

## **FRANCÉS**

L'examen comprend deux textes et dix questions. Toutes les questions valent 2 points. Vous devrez répondre à **CINQ QUESTIONS SUR DIX** en les combinant librement. Si vous répondez à plus de questions que nécessaire, ne seront prises en compte que les réponses fournies aux cinq premières.

### **TEXTE 1: Internet, jeux-vidéo... trop d'écrans pour les ados ?**

"Ils m'ont limitée parce que j'avais de mauvais bulletins.", "J'ai seulement le droit de jouer une heure." Ils s'appellent Lola et Valentin et leurs témoignages sont dans la cinquième vidéo mise en ligne par la Mairie de Paris sur "les risques liés à l'abus d'écran chez l'adolescent". Cinq petits films réalisés par la Fédération Addiction pour faire le point avec des psychologues, des psychiatres mais aussi des parents et des membres d'associations spécialisées sur la question. L'ensemble apporte des conseils pratiques pour les familles dont les adolescents passent trop de temps devant l'ordinateur.

"Pas d'écran dans la chambre", affirme la psychologue Elisabeth Rossé, spécialisée dans les addictions. Elle décrypte surtout le niveau de risque de dépendance en fonction des différents types de jeux. Il ne serait pas trop difficile d'arrêter une session individuelle qui mobilise surtout de la concentration. La menace augmente avec les jeux de stratégie en temps réel pour lesquels "on a pu observer des cas d'usages intensifs et excessifs", explique-t-elle. Et enfin le risque est maximal avec les jeux de rôle en ligne multi-joueurs car il y a un attachement au personnage créé d'autant plus fort que le jeu ne s'arrête jamais avec des participants aux quatre coins du monde, 24h/24...

Pour mieux contrer ces univers extrêmement séduisants, les parents doivent faire l'effort de s'y intéresser un peu, poursuit Serge Tisseron, psychiatre. "Les signes qui doivent inquiéter sont le fait de jouer toujours de façon répétitive, tout seul, en se désocialisant", précise-t-il. "Heureusement, le plus souvent ce n'est pas vraiment pathologique. Il s'agit de conflits entre parents et adolescents autour de l'ordinateur", conclut Elisabeth Rossé. Autrement dit, désormais, pendant la crise d'adolescence, les portes ne claquent plus autour d'une sortie refusée, mais autour des heures passées devant l'écran. (Franceinfo Culture avec AFP, 28/12/2019 (Texte adapté))

### **TEXTE 2: Le sport sur ordonnance, efficace mais ignoré par les médecins.**

Aujourd'hui reconnu comme une thérapeutique, comme les médicaments ou le bistouri, le « sport-santé » doit être prescrit par les médecins. C'est un appel à inscrire le sport sur ordonnance qui a été lancé par la Haute Autorité de santé (HAS). Depuis une loi de 2016, les médecins peuvent recommander une activité physique régulière à leurs patients souffrant de maladies chroniques - diabète, hypertension, obésité...

Les bénéfices du « sport-santé » sont bien démontrés par la science. La pratique d'une activité physique régulière réduit la mortalité, prévient certains cancers, diminue le risque de maladie cardio-vasculaire... Et ses effets positifs vont au-delà de la prévention. Chez les malades chroniques, l'exercice physique améliore les symptômes, équilibre la pathologie et permet de réduire les traitements.

« Face à des patients fragilisés, qui se croient incapables de faire de l'exercice, la première étape sera de les inciter à se remettre en mouvement progressivement », a souligné le Dr. Martine Duclos, médecin du sport à Clermont-Ferrand. L'Organisation mondiale de la santé recommande 30 minutes d'exercice physique modéré (c'est-à-dire provoquant un peu de transpiration sans empêcher la conversation), à raison de cinq fois par semaine. Mais cette activité peut être fractionnée en séances de dix, cinq ou même une minute.

Autre argument pour les médecins généralistes: l'activité bénéfique pour la santé n'a rien à voir avec le sport de compétition. Selon la HAS, « cette notion inclut les activités physiques de la vie quotidienne (monter les escaliers, faire les courses et le ménage), mais aussi les séances d'exercices répétitifs et le sport pratiqué seul ou en groupe ». Toute activité d'intensité modérée doit être comptabilisée à la fin de la semaine et le plus important est de maintenir cette pratique à long terme, car les effets bénéfiques disparaissent après deux mois d'inactivité. (Delphine Chayet, www.lefigaro.fr, 17/10/2018 (Texte adapté))

### **QUESTION 1. Compréhension du texte 1. Indiquez vrai ou faux d'après le texte : (0,25 points chaque réponse)**

- 1.1 Lola n'avait pas de mauvaises notes à l'école.
- 1.2 Lola et Valentin racontent leurs expériences dans un livre.
- 1.3 Elisabeth Rossé recommande de ne pas avoir d'écran dans la chambre.
- 1.4 La dépendance de l'écran varie en fonction du type de jeu.
- 1.5 Le plus grand risque apparaît avec le jeu de rôle en ligne multi-joueurs.
- 1.6 Il est important que les parents jouent aux jeux-vidéo.
- 1.7 Il est préoccupant que les ados jouent tout seuls.
- 1.8 L'ordinateur provoque des conflits entre parents et adolescents.

**QUESTION 2. Compréhension du texte 2. Indiquez vrai ou faux d'après le texte :**  
(0,25 points chaque réponse)

- 2.1 Le sport est considéré aujourd'hui comme une thérapie.
- 2.2 Depuis 2016 on recommande l'activité physique aux malades chroniques.
- 2.3 Il n'y a pas d'évidence scientifique sur les bénéfices du sport dans la santé.
- 2.4 Les effets positifs de l'activité physique ne concernent que la prévention.
- 2.5 L'activité physique n'est pas bénéfique pour les malades chroniques.
- 2.6 L'OMS recommande de faire de l'exercice tous les jours de la semaine.
- 2.7 L'activité physique bénéfique doit durer un minimum de 30 minutes sans interruption.
- 2.8 Le sport de compétition est une activité physique bénéfique.

**QUESTION 3.**

**3.1 Trouvez dans le texte 1 un synonyme pour les mots suivants :**

(0,25 points chaque réponse)

1. Déciffrer, 2. Danger, 3. Affection, 4. Charmants

**3.2 Trouvez dans le texte 2 un synonyme pour les mots suivants :**

(0,25 points chaque réponse)

1. Prescription, 2. Maladie, 3. Faibles, 4. Repos

**QUESTION 4. Texte 1: répondez aux consignes en faisant les transformations nécessaires:**

**4.1** Transformez cette phrase à la voix passive : ... on a pu observer des cas d'usages intensifs et excessifs... (1 point)

**4.2** Remplacez les mots soulignés : La menace augmente avec les jeux de stratégie en temps réel.

le risque est maximal avec les jeux de rôle en ligne multi-joueurs car il y a un attachement au personnage. (1 point ; 0,5 chaque réponse)

**QUESTION 5. Texte 2: répondez aux consignes en faisant les transformations nécessaires:**

**5.1** Transformez cette phrase à la voix active : ... le « sport-santé » doit être prescrit par les médecins. (1 point)

**5.2** Transformez cette phrase au style indirect : « ... la première étape sera de les inciter à se remettre en mouvement progressivement », a souligné le Dr. Martine Duclos. (1 point)

**QUESTION 6. Lisez le texte 1 puis répondez aux consignes suivantes:**

**6.1** Résumez le texte. (1,5 points) (environ 50 mots)

**6.2** Proposez un titre. (0,5 points)

**QUESTION 7. Lisez le texte 2 puis répondez aux consignes suivantes:**

**7.1** Résumez le texte. (1,5 points) (environ 50 mots)

**7.2** Proposez un titre. (0,5 points)

**QUESTION 8. Rédaction :** Ordinateur, téléphone portable, tablette : ... sommes-nous toujours connectés et disponibles ou bien sommes-nous capables de nous déconnecter ? Qu'en pensez-vous ? Développez et argumentez votre point de vue. (75 à 100 mots ) (2 points)

**QUESTION 9. Rédaction :** Le sport est-il indispensable pour la santé ? Quelles sont les avantages et les inconvénients de la pratique sportive ? D'après vous, notre société est-elle active ou sédentaire ? Argumentez votre réponse. (75 à 100 mots) (2 points)

**QUESTION 10. Description :** Décrivez au choix l'un des chanteurs ou l'un des monuments historiques de Paris : à choisir librement entre Louane et Jean-Jacques Goldman ou entre le Mont Saint-Michel et l'Arc de Triomphe (50 à 75 mots) (2 points)