

**ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ  
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2016– 2017**

Μάθημα : **Γαλλικά** Επίπεδο : **Ε6** Διάρκεια : **2.30' ώρες** Ημερομηνία : **9 Ιουνίου 2017**

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΝΝΕΑ (9) ΣΕΛΙΔΕΣ  
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ  
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**

**A. PRODUCTION ÉCRITE**

**35 POINTS**

**Traitez un sujet au choix. (220-250 mots)**

**SUJET 1**

Vous avez lu cette annonce sur le site letudiant.fr. Vous êtes intéressé(e) par cette petite annonce et vous envoyez une lettre de candidature à l'adresse indiquée. Vous vous présentez et vous expliquez pourquoi c'est important pour vous. Vous parlez de votre expérience précédente. Vous devez également poser des questions concernant le salaire, les horaires et vous demandez quelques précisions.

**Demande vendeur/vendeuses : étudiant(e)s/élèves désirant travailler en bord de mer lors des vacances scolaires juillet-août, bonne rémunération, logé(es) nourri(es) avec contrat. Envoyez CV + lettre de motivation. Écrire au : Charantais Annonce, 51, Cours de l'Europe 17 200 ROYAN.**

**SUJET 2**

Les sorties scolaires programmées cette année pour votre classe ne correspondent vraiment pas aux centres d'intérêt des lycéens. Vous êtes délégué(e) de classe. Vous publiez sur le forum de votre école un texte pour vous plaindre et pour suggérer un voyage, comme aucun voyage scolaire n'a encore été prévu pour la fin de l'année. Vous soumettez un projet de voyage : lieu, intérêt de ce voyage, financement, hébergement et visites.

## B. COMPRÉHENSION DES ÉCRITS

35 POINTS

**DOCUMENT 1 : Lisez le document et répondez aux questions qui suivent.**

**(18 points)**

**Les chercheurs enregistrent une chute rapide du volume d'activité physique chez la plupart des garçons comme des filles, dès l'âge de 7 ans. Un phénomène qui semble s'aggraver depuis quelques décennies.**

Les enfants passent de plus en plus de temps scotchés à leur console et de moins en moins à taper dans un ballon ou à sauter à la corde. Une tendance à la sédentarité, qui, contrairement aux idées reçues, commence bien avant l'adolescence. En effet, chez les enfants nés depuis les années 2000, dite génération «millénaire», le niveau d'activité physique tend à s'infléchir dès l'âge de 7 ans, comme le révèle une étude publiée par la revue *British Journal of Sports Medicine*.

Les chercheurs ont suivi 400 enfants de l'est de l'Angleterre sur une période de huit ans. Les niveaux d'activité physique étaient mesurés lorsque les enfants avaient 7, 9, 12 et 15 ans, en utilisant un petit moniteur portatif léger sur des périodes de sept jours consécutifs. Les résultats sont sans appel: le volume total de l'activité physique s'effondre progressivement dès l'âge de 7 ans chez plus de six enfants sur dix. Et ce, chez les garçons comme chez les filles, même si ces dernières de façon globale ont une activité physique plus faible. Seulement un enfant sur cinq garde une activité intense tout au long de son enfance et à l'adolescence, constatent les chercheurs.

«Cette cohorte d'enfants fait partie de la génération tablette, télé, console vidéo. Des enfants qui se socialisent par les réseaux sociaux», explique le Pr Claire Mounier-Vehier, présidente de la Fédération de cardiologie, qui tire la sonnette d'alarme et fait de l'inactivité des enfants son cheval de bataille. Les données parlent d'elles-mêmes : en quarante ans, les jeunes entre 9 et 16 ans ont perdu 25 % de leur capacité physique. Ils courent moins vite et moins longtemps : en 1971, un enfant courait 800 mètres en 3 minutes, il lui en faut presque 4 en 2013 pour cette même distance... Or, c'est à ce moment-là que se forge le capital santé. «À la sortie de l'adolescence, on est au maximum de ses capacités cardio-respiratoires. Après un plateau entre 20 et 35 ans, elles ne vont faire que diminuer, lentement si on poursuit la pratique d'une activité physique mais rapidement si on est sédentaire», explique le Pr François Carré, professeur de physiologie cardiovasculaire à l'université de Rennes. Les mesures à prendre pour développer ce capital santé ne réclament pas d'efforts inhumains. Il s'agit de pratiquer une activité physique régulière comme faire du vélo, jouer au ballon, aller à l'école à pied ou à trottinette. Bref, il suffit de bouger pendant 60 minutes tous les jours.

## Le rôle de l'école

Mais, aujourd'hui, moins de 4 enfants sur 10 se rendent à pied à l'école et seulement 2 % y vont à vélo ou à trottinette. Pourtant, les distances à parcourir ne sont pas insurmontables puisque près de 45 % des jeunes vivent à moins de 2 km de leur établissement scolaire et 21 % entre 2 et 5 km.

«Ce n'est pas la faute des enfants s'ils bougent moins», insiste François Carré. Pour le spécialiste, si les parents les mettent dans une poussette alors qu'ils sont capables de marcher, qu'ils les déposent à l'école en voiture et qu'eux-mêmes ne font que très peu d'activités physiques, difficile pour les enfants de prendre de bonnes habitudes. «L'école devrait aussi avoir un rôle à jouer. **Chaque année, elle pourrait rappeler aux enfants comment prendre soin de sa santé** : je fais attention à ce que je mange, je fais attention à bouger, je dis non au tabac...», conclut François Carré.

<http://sante.lefigaro.fr/>

**Question 1** : Choisissez la bonne réponse.

(2x1.5=3 points)

**1. D'après cet article les enfants**

- bougent plus
- font beaucoup d'activités sportives
- passent beaucoup de temps devant la console

**2. L'étude a été réalisée à l'aide**

- d'un moniteur portatif
- d'un questionnaire
- des chercheurs

**Question 2** : Répondez par Vrai ou Faux et justifiez votre réponse. (3x2=6 points)

	VRAI	FAUX
A. La majorité des enfants s'entraînent pendant l'adolescence. Justification : « ..... »		
B. Les enfants se socialisent en faisant des activités sportives. Justification : « ..... »		
C. Aujourd'hui les jeunes ont moins de capacités physiques qu'auparavant. Justification : « ..... »		

**Question 3** : L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé. Citez deux activités que les jeunes doivent pratiquer : **(2x1=2 points)**

- a. ....
- b. ....

**Question 4** : À l'heure actuelle, les enfants ne vont pas à l'école à pied parce que : **(1x1.5=1,5 points)**

- Ils habitent loin de l'école
- Leurs parents les accompagnent à l'école en voiture
- Ils n'ont pas le temps le matin

**Question 5** : « Chaque année, elle pourrait rappeler aux enfants comment prendre soin de sa santé ». Comment le système éducatif pourrait participer à l'amélioration de la situation physique des enfants ? **(2,5 points)**

.....  
.....  
.....

**Question 6** : Cochez le titre qui correspond le mieux au document : **(1x1.5=1,5 points)**

- Les capacités cardio-respiratoires des jeunes.
- Les occupations actives des jeunes.
- Les enfants ne font plus assez de sport.

**Question 7** : L'auteur de l'article est plutôt **(1x1.5=1,5 points)**

- satisfait
- déprimant
- rassurant

DOCUMENT 2 : Lisez le document et répondez aux questions qui suivent.

(17 points)

## **Les régimes de A à Z**

### **Le régime soupe**



© Burger / Phantie

**Principe :** La base de ce régime est une soupe dite "brûle-graisses", à consommer aux repas principaux. Il s'agit en fait d'une banale soupe de légumes frais, qui ne doit être ni mixée, ni moulinée (elle est ainsi plus rassasiante). Le reste de l'alimentation est classiquement composé d'aliments riches en protéines et très maigres (fromage blanc maigre ou yaourt, poisson, viande maigre) et de fruits (en quantités limitées). Des compléments en gélules ou en tisane (thé vert, ananas, queue de cerises) sont sensés améliorer la perte de poids et l'élimination des graisses. Alors, il s'agit d'un régime de choix multiples avec plusieurs combinaisons. Une complexe multivitaminé est également prévu pour lutter contre **d'éventuelles carences**. Le régime proprement dit dure 7 jours, suivi par un programme de stabilisation d'une semaine également.

**Critique :** Ce régime peut séduire par son côté organisé et rigoureux (les menus sont imposés pour chaque repas). Mais **il n'est guère différent** d'un régime hypocalorique équilibré et très sévère (moins de 1000 calories par jour pendant la première semaine, à peine 1200 calories pendant la période de stabilisation). Il peut convenir à des femmes ayant peu ou sans activité physique, mais il est trop restrictif pour les hommes, et pour toute personne qui se dépense beaucoup.

### **Le régime Atkins**

**Principe :** ce régime est hyperprotidique (excès de protéines) et hyperlipidique (excès de matières grasses). Il exclut tous les aliments qui peuvent contenir des glucides : céréales, féculents, fruits, produits sucrés et laitages à l'exception des fromages. En revanche, la consommation de viande, poisson, œufs, graisses animales et végétales, légumes est sans limite.

**Critique :** L'absence ou le manque de fruits et de légumes entraîne une carence en vitamines, minéraux et fibres. Ces manques sont directement responsables de fatigue et

de constipation. De plus, l'absence quasi-totale de sucres est souvent à l'origine d'une fonte musculaire. Cette méthode est fortement déconseillée...

### **Les régimes d'exclusions**



Ces régimes entraînent souvent une perte de poids rapide au début mais exposent à des carences en vitamines, minéraux ou protéines plus ou moins prononcées. Ce déséquilibre ainsi que la monotonie de l'alimentation conduisent presque toujours à un abandon du régime... accompagné d'une rapide reprise de poids.

### **Les substituts de repas.**

Les substituts de repas ont envahi les rayons des supermarchés. Basés sur le principe d'un régime hypocalorique, ils permettent de contrôler précisément les apports en énergie. Néanmoins, ils doivent être utilisés avec précaution.



**Principe :** Le principe de cette méthode est de remplacer un ou deux repas chaque jour par une préparation pauvre en calories. Cela permet théoriquement de ne pas dépasser 1000 calories par jour au total. Ces substituts sont le plus souvent des poudres aromatisées à la vanille ou au chocolat, à mélanger à du lait écrémé, ou bien des préparations toutes prêtes de potages ou de crèmes-desserts. Lorsqu'il est consommé à la place d'un repas, le substitut doit être complété par un fruit et un laitage afin d'obtenir un repas rassasiant (et équilibré).

**Critique :** Ces préparations sont en général bien équilibrées sur le plan nutritionnel, à condition de faire au moins un vrai repas dans la journée. Les substituts sont intéressants quand ils sont utilisés dans le cadre de mesures globales qui associent pratique d'un sport et régime varié. Ils s'avèrent également utiles pour **pallier les excès** des jours de fêtes ou pour **anticiper les excès** à venir. L'un des principaux problèmes est que ces préparations sont monotones dans leur goût et leur présentation. De plus, un régime à 1000 calories par jour ne peut pas être prolongé plus de deux à trois semaines.

<http://www.doctissimo.fr>

**Question 1 : En tenant compte des éléments ci-dessous, choisissez le régime idéal pour chaque jeune et donnez une justification. Plusieurs justifications possibles, une réponse attendue. (6x 1.5 = 9 points)**

<b>A. Alex</b>	Il fait de la natation 2 fois par semaine. Mais, pendant ces derniers mois il passe un temps fou au bureau, alors il a pris quelques kilos qu'il veut perdre. Il aime beaucoup les fruits.
<b>Régime :</b>	
<b>Justification :</b>	
<hr/>	
<b>B. Sophie</b>	Elle n'aime ni le sport ni les fruits. Elle a besoin d'un programme strict ainsi qu'une certaine variété dans son alimentation et en plus, elle doit perdre 2 kilos rapidement parce que dans 2 semaines, c'est le mariage de sa sœur.
<b>Régime :</b>	
<b>Justification :</b>	
<hr/>	
<b>C. Hélène</b>	Hélène ne pratique pas d'activité physique. Elle déteste les légumes et les fruits mais elle adore la viande.
<b>Régime :</b>	
<b>Justification :</b>	

**Question 2 : Citez deux régimes hypocaloriques : (2x1=2 points)**

a. ....

b.....

**Question 3 : Citez deux régimes qu'il faut absolument éviter à cause de l'absence de vitamines et de minéraux : (2x1=2 points)**

a. ....

b.....

**Question 4 : Trouvez le bon synonyme des expressions suivantes (dans le texte) (4X1=4 points)**

1. il n'est guère différent
2. éventuelles carences
3. pailler les excès
4. anticiper les excès.

- a. le manque potentiel
- b. prévenir les exagérations
- c. est presque le même
- d. réduire les exagérations

**C. USAGE DE LA LANGUE :****30 POINTS**

**Exercice 1 :** Mettez les verbes entre parenthèses aux temps et à la mode convenables. **(11x1=11 points)**

Pour que le football 1-.....(**redevenir**) un super rendez-vous sportif, il faut que tout le monde y 2-..... (**mettre**) du sien. Si les joueurs 3-..... (**ne pas respecter**) les règles, ils 4-..... (**devoir**) 5-..... (**être**) sanctionnés. Et puis, il faut que les supporters 6- ..... (**savoir**) qu'il y a des limites à ne pas dépasser. Déjà, des mesures très sévères 7-..... (**prendre**) par les Anglais pour lutter contre les hooligans. Par exemple, après 8-..... (**acheter**) leur billet, les supporters 9-..... (**se rendre**) aux portes des stades 10-..... (**accompagner**) par la police, en 11-..... (**attendre**) le bon moment pour y entrer.

**Exercice 2:** Rapportez les paroles suivantes au discours indirect :

**(14x0,75=10,5 points)**

« J'aurais dû partir à Hydra hier. J'avais acheté un billet mais j'ai décidé de rester un jour de plus à Athènes. C'est ma cousine qui m'a demandé de rester pour l'accompagner à une fête, mais finalement elle a décidé d'y aller avec un ami. Maintenant, je regrette d'être resté car il fait chaud et personne n'est là. Je ne referai plus la même erreur. La prochaine fois, je m'organiserai et je partirai à la date prévue sans me sacrifier pour faire plaisir à ma cousine. »

Laurent me racontait qu'il 1-..... partir à Hydra 2-..... . il 3-..... un billet mais il 4-..... de rester un jour de plus à Athènes. C' 5-..... sa cousine qui 6-..... de rester pour l'accompagner à une fête, mais qui finalement 7-..... d'y aller avec un ami.8-..... Il 9-..... d'être resté car il 10-..... chaud à Athènes et que personne n'11-..... là. Il ne 12-..... plus la même erreur. La prochaine fois, il 13-..... et 14-..... à la date prévue, sans se sacrifier pour faire plaisir à sa cousine.



**Exercice 3 :Chassez l'intrus :**

**(6x0,75=4,5 points)**

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| A. <input type="checkbox"/> avant tout    | <input type="checkbox"/> mais          | <input type="checkbox"/> en premier lieu    | <input type="checkbox"/> tout d'abord     |
| B. <input type="checkbox"/> par contre    | <input type="checkbox"/> toutefois     | <input type="checkbox"/> par ailleurs       | <input type="checkbox"/> néanmoins        |
| C. <input type="checkbox"/> à ce propos   | <input type="checkbox"/> en ce domaine | <input type="checkbox"/> du point de vue de | <input type="checkbox"/> en fait          |
| D. <input type="checkbox"/> d'ailleurs    | <input type="checkbox"/> en bref       | <input type="checkbox"/> en résumé          | <input type="checkbox"/> en fin de compte |
| E. <input type="checkbox"/> or            | <input type="checkbox"/> ensuite       | <input type="checkbox"/> puis               | <input type="checkbox"/> après            |
| F. <input type="checkbox"/> ça prouve que | <input type="checkbox"/> justement     | <input type="checkbox"/> en d'autres termes | <input type="checkbox"/> ça confirme que  |

**Exercice 4 : Completez le texte suivant par un mot de la même famille que le mot aux parenthèses.**

**(8x0,5=4 points)**

L'arrivé d'Internet a entraîné la 1-..... (**naître**) d'une 2-« ..... » (**nouveau**) négative : le cybercrime. Ce terme est utilisé pour désigner les actions des pirates informatiques sur le Net. De ce fait, une « cyberpolice » est déjà en place dans tous les pays concernés et les condamnations sont sévères. 3-..... (**heureux**), on offre la 4-..... (**possible**) à certains de se racheter, comme par exemple Kevin Mitnick, un ex cybercriminel, qui met aujourd'hui ses 5-..... (**excellence**) connaissances informatiques au 6-..... (**servir**) du métier de journaliste. Il a été condamné à quatre années de prison et à une 7-..... (**interdire**) d'utiliser tout matériel électronique, même un 8-..... (**simplicité**) téléphone.