

## ÉPREUVE 1. Evaluation de la compétence communicative (30 points)

Lisez le texte.

### *Le sommeil des adolescents*

Les adolescents de 15 ans dorment en moyenne une heure et demie de moins que les jeunes de 11 ans. Et cela, chaque nuit durant les semaines de période scolaire. Inutile de préciser que, dans ces conditions, la fatigue s'accumule. C'est ce que révèlent les premiers résultats sur le sommeil de l'enquête internationale menée par l'Institut national du sommeil auprès de 9 251 collégiens âgés de 11 à 15 ans.

C'est la première année que l'enquête se penche sur le sommeil en France, rappelle le professeur D. Léger. Et le résultat est très instructif : entre 11 et 15 ans, les adolescents perdent chaque année en moyenne 20 à 30 minutes de sommeil quotidien. Par ailleurs, la réduction du temps passé à dormir par les adolescents les veilles de jours de classe est compensée par des nuits plus longues lorsqu'il n'y a pas de cours le lendemain. Ce phénomène concerne 16 % des jeunes de 11 ans et plus de 40 % de 15 ans. L'écart entre le temps moyen de sommeil avec ou sans classe le lendemain tend à augmenter avec l'âge des adolescents. Il passe de 51 minutes à 11 ans à 1 h 49 à 15 ans.

« L'adolescence est un grand bouleversement et le sommeil n'y échappe pas », rappelle le professeur mentionné. Toutes les études réalisées au cours des dernières années montrent que les ados sont ceux qui se couchent le plus tard dans la famille, et comme ils sont obligés de se lever tôt, ils sont en privation chronique de sommeil sévère tout au long de la semaine. Le matin, leur lever est souvent difficile.

La dette de sommeil a des conséquences sur les résultats scolaires, le risque d'accident et l'équilibre psychologique (avec une fréquence des épisodes d'anxiété et de dépression). « Mais les nouvelles études indiquent aussi l'existence d'un lien direct, chez les jeunes, entre le manque de sommeil chronique, le surpoids, le diabète et l'hypertension artérielle. Le fait de trop peu dormir a donc des retentissements métaboliques importants », souligne le professeur Léger. « Mais la prise de poids peut aussi être expliquée par un effet comportemental : moins on dort, plus on est fatigué, moins on a envie de faire du sport et plus on a tendance à grignoter. »

Globalement, les jeunes de 11 à 15 ans ont besoin d'un temps de sommeil plus long que les adultes. L'idéal pour eux serait de dormir entre 8 et 9 heures par nuit. Chez les adolescents, le seuil de privation chronique de sommeil est considéré comme sévère à partir de 7 heures. Si une telle situation est très rare avant 13 ans, elle concerne un quart des jeunes de 15 ans. Un chiffre qui devrait faire réfléchir et prendre de bonnes résolutions ?

(D'après <http://www.lepoint.fr/editos-du-point>)

Réalisez les activités suivantes.

Nr	Items	Score
1.	<b>Cochez la bonne variante.</b> Les adolescents dorment : a) plus longtemps qu'avant b) moins longtemps qu'avant c) aussi longtemps qu'avant d) on ne sait pas	A 0 2
2.	<b>Répondez en 2 lignes à la question suivante.</b> Quels sont les effets du manque systématique de sommeil chez les ados ? _____ _____	A 0 2 4
3.	<b>Indiquez, pour chacune des phrases, si les affirmations suivantes sont vraies (V) ou fausses (F).</b>	A 0

	a) Les études montrent que le matin les ados ont un lever facile. _____ b) Le manque de sommeil conduit au déséquilibre psychologique. _____ c) Le sommeil des ados est suffisant pour leur âge. _____	1 2 3
4.	<b>Complétez les espaces en associant les éléments des colonnes gauche et droite selon le sens.</b> 1. La fatigue s'accumule dans _____ a. serait de 8-9 heures. 2. Dormir peu, c'est rendre _____ b. est pendant la nuit. 3. La durée idéale de sommeil _____ c. les conditions d'un sommeil insuffisant. d. plus faibles les résultats scolaires. 1. _____ ; 2. _____ ; 3. _____.	A 0 2 4 6
5.	<b>Trouvez dans le texte le synonyme du mot proposé.</b> a) permanent - _____ b) les conséquences - _____	A 0 3 6
6.	<b>Expliquez en 3 lignes comment vous comprenez l'affirmation suivante.</b> L'adolescence est un grand bouleversement. _____ _____ _____	A 0 3 6 9

## ÉPREUVE 2. Evaluation de la compétence linguistique (40 points)

Choisissez la variante correcte et complétez les espaces.

Nr	Items	Score
1.	Elle veut être efficace au travail, alors elle ne boit pas _____ vin à table. <i>du – de la – de</i>	A 0 2
2.	Vous faites _____ politique ? Vous êtes membre d'un parti ? <i>du – de la – de</i>	A 0 2
3.	Tu te souviens de _____ imperméable ? <i>celui – ce – cet</i>	A 0 2
4.	_____ son entourage lui conseille d'avoir une tenue plus sobre. <i>tout – toute – tous</i>	A 0 2
5.	Mais tu as le temps, _____, alors que je travaille. <i>tu – toi – te</i>	A 0 2
6.	Quand appelle-t-on le médecin ? – On _____ appelle quand on est malade. <i>l' – le – lui</i>	A 0 2
7.	Et des pommes de terre ? – Oui, je _____ ai acheté. <i>les – la – en</i>	A 0 2
8.	Vous retournez en Italie ? – Oui, nous _____ retournons cet été. <i>la – en – y</i>	A 0 2
9.	Tu lui envoies cette carte postale ? – Oui, je _____ envoie.	A



		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20
		21
		22
		23
		24
		25
		26
		27
		28
		29
		30