

Document de compréhension orale 1
Transcription

Sport et santé mentale : un programme innovant

M.M. : « L'esprit d'initiative » évoque ce matin une association qui aide à sortir de la dépression grâce au sport. Bonjour Cécile Bidault !

C.B. : Bonjour Mathilde !

M.M. : Elle s'appelle « Je bouge pour mon moral » et elle se développe dans le Grand-Est.

C.B. : L'aventure a commencé en janvier 2022 à Nancy et depuis, 700 personnes, souffrant de dépression ou d'anxiété, ont suivi le programme, à Nancy donc, Metz et Strasbourg. Le principe : sept semaines de sport en groupe, dans la nature, à raison de deux séances hebdomadaires, sur prescription médicale.

S.M. : OK, donc, vous pouvez venir en cercle...

C.B. : C'est à Strasbourg, dans le parc de l'Orangerie, que nous avons suivi une séance, animée par Stéphane Mathis, enseignant en activité physique adaptée.

S.M. : Et c'est parti ! Petit footing vers l'avant...

C.B. : Moi je suis obligée de courir pour vous suivre !

S.M. : On rajoute un peu de challenge en même temps, c'est pour ça... Et on change de sens ! Quand je dirai « top », on accélère pendant 5 secondes. Top ! 1, 2, 2, 3, 4, 4 et 5 ! C'est bon !

C.B. : Il a triché !

S.M. : Ouais mais ça fait partie du sport, la triche.

C.B. : Après avoir été expérimenté avec des adultes, le programme s'est élargi aux jeunes, de 18 à 25 ans. Ils pratiquent le cross-training : une heure intensive alternant cardio, musculation, gainage. Chloé a 21 ans, cela fait cinq semaines qu'elle est assidue.

Ch. : Je me suis dit que j'allais essayer de remonter la pente, et prendre un peu de nouveau de la force. Au fil des séances, j'arrive de mieux en mieux à faire des exercices. Ça fait plaisir de voir qu'on n'est pas nul quoi, de reprendre un peu confiance en soi...

C.B. : Pour évaluer l'efficacité thérapeutique, un questionnaire a été établi par des médecins et des chercheurs. Rodolphe de Tilly codirige l'association « Je bouge pour mon moral ».

R.T. : On mesure avant et après le programme l'état de bien-être des personnes, on constate des effets forts, avec une réduction des syndromes dépressifs de 50%, et aussi une augmentation de l'estime de soi qu'on mesure sur une échelle scientifique de l'ordre de +20%, ce qui est très significatif. Aujourd'hui, on dit qu'on a à peu près un jeune sur cinq qui est touché par des symptômes dépressifs, le fait de pouvoir dans leurs habitudes de vie pratiquer une activité physique et retrouver du lien social, ça fonctionne particulièrement bien.

C.B. : Certains comme Jean, 25 ans, se sont même mis à la course à pied, qu'ils pratiquent, en plus, tous les dimanches.

J. : Je me sens un peu mieux physiquement, et forcément ça va un peu sur le moral. Surtout si on dort mieux, puisqu'on est fatigué, donc.

C.B. : En plus de ces deux séances de sport intensif, les jeunes participent à un atelier hebdomadaire de gestion du stress.

CORRIGÉS

Document de compréhension orale 1 (20 points)

I. Vrai, faux ou pas d'info ? Mettez une croix (x) dans la case correspondante (10 points) :

	Vrai	Faux	Pas d'info
1. L'association du reportage se développe dans le Nord de la France.		x	
2. Depuis le début du programme, 600 personnes l'ont suivi.		x	
3. La directrice de l'association a d'abord voulu la créer à Paris.			x
4. Les participants ont deux entraînements par semaine.	x		
5. Stéphane Mathis est enseignant en activité physique adoptée.		x	
6. Au mot « top » de l'entraîneur, les élèves doivent courir plus vite pendant quelques secondes.	x		
7. La fille interviewée de 21 ans suit le programme depuis 5 mois.		x	
8. Les cours permettent de réduire de moitié les syndromes dépressifs.	x		
9. Inspiré par les effets forts du programme, un élève a créé sa propre association du même type.			x
10. Après l'entraînement, les participants, fatigués, dorment mieux.	x		

II. Choisissez la bonne suite (5 points) :

1. L'aventure de l'association a commencé...

A. en novembre 2021.

B. en janvier 2022.

C. en novembre 2022.

2. Le principe du programme : sept semaines de sport en groupe, ...

A. dans la nature.

B. dans une salle bien équipée.

C. en visioconférence.

3. Après les adultes, le programme s'est élargi aux jeunes, ...

A. de 18 à 25 ans.

B. de 18 à 28 ans.

C. de 18 à 35 ans.

4. Pour évaluer l'efficacité thérapeutique, un questionnaire a été établi par des médecins et des...

A. d'anciens élèves.

B. des psychologues.

C. des chercheurs.

5. Aujourd'hui, les symptômes dépressifs touchent à peu près un jeune sur...

A. 3

B. 5

C. 10

III. Complétez les phrases avec les mots de l'enregistrement (5 points) :

1. L'association qui aide à sortir de la dépression s'appelle « Je bouge pour mon **moral** ».

2. Le cross-training c'est une heure intensive alternant cardio, **musclation**, gainage.

3. « Ça fait plaisir de voir qu'on n'est pas nul, de reprendre un peu **confiance en soi**. »

4. « On mesure avant et après le programme l'état de **bien-être** des personnes. »

5. En plus des séances de sport, les jeunes participent à un **atelier** de gestion du stress.

Document de compréhension orale 2
Transcription

Pour les mineurs, la difficile recherche d'un job d'été

M.M. : Encore un dernier effort pour les lycéens de 1^{re} et de terminale : les épreuves finales du bac commencent aujourd'hui et vont s'étaler sur plusieurs jours en fonction des élèves. Et après, ben, il y a ceux qui vont se la couler douce tout l'été, et ceux qui veulent travailler pour gagner un peu d'argent. Mais que faire quand on n'a pas 18 ans ? Baby-sitting, restauration, cueillette de fruits... C'est pas toujours évident de trouver un petit boulot quand on est mineur. Vous l'avez constaté, Victor Vasseur, en Seine-Saint-Denis.

V.V. : Les élèves sont rares devant ce lycée de Montreuil. Les cours sont terminés pour les secondes comme Youlia, 16 ans, elle se prépare pour les vacances.

Y. : Je suis un peu en recherche... Je pense que ce que je veux faire cet été c'est garder des animaux et arroser les plantes pour les gens qui partent un peu en vacances.

V.V. : En juillet, si tout se passe bien, Gustave sera à Belle-Île-en-Mer, en Bretagne, dans une exploitation maraîchère. Ce job d'été est, pour lui, une première découverte du monde du travail.

G. : Moi, ce qui me faisait vraiment du bien, en fait, en trouvant ce travail, c'était de réussir en fait à allier les vacances, du coup, avec un lieu qui serait à la fois à la campagne et à la mer, et quand même de travailler, d'avoir des horaires et de se dire : « Oui, ben, là on est ici pour bosser. C'est pas que des vacances. »

V.V. : L'an dernier, Maxence et ses amis, qui n'avaient alors que 16 ans, se sont heurtés à des dizaines de refus, à cause de leur âge.

M. : Et on trouvait pas parce que les gens avaient une peur qui n'était pas fondée : ils pensaient que c'était pas légal d'embaucher des mineurs.

V.V. : Alors, ce lycéen parisien a décidé de créer une plateforme, sur Internet, de mise en relation entre des jeunes de 16 à 18 ans et des employeurs. Ça s'appelle Young Job. Deux mois après son lancement, une cinquantaine d'annonces ont trouvé preneur.

M. : On a l'impression qu'il y a beaucoup de règles en France qui encadrent les mineurs, mais en fait c'est très, très simple d'avoir un job quand on a 16-18 ans. C'est juste une signature parentale. Le seul truc qu'on peut pas faire quand on est mineur c'est des jobs dangereux, mais il y a aussi la vente d'alcool et ne pas dépasser 22 heures le soir en horaires.

V.V. : Parmi les métiers très demandés par les moins de 18 ans et qui proposent de nombreux débouchés, il y a celui d'animateur, comme le constate Abdelwahab Zehar, il est le responsable du service municipal de la jeunesse à la mairie de Montreuil.

A.Z. : En plus, c'est un métier qui plaît parce que ça allie aussi loisirs, découverte et puis travail. Donc, généralement, c'est plutôt dans les métiers de l'animation où on a la plus grande demande.

V.V. : À deux pas de la mairie, Yann, le responsable d'un fast-food, voit défiler les candidats ces dernières semaines.

Y. : Je dois avoir une dizaine de CV déposés au cours du mois de juin. Pour ceux qui croient faire juste un peu de sous, et aller les dépenser en vacances ou se payer le permis, c'est un métier assez difficile qui peut les rebuter. Puis souvent certains commencent 2-3 jours, et après quand ils se rendent compte de l'ampleur et de l'énergie que ça vous prend, d'eux-mêmes ils arrêtent.

V.V. : Et puis pour les mineurs, le salaire n'est pas le même : la rémunération minimum est de 80% de SMIC pour les moins de 17 ans, 90% avant la majorité.

M.M. : Victor Vasseur pour le reportage « Grand angle », à retrouver sur le site de France Inter.

CORRIGÉS

Document de compréhension orale 2 (20 points)

I. Vrai, faux ou pas d'info ? Mettez une croix (x) dans la case correspondante (10 points) :

	Vrai	Faux	Pas d'info
1. Les épreuves du bac commencent par l'examen de philosophie.			x
2. Les moins de 18 ans ont souvent du mal à trouver un petit emploi.	x		
3. L'enregistrement présente les avis de différents élèves d'un lycée parisien.		x	
4. Youlia voudrait garder les animaux des gens qui partent en vacances.	x		
5. La plateforme Young Job met en relation des collégiens et des jeunes de moins de 18 ans.		x	
6. Il y a beaucoup de règles qui encadrent le travail des mineurs.		x	
7. La plus grande demande concerne les métiers de l'animation.	x		
8. La mairie de Montreuil emploie plusieurs jeunes de moins de 18 ans.			x
9. Selon Yann, être serveur dans un fast-food est assez difficile.	x		
10. En général, les mineurs gagnent autant que les employés majeurs.		x	

II. Choisissez la bonne suite (5 points) :

1. Les épreuves du baccalauréat concernent les lycéens...

A. de terminale.

B. de première.

C. de première et de terminale.

2. En juillet, Gustave pourrait travailler en Bretagne dans une...

A. école militaire.

B. exploitation maraîchère.

C. fromagerie fermière.

3. Il voulait un poste dans un lieu qui serait à la fois à la campagne et...

A. près d'une grande ville.

B. à la montagne.

C. à la mer.

4. Il est interdit aux mineurs de travailler le soir après...

A. 22 heures.

B. 23 heures.

C. minuit.

5. À la mairie, Abdelwahab Zehar est le responsable du service municipal...

A. de la communication.

B. de la jeunesse.

C. de l'emploi.

III. Complétez les phrases avec les mots de l'enregistrement (5 points) :

1. Dans ce lycée, les cours sont terminés pour les **secondes** comme Youlia, 16 ans.

2. Maxence et ses amis se sont heurtés à des dizaines de **refus**, à cause de leur âge.

3. 2 mois après le lancement de Young Jobs, une cinquantaine d'**annonces** ont trouvé preneur.

4. Pour avoir un job quand on a 16-18 ans, il suffit d'une signature **parentale**.

5. Yann doit avoir une dizaine de **CV** de candidats déposés au cours du mois de juin.