



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

Proves d'accés a cicles formatius de grau superior de formació professional inicial,
d'ensenyaments d'arts plàstiques i disseny, i d'ensenyaments esportius 2024

Llengua estrangera: francès
Sèrie 1

1. Lisez le texte suivant et dites si chaque affirmation est vraie (V) ou fausse (F) selon le texte, en la marquant X.

[2,5 points: 0,25 points par question]

Combien d'heures de sommeil par âge idéalement ?



Le temps de sommeil est variable selon l'âge et les personnes. Combien d'heures faut-il dormir quand on est adulte ? A 30, 40 ou 50 ans ? Ou pour les enfants ? Le point avec notre psychiatre et médecin spécialiste du sommeil.

La durée de sommeil est variable d'une personne à l'autre. Inutile donc de rester au lit si vous vous réveillez naturellement et que vous vous sentez reposé. De la même façon, ne luttiez pas contre l'endormissement le soir si vous sentez que vos yeux commencent à se fermer. Pour déterminer votre durée de sommeil idéale, il faut porter une attention particulière à votre humeur, à votre énergie et votre état de santé après une « bonne nuit de sommeil », et après « une mauvaise nuit de sommeil ». Vous pouvez par exemple inscrire ces observations sur un carnet et y noter le nombre d'heures que vous avez dormi, ainsi que l'heure de coucher et de réveil. Ensuite, les analyser pour évaluer la durée de sommeil dont vous avez réellement besoin, autrement dit « de combien de temps de sommeil avez-vous besoin pour être en forme le lendemain ? ».

La NSF (National Sleep Foundation) a calculé le temps de sommeil dont on a besoin en fonction de l'âge, mais bien entendu, ce ne sont que des moyennes. « Certains d'entre nous se satisfont de moins, tandis que d'autres ont besoin de plus d'heures de sommeil », souligne le Dr Royant-Parola.

Voici un tableau récapitulatif avec les heures de sommeil idéales selon la National Sleep Foundation :

Âge	Durée de sommeil idéale (par 24 heures)
Bébé (4-12 mois)	12 à 16 heures
Jeune enfant (1-2 ans)	11 à 14 heures
Enfant de 3 à 5 ans	12 à 13 heures
Enfant (6 à 12 ans)	9 à 12 heures
Adolescent (13 à 18 ans)	8 à 10 heures
Adultes (18 ans et plus)	Au moins 7 heures

Texte adapté d'un article de
Le Journal des Femmes [en ligne] (9 mai 2023)

		V	F
1.	Dans cet article, il s'agit des besoins de repos des personnes âgées.		
2.	Le temps de sommeil pour se sentir reposé peut varier en fonction de la personne.		
3.	Il faut respecter ses sensations : si l'on n'est pas fatigué, pas besoin de rester au lit.		
4.	Les mauvaises nuits de sommeil peuvent aussi nous procurer beaucoup d'énergie et de santé.		
5.	Pour calculer la durée de sommeil idéale, il faut un carnet.		
6.	L'article conseille de noter une série d'informations pour faire une bonne analyse de ses besoins en sommeil.		
7.	La NSF propose ses calculs par tranches d'âge.		
8.	Selon la NSF, les bébés passent presque la moitié de la journée à dormir.		
9.	Pour la NSF, un enfant de 3 ans peut avoir besoin du même nombre d'heures de sommeil qu'un enfant de 12 ans.		
10.	Selon la NSF, les adultes peuvent dormir moins de 7 heures.		

2. Lisez le texte suivant et complétez-le avec l'option correcte parmi celles qui vous sont proposées. Marquez-la en l'encerclant.

[2,5 points: 0,25 points par question]

Combien de temps doivent durer les vacances pour vraiment se reposer ?



Vous __ (1) __ plutôt quelques jours par-ci par-là ou grosse période de vacances en un seul bloc ? __ (2) __ qui est le plus reposant et __ (3) __ de mieux recharger les batteries ? La __ (4) __ Jessica Bloom s'est intéressée par cette __ (5) __ il y a plusieurs années.

Jessica Bloom et son équipe __ (6) __ les habitudes de 54 employés sur une durée de 23 jours. Les résultats de __ (7) __ travaux indiquent qu'une durée de repos idéale se situe __ (8) __ huit et onze jours. En effet, « Il faut un certain temps pour se détendre après une période de travail stressante et s'acclimater __ (9) __ vacances », avance Jessica Bloom. Cependant, cela ne signifie pas __ (10) __ longue interruption de travail soit nécessaire.

Texte adapté d'un article de
Audrey LALLEMENT. *ConsoGlobe* [en ligne] (21 juillet 2023)

- | | | | |
|-------------------|------------------|--------------|---------------|
| 1. a) êtes | b) fait | c) pouvez | d) devez |
| 2. a) C'est | b) Ce sont | c) Qu'est-ce | d) Est-il |
| 3. a) permets | b) permet | c) permettez | d) permettent |
| 4. a) chercheur | b) chercheuse | c) chercher | d) cherchée |
| 5. a) aspect | b) domaine | c) point | d) question |
| 6. a) est étudiée | b) sont étudiées | c) a étudié | d) ont étudié |
| 7. a) son | b) ses | c) leur | d) leurs |
| 8. a) avec | b) depuis | c) entre | d) pour |
| 9. a) au | b) aux | c) du | d) des |
| 10. a) qu'une | b) qui | c) d'une | d) de |

3. Rédigez un texte de 80 à 100 mots à partir de l'UNE des deux options proposées.
[5 points]

A. Combien d'heures dormez-vous pour recharger vos batteries ? Si vous en dormez moins, vous sentez-vous irritable, moins productif ou de mauvaise humeur ? Lors des vacances ou le week-end, dormez-vous davantage ? Faites-vous la sieste ? Pourquoi ? Expliquez votre rapport avec le sommeil.

B. Plusieurs semaines, une dizaine de jours, un long week-end... À votre avis, quelle est la durée optimale de vacances pour un repos complet et efficace ? Quelle est la destination et la forme de voyage idéales pour bien vous reposer ?

