


<p>المادة: اللغة الفرنسية الشهادة: المتوسطة نموذج رقم - 5 - المدة : ساعتان</p>	<p>الهيئة الأكاديمية المشتركة قسم : اللغة الفرنسية وآدابها</p>	 <p>المركز التربوي للبحوث والآراء</p>
--	--	--

نموذج مسابقة (يراعي تعليق الدروس والتوصيف المعدل للعام الدراسي 2016-2017 وحتى صدور المناهج المطوّرة)

Chanter, c'est bon pour la santé !

Sous sa douche, en public, en solo ou en groupe... Pousser la chansonnette présente mille et une vertus non seulement pour votre psychisme, mais aussi sur votre santé. Philippe Barraqué, musicologue et musicothérapeute¹, nous décrit tous ces avantages et nous incite à chanter du matin au soir.

L'effet relaxant du chant, nous l'avons probablement tous vécu, sans forcément nous époumoner dans une soirée karaoké. Mais les vocalises ont également d'autres propriétés, y compris pour votre beauté !

Eliminer le stress

5 Comme le cri, le chant possède un pouvoir libérateur : il nous permet d'évacuer les émotions enfouies à l'intérieur de nous à l'origine des tensions, de l'anxiété, du stress. La respiration abdominale, qui s'effectue automatiquement lorsqu'on se met à chanter, favorise également
10 l'oxygénation de notre organisme. On se sent ainsi relaxé, détendu, plus zen lorsqu'on chante.

Chasser les idées noires

Au lieu de vous gaver de chocolat ou d'anxiolytiques² pour tenter de positiver, chantez ! En poussant la chansonnette, on fait en sorte que notre cerveau
15 commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être aux vertus anti-dépresseurs connues et reconnues, notamment des sportifs. Et comme elles sont à effet prolongé, on voit la vie en rose durant plusieurs heures !

Améliorer ses capacités respiratoires

20 Pour être capable d'enchaîner des couplets et de tenir des notes, on est obligé de respirer par le ventre, ce que nous faisons de manière naturelle lorsqu'on est bébé ou bien que l'on dort. Or, au fil des années, nous remplaçons cette respiration par une autre, plus artificielle, avec la
25 cage thoracique. Chanter nous permet donc de rééduquer, sans fournir le moindre effort, l'ensemble de notre système respiratoire à la pratique de la respiration abdominale (inspirer en gonflant le ventre, expirer en le

dégonflant, comme lors d'exercices de yoga). On a 30 davantage de souffle. On respire plus profondément.

Soulager son mal de dos

Comme la respiration, la posture constitue un élément fondamental du chant. Pour pouvoir chanter, il est nécessaire de se tenir droit, de tendre son cou et de relâcher ses épaules. Par ailleurs, lorsqu'on chante, nos
35 cordes vocales se mettent à vibrer. Un phénomène de résonance qui ne se limite pas à la zone ORL. Le larynx fait vibrer les sons à l'intérieur de tout notre corps, en particulier au niveau de la colonne vertébrale, permettant ainsi à notre dos de bénéficier d'un délicieux massage
40 vibratoire.

Renforcer son système immunitaire

D'après une étude allemande réalisée en 2004 par l'Institut musical de l'Université de Frankfort, le chant renforcerait les protections naturelles contre la maladie. Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont
45 analysé un échantillon sanguin prélevé chez chacun des membres d'une chorale avant et après une répétition du requiem de Mozart. Résultat, le taux d'immunoglobulines a été beaucoup plus élevé après qu'avant la répétition. Or ces protéines fonctionnent
50 comme anticorps contre les infections, en particulier des muqueuses et de la peau.

Un effet lifting 100% naturel !

Exit l'acide hyaluronique et autres injections de botox ! Chanter sollicite l'ensemble des muscles faciaux, non seulement les lèvres, mais également les pommettes, le
55 menton, le front. Un excellent exercice pour lutter contre l'affaissement du visage et maintenir l'élasticité de votre peau !

www.doctissimo.fr. **Karine Touboul. Créé le 06 juillet 2009.**

Entretien avec Philippe Barraqué

- 1- *Un musicothérapeute = un musicologue qui utilise les vertus de la musique pour soigner certaines affections ou maladies.*
- 2- *Un anxiolytique = un médicament utilisé pour lutter contre la dépression voire la tristesse profonde.*
- 3- *Doctissimo= est un portail à vocation médicale, destiné au grand public, sur la santé, le bien-être, la nutrition...*

I- Compréhension de l'écrit: (24 points dont un point pour la présentation)

1- Répondez par Vrai ou Faux et **justifiez en citant** le chapeau et la référence. **(3 pts)**

- a- Karine Touboul est la journaliste qui a interviewé Philippe Barraqué.
- b- Barraqué est un musicologue qui utilise les vertus de la musique pour traiter certaines maladies.
- c- D'après Barraqué, chanter agit seulement sur le psychisme.

2- Relisez le chapeau et **répondez** aux questions :

a- Quels sont les deux objectifs que vise Philippe Barraqué dans ses propos? **(2 pts)**

b- Justifiez le choix des intertitres à la lumière de votre réponse à la question précédente. **(2 pts)**

3- Lisez les lignes 5 à 21 puis **répondez** :

a- Les personnes stressées ou déprimées recourent à plusieurs moyens pour se relaxer.

Quels sont ces moyens que le chant pourrait remplacer ? **(1.5 pts)**

b- Complétez le tableau **en citant** le texte. **(2 pts)**

Phénomènes physiques provoqués par le chant	Résultats sur le plan psychique
-	-
-	-

c- Quelle déduction pourriez-vous faire quant à l'effet du chant par rapport aux autres moyens relaxants ? **Relevez** une expression à l'appui. **(1.5 pts)**

4- a- Lisez la suite du texte puis **complétez** le tableau : **(2 pts)**

	Chanter permet de
Les muscles de l'abdomen et la respiration	
Le dos	
Les muqueuses et la peau	
Le visage	

b- Précisez, en choisissant dans la liste ci- dessous, les domaines dont relève chacun des effets cités dans le tableau ci-dessus. **(1 pt)**

(Santé physique – Santé psychique – Plan esthétique – Protection de la nature)

c- Reformulez le dernier intertitre **en utilisant un infinitif** qui a la même valeur que dans les autres intertitres. **(1pt)**

5- Déduisez, après avoir relu le texte, deux avantages du chant sur le plan de l'économie. **(2 pts)**

6- a- Trouvez dans le texte le sens des termes suivants : « endorphines », « respiration abdominale », « immunoglobines ». **(1.5 pts.)**

b- Trouvez la relation entre chaque intertitre et la dernière phrase du paragraphe qui y correspond. **(1.5 pts)**

c- En vous basant sur vos réponses à (a) et (b) ainsi que sur la nature du site électronique, **dites en quoi** ce texte est un texte de vulgarisation scientifique*. **(2 pts)**

* *Vulgarisation scientifique : Le fait d'adapter un ensemble de connaissances techniques scientifiques, de manière à le rendre accessible à un lecteur non spécialiste (Le Petit Robert).*

II- Production écrite (16 points dont un point pour la présentation)

Traitez l'un des deux sujets :

Sujet 1 :

Vous connaissez certainement d'autres activités que le chant qui sont favorables à notre santé et à notre bien-être. **Choisissez** l'une de ces activités, **présentez-la** et **expliquez** ses bienfaits à vos amis en classe.

Votre texte fera 18 - 25 lignes (avec +/- 10%), ce qui équivaut à 180 - 250 mots (+/-10%) dans une écriture de taille moyenne.

Sujet 2 :


Les jeunes d'aujourd'hui passent leur temps penchés sur leurs tablettes ou leur smartphones. Vous êtes convaincu que cet usage excessif a des méfaits non seulement sur le plan physique mais aussi sur les plans psychique et esthétique.

Rédigez un texte où vous **exposerez ces méfaits** et **donnerez des conseils** aux jeunes de votre âge.

Votre texte fera 18 - 25 lignes (avec +/- 10%), ce qui équivaut à 180 - 250 mots (+/-10%) dans une écriture de taille moyenne.

Grille d'évaluation

Les critères	Notes
Pertinence ou adéquation à la situation et à la consigne	5 points
Cohérence et cohésion	5 points
Correction de la langue	5 points
Mise en page et lisibilité	1 point

<p>المادة: اللغة الفرنسية الشهادة: المتوسطة نموذج رقم - 5 - المدة : ساعتان</p>	<p>الهيئة الأكاديمية المشتركة قسم : اللغة الفرنسية وآدابها</p>	 <p>المركز التربوي للبحوث والآراء</p>
--	--	--

أسس التصحيح (تراعي تعليق الدروس والتوصيف المعدل للعام الدراسي 2016-2017 وحتى صدور المناهج المطورة)

N°	Eléments de réponse	
1	<p>a- Vrai « Karine Touboul. Entretien avec Philippe Barraqué » b- Vrai « Philippe Barraqué, musicologue et musicothérapeute » c- Faux « Pousser la chansonnette présente mille et une vertus non seulement pour votre psychisme » <i>Ne pas accorder de points si la justification ne correspond pas à la réponse.</i></p>	
2-a	<p>Expliquer les avantages du chant Conseiller les lecteurs et les inciter à chanter</p>	
2-b	<p>Les intertitres développent ces deux aspects/ objectifs. Ils présentent les avantages et ils sont écrits sous forme de conseils, de phrases infinitives incitatives.</p>	
3-a	<p>Le cri – Le chocolat – Les anxiolytiques</p>	
3-b	<p>Phénomènes physiques provoqués par le chant</p> <ul style="list-style-type: none"> - La respiration abdominale favorise l'oxygénation de notre organisme. - Notre cerveau commande aux glandes endocrines la sécrétion d'endorphines. 	<p>Résultats sur le plan psychique</p> <ul style="list-style-type: none"> - On se sent ainsi relaxé, détendu, plus zen. - On voit la vie en rose durant plusieurs heures !
3-c	<p>Le chant est plus bénéfique à la santé que le cri, le chocolat, les anxiolytiques. « comme le cri, le chant possède un pouvoir libérateur » «Au lieu de vous gaver de chocolat ou d'anxiolytiques pour tenter de positiver, chantez ! »</p>	
4-a	<p>Chanter permet de</p> <ul style="list-style-type: none"> Les muscles de l'abdomen et la respiration Le dos Les muqueuses et la peau Le visage 	<p><i>réduquer l'ensemble de notre système respiratoire à la pratique de la respiration abdominale.</i> <i>bénéficier d'un délicieux massage vibratoire (à notre dos)</i> <i>lutter contre les infections, en particulier des muqueuses et de la peau.</i> <i>lutter contre l'affaissement du visage.</i> <i>maintenir l'élasticité de la peau.</i></p>
4-b	<p>Santé physique Plan esthétique</p>	
4-c	<p>Embellir le visage – Lutter contre le vieillissement ou l'affaissement du visage – Maintenir la jeunesse de son visage</p>	
5-	<p>Deux avantages sur le plan économique :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Réduire la facture de pharmacie (prix des anxiolytiques et d'autres médicaments (immunoglobines : quand on renforce le système immunitaire, on réduit les risques de maladie). 2- Réduire la facture des soins de beauté. 	
6-a	<p>Endorphines = « ces fameuses hormones du bien-être aux vertus anti-dépresseurs ». Respiration abdominale = « inspirer en gonflant le ventre, expirer en le dégonflant, comme lors d'exercices de yoga ». Immunoglobulines = « ces protéines fonctionnent comme anticorps contre les infections ».</p>	

6-b	Chaque paragraphe se termine par une phrase qui explique/ concrétise l'intertitre correspondant. Par exemple, « On se sent ainsi relaxé, détendu » est une explication de l'intertitre « éliminer le stress » ...
6-c	Doctissimo est un site où les sujets médicaux sont mis à la portée du grand public (intéressé mais non spécialisé). D'où le besoin d'expliquer les mots techniques et de varier, voire répéter, les formes de cette explication ou explicitation.