

TÂCHE 1

SE LEVER TÔT, LE SECRET DU BONHEUR ?

GRILLE DE RÉPONSES

QUESTION	0	1	2	3	4	5	6	7	8
RÉPONSE	C	B	C	C	B	A	A	B	A

TRANSCRIPTION

Depuis 4 ans, **ce père de famille qui vit près de Paris est debout à 4 h du matin, tous les jours. Gwenaël, 38 ans, est pris entre sa vie de famille et les contraintes liées à son job dans une grande entreprise. C'est donc le seul moment qu'il a trouvé pour pratiquer ce qu'il aime le plus : la course à pied (0).** Autre avantage à cette heure-ci : c'est facile de **circuler sur les trottoirs. Tous les matins, Gwenaël fait une boucle de 12 km, avec une pause sur le parvis du Trocadéro (1).**

Se lever tôt pour faire du sport avant de travailler serait devenu tendance et, en France, ils seraient de plus en plus nombreux à vanter les mérites de ce nouveau mode de vie. **Il y a quelques mois, sur les quais de Seine, à Paris, 300 personnes sont venues dès 6h30 faire du yoga et danser avant d'aller travailler (2).**

Cette mode nous vient tout droit des États-Unis, où, là-bas, un jeune homme fait le *buzz* : Hal Elrod. Dans son livre, *Le miracle matinal*, il vante les bienfaits de commencer sa journée aux aurores. **Il donne même une recette : profiter du matin pour écrire, lire, méditer ou faire du sport ; des principes qui seraient la clé du succès (3).** Et il en veut pour preuve la réussite de quelques « lève-tôt » célèbres comme Michelle Obama, Tim Cook –le PDG d'*Apple*, qui fait du sport dès 5h du matin– (4) ou, encore, Anna Wintour –la grande prêtresse de la mode–. Alors, l'avenir appartient-il vraiment à ceux qui se lèvent tôt ?

Ce livre a changé le quotidien d'une jeune Toulonnaise de 24 ans. **Laura Mabile applique à la lettre les recommandations du best-seller américain. Elle se lève désormais à 5h30 –soit deux heures plus tôt qu'auparavant– (5)** et ses journées commencent toujours par le même rituel : une séance de méditation. « *C'est le livre, en fait, qui m'a incitée à me lever plus tôt et à avoir cette série d'activités qu'on appelle un rituel, une routine matinale.* »

**Après la méditation, le livre recommande d'écrire dans un journal des pensées positives. Chaque matin, la jeune femme –qui vit encore chez ses parents– prend désormais aussi son temps pour lire des ouvrages sur le développement personnel (6).**

Cette nouvelle expérience, Laura l'a débutée il y a huit mois et elle en a très vite ressenti les bénéfices. « **On voit un vrai changement dans le sens où on est plus serein (7) ; chaque journée, on la commence en faisant des activités qui sont agréables.** »

Mais le plus grand changement, c'est qu'elle s'est mise au sport. Laura a pris un abonnement dans cette salle où elle vient maintenant **trois fois par semaine dès 6h30 du matin. Elle fait désormais partie des habitués qui se lèvent très tôt pour faire du sport (8).** « *Et avec un peu de... un peu de pratique, j'arrive vraiment à ressentir... C'est vrai, on se détend, on se défoule... J'ai l'impression d'être plus concentrée. Je suis déjà plus en forme... ben... et avec plus d'énergie parce que je me suis activée un peu le matin.* »

(Adapté de Documentaire Société sur youtube.fr, 26/04/2021, 3'09")

## TÂCHE 2

### LA RÉGLEMENTATION DES ENGINS DE DÉPLACEMENT PERSONNEL

#### GRILLE DE RÉPONSES

QUESTION	RÉPONSE
0. Quels sont les engins de déplacement personnel cités ?	trottinette / monoroue / gyropode / hoverboard
9. Comment la journaliste appelle la personne qui utilise une trottinette ?	un trottineur
10. Avant la réglementation, où la circulation d'une trottinette était tolérée ?	sur les pistes cyclables
11. Quel code est modifié par le décret relatif à la réglementation de ces engins ?	le code de la route
12. À quelle date va entrer en vigueur, partiellement, le décret qui régule les engins de déplacement personnel ?	26 octobre 2019
13. Selon ce décret, quel va être l'âge minimum pour conduire une trottinette électrique ?	12 ans
14. En ville, à quelle vitesse sont limitées les voies de circulation ?	à 50km/h
15. Quel type d'autorisation devra-t-on avoir pour circuler sur une route limitée à 80km/h ?	(une autorisation) exceptionnelle
16. Quelle est l'amende pour une personne qui circule sans gilet réfléchissant ?	35 €

#### TRANSCRIPTION

Jusqu'à encore aujourd'hui, la réglementation concernant la circulation des nouveaux **engins de déplacements personnels que sont la trottinette électrique, la monoroue, le gyropode et l'hoverboard (0)**, par exemple, n'était pas vraiment claire. Le « **trottineur** », **(9)** considéré comme piéton, devait rouler sur les trottoirs mais **il était néanmoins toléré sur les pistes cyclables (10)**. Or, l'arrivée des nouveaux engins électriques et notamment l'essor de la trottinette électrique dont la vitesse peut dépasser les 40 km/h a changé la donne. D'autant que les accidents, impliquant les trottinettes -rarement assurées d'ailleurs- se sont multipliés. C'est dire que l'on attendait avec impatience le décret relatif à la réglementation de ces engins paru enfin le 25 octobre 2019 au journal officiel. **Le texte modifie le code de la route (11)** et définit les caractéristiques techniques et les conditions de circulation de ces engins motorisés ou non. **Il rentre en vigueur, en partie, demain samedi 26 octobre (12)**, puis le premier juillet 2020. Ainsi, **il faut avoir 12 ans minimum (13) pour conduire ce type d'engin motorisé**, même s'il vous appartient. Quiconque roule avec une trottinette conçue pour dépasser 25 km/h, (la vitesse maximale désormais autorisée), encourt jusqu'à 1500 euros d'amende. Il est interdit de monter à deux sur une trottinette électrique, de pousser ou tracter une charge ou un véhicule et de se faire remorquer sous peine d'une amende de 35 euros. Même punition, si vous roulez sur les trottoirs, sauf dérogation. Les trottinettes doivent circuler sur les bandes ou pistes cyclables, quand elles existent, dans le sens de la circulation si elles sont des deux côtés de la route et sur les aires piétonnes. Sinon, **en ville toujours, les usagers de ces engins peuvent emprunter les voies limitées à 50km/h maximum (14)**, mais jamais à plusieurs de front. Hors agglomération, la circulation leur est interdite sauf sur les voies vertes et pistes cyclables et, **autorisation exceptionnelle, sur les routes limitées à 80 km/h maximum (15)**. Dans ce dernier cas, le port d'un casque réglementaire et attaché est alors obligatoire sous peine de 135 euros d'amende. **Obligatoire aussi le gilet réfléchissant la nuit et lorsque la visibilité est insuffisante, à défaut, c'est**

**35 euros d'amende (16).** Pas de règle universelle pour le stationnement, mais, à Paris, par exemple il est interdit de se garer hors des espaces dédiés. Prudence ! Beaucoup de changements, mais il était temps !

(Adapté de Auto Plus Magazine, sur Youtube.com, 25/10/2019, 2'36")

### TÂCHE 3 VOYAGER ET FAIRE DU TOURISME

#### GRILLE DE RÉPONSES

EXTRAIT	0	17	18	19	20	21	22	23	24	25
TITRE	G	D	J	B	M	C	K	I	F	L

#### TRANSCRIPTION

##### **G. Le pays des sourds, un voyage du quotidien.**

**0.** Mon quotidien en fait c'est une espèce de voyage permanent dans un pays inconnu : le pays des sourds. Il est tout autour de nous ; il est dans la société, on ne le voit pas et j'ai dans mes mains une langue complètement géniale, magnifique, sublime avec laquelle je vis tous les jours. Donc en gros je me lève le matin, je prends le métro, je suis dans le monde normal et, puis, après je rentre dans ma quatrième dimension.

##### **D. La connaissance des autres cultures grâce au tourisme.**

**17.** Le tourisme nous permet de découvrir des paysages naturels merveilleux, de goûter des gastronomies étonnantes. Il nous permet de comprendre les autres cultures et surtout les autres peuples avec lesquels nous partageons la planète Terre. J'ai donc acquis la conviction que le tourisme peut sauver le monde.

##### **J. Partir en solitaire pour se rencontrer et rencontrer les autres.**

**18.** En fait je suis partie pendant un an, toute seule, à travers 13 pays et là généralement quand on entend ça, un voyage autour du monde seule, la première réaction qu'on entend souvent c'est : « Waouh ! Un tour du monde ! Mais ça doit être génial ! Mais... euh... pas tout seul » ! Pourquoi pas tout seul ? Eh bien parce que la solitude, ça fait peur. Et si je vous disais aujourd'hui que la solitude pourrait permettre de nous connecter à nous-mêmes et, du coup, aux autres ?

##### **B. Détente maximum grâce aux vacances sans internet.**

**19.** Dans l'archipel antillais des Turks and Caïcos, des hôtels de luxe proposent des séjours en zone wifree. L'idée est de proposer une déconnexion garantie au client. Ceux-ci doivent donc déposer leur téléphone ou leurs ordinateurs dans le coffre de l'hôtel le jour de leur arrivée et gare aux tricheurs parce qu'il y a un supplément qui est facturé en fin de séjour pour ceux qui ne joueraient pas le jeu.

##### **M. Un tourisme alpin sélectif et à l'écoute de la nature.**

**20.** Dans les Alpes slovènes, italiennes, suisses mais aussi autrichiennes, vingt-cinq villages d'alpinistes ont vu le jour depuis une vingtaine d'années à peu près. Ces destinations ont fait le choix de limiter le nombre de visiteurs à la fois pour préserver la meilleure qualité de l'expérience mais aussi pour protéger leur environnement.

##### **C. L'exploration intérieure, plus importante que l'extérieure.**

**21.** (II) y a... (II) y a un proverbe touareg qui dit que voyager c'est aller de soi en soi en passant par les autres. Je pense que c'est... c'est vraiment très très profond et poétique. Donc voyager ce n'est pas seulement aller à la rencontre de l'autre, même si c'est important, ce n'est pas seulement découvrir de

nouveaux paysages, même si c'est super, mais voyager je pense que c'est surtout et essentiellement la découverte de soi-même aussi.

**K. Personnalisation de l'offre grâce à la collecte de données.**

---

**22.** Le leader mondial des villages vacances propose à ses clients des bracelets ; ça leur permet d'ouvrir leur porte de chambre ou de régler leur consommation au bar. L'analyse des données collectées sur les clients permet ensuite une personnalisation maximum de l'expérience pour pouvoir s'adapter à leurs besoins ou à leurs goûts personnels.

**I. Parcourir l'Europe d'un bout à l'autre en pédalant.**

---

**23.** Voyager loin ne signifie pas nécessairement voyager cher où voyager en avion. L'Europe par exemple compte 90 000 km d'itinéraire cycliste ; c'est l'équivalent de plus de 2 tours du monde. Il vous permet de relier le nord de la Norvège avec la pointe sud de l'Italie ou encore Moscou à Lisbonne, tout ça avec un simple vélo.

**F. La révélation du bonheur grâce au voyage.**

---

**24.** Moi, le bonheur, je l'ai trouvé à travers mes voyages parce que je me suis rendu compte que, en fait, on vit dans un monde drôlement paradoxal où d'un côté, on prend tout pour acquis et, de l'autre, on est constamment insatisfaits. Et mes voyages m'ont permis de me rendre compte des choses qui sont vraiment importantes pour moi, des choses qui me font vibrer, de ce pourquoi je me lève le matin. Mes voyages m'ont permis de relativiser et de me dire : « En fait, le bonheur je l'ai déjà ».

**L. Un accès généralisé au monde grâce à la technologie.**

---

**25.** Le tourisme est-il uniquement réservé à une élite aisée ? Grâce à la numérisation des ruines de Pompéi par l'UNESCO vous pouvez faire la visite avec un guide ou en complète autonomie sans jamais quitter votre salon. Grâce à ce tourisme virtuel, le... la découverte du monde se démocratise.

*(Adapté de TEDs, 4'36")*