



Cambridge International A Level

FRENCH

9716/22

Paper 2 Reading and Writing

May/June 2021

INSERT

1 hour 45 minutes

INFORMATION

- This insert contains the reading passages.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

RENSEIGNEMENTS

- Cette feuille annexe contient les textes à lire.
- Vous pouvez annoter cette feuille annexe et utiliser les espaces vides pour faire un plan. **N'écrivez pas vos réponses** sur la feuille annexe.



This document has **4** pages. Any blank pages are indicated.

Section 1

Lisez le **Texte 1** et répondez aux **Questions 1, 2 et 3** sur la feuille d'examen.

Texte 1

Un esprit sain dans un corps sain

De nos jours, l'importance de l'exercice régulier pour la santé et la forme physique est incontestable. Nous sommes tous conscients des conseils des médecins qui recommandent l'inclusion d'au moins trois séances d'activité physique hebdomadaires, avec une durée minimum d'une demi-heure chacune, sans oublier le temps d'échauffement nécessaire avant de commencer.

5

Parmi les nombreux bienfaits pour le cœur, on identifie surtout un rythme cardiaque moins élevé au repos et une diminution des risques d'hypertension. Pour le reste du corps, on constate aussi le développement des muscles et d'une silhouette plus sculptée, surtout si l'exercice est accompagné d'une alimentation saine.

Selon le docteur Pierre Menaud, spécialiste en médecine sportive : « Le sport est un facteur essentiel pour une bonne santé respiratoire particulièrement chez ceux dont la plus grande partie de leur vie est passée assis dans des pièces trop chauffées, tout en mangeant à l'excès et sans bouger leur corps. Il est également important de noter qu'il renforce votre système immunitaire, ce qui évite une consommation excessive de médicaments nuisible à votre corps à long terme. »

10

15

Mais l'exercice apporte aussi des bienfaits pour la santé mentale. L'effort est un très bon antidépresseur puisqu'il permet l'élimination des tensions accumulées pendant la journée du travail. À la fin de votre séance d'entraînement, vous vous sentirez optimiste et détendu et dormirez mieux la nuit. Plutôt que la consommation de comprimés pour lutter contre l'anxiété, pensez donc à adopter un comportement et un rythme de vie sains en faisant du sport régulièrement.

20

Tous les sports sont capables de développer des qualités personnelles chez les participants, telles que le respect absolu des règles et l'acceptation gracieuse de la défaite. Il y a certains sports qu'on peut très bien pratiquer seul – la course à pied, par exemple. Mais les sports d'équipe apportent plusieurs autres bienfaits : l'établissement de bonnes relations avec des gens issus de milieux différents, ou bien la coopération harmonieuse qui peut vous aider à atteindre des objectifs communs dans votre vie scolaire ou professionnelle. Mettons donc tout de suite nos baskets !

25

Section 2

Maintenant lisez le **Texte 2** et répondez aux **Questions 4** et **5** sur la feuille d'examen.

Texte 2

Accro au sport

Tout le monde sait que l'activité physique apporte des bienfaits pour le corps. Mais lorsque cette activité devient trop intense ou excessive, des impacts négatifs peuvent apparaître très rapidement. Pour limiter ces effets indésirables, il faut éviter le surentraînement. Pourtant, il y a ceux qui sont prêts à mettre leur santé en péril, en se poussant à continuer, coûte que coûte, à se dépenser malgré la douleur physique. Il faut prendre soin de ses muscles et de ses articulations, et savoir arrêter au bon moment quand le corps a atteint ses limites, au risque de blessures.

5

Chez les jeunes, le développement incomplet des os peut rendre dangereux un effort excessif. Il ne faut pas non plus que les ados prennent des compléments alimentaires en poudre visant à l'amélioration de leurs performances et à la réduction de leur temps de récupération. Une alimentation équilibrée et suffisamment riche en protéines suffit amplement.

10

Chez les adultes, la reprise d'une activité physique de façon trop radicale comporte aussi des risques. Si on décide de faire de la course à pied, par exemple, il faut s'y mettre doucement : courir le marathon n'est pas pour demain. On peut commencer par alterner 5 minutes de marche et 5 minutes de course pendant une vingtaine de minutes, puis augmenter le temps. C'est la régularité qui prime. Le bon rythme ? Celui qui permet de discuter en courant.

15

Mais le sport pratiqué en overdose peut devenir une dépendance. On connaît les accros au chocolat, aux jeux-vidéo, au shopping... Malheureusement, il y a aussi des accros à l'exercice dont la seule pensée – avant le travail, après le travail, le week-end – est d'enfiler leur maillot. Et comme c'est souvent le cas, l'obsession peut avoir des conséquences néfastes : chute des performances professionnelles, rupture des relations familiales, interruption du sommeil etc.

20

En ce qui concerne le sport de compétition, Martine Cardinale, psychologue, met en garde : « On souhaite encourager chez nos jeunes athlètes la réalisation de leur plein potentiel, mais du même coup la compréhension de l'idée qu'il n'y a pas que les trophées et les médailles. La ligne est mince entre vouloir gagner et trop vouloir gagner. On sait bien qu'il y a même ceux qui trouvent irrésistible la tentation du dopage pour gagner à tout prix. Lorsqu'on est arrivé à ce point-là, il faut vraiment siffler la fin du jeu. »

25

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which itself is a department of the University of Cambridge.