

## EXERCICE 1 Transcription

Vous allez écouter 2 fois un document.

Vous écoutez une émission à la radio.

Lisez les questions. Écoutez le document puis répondez.

Pause de 1 minute

### 1 Première écoute

–Présentateur : Se lever tôt le matin pour aller courir ou faire de la gymnastique est devenu un véritable phénomène de mode.

Mais ce nouveau mode de vie, on va le voir avec vous Caroline Raymond, n'est pas bon pour tout le monde.

–Caroline Raymond : Oui, sur les réseaux sociaux, on trouve beaucoup d'articles sur les bienfaits d'une activité sportive au saut du lit et pourquoi nous devrions tous adopter ce style de vie. Les photos de coureurs au lever du soleil se multiplient, tout comme les témoignages de ceux qui se sentent plus productifs et plus heureux après avoir fait du sport en tout début de journée.

–P : Alors se lever tôt pour profiter d'un moment à soi, ça semble séduisant non ?

–CR : Oui oui, faire du sport le matin serait bon pour le sommeil, pour le moral, c'est aussi un excellent antistress. Cela dit, ce mode de vie n'est pas accessible à tous.

–P : Oui, parce qu'on n'est pas tous égaux devant le sommeil ?

–CR : Eh oui, les rythmes de sommeil sont très différents d'une personne à l'autre, on ne peut pas les bouleverser sans danger. Notre rythme biologique est génétiquement programmé, notre marge de manœuvre pour adapter notre sommeil est très réduite. Pour 20 % de la population, se lever tôt peut être une véritable torture et provoquer des troubles du sommeil.

–P : Et les sportifs de haut niveau, Caroline, ils se lèvent aussi tôt que ça pour s'entraîner ?

–CR : Alors non pas forcément parce que, eux, ils ont du temps pour s'entraîner, et ce sont plutôt de gros dormeurs, ils ont besoin de plus de 9 h de sommeil pour se sentir bien. Dormir n'est pas un signe de paresse, c'est une phase indispensable pour la récupération et donc la prévention des blessures. Et puis, le matin n'est pas forcément le moment le plus productif.

Une étude a démontré que les personnes qui se lèvent tôt sont les plus performantes vers midi, alors que ceux qui se couchent tard atteignent leur moment de pleine forme vers 20 h le soir. Se lever tôt répond plutôt à une norme sociale, il faut que les personnes soient performantes dans tous les secteurs de leur vie, professionnelle, familiale ou sportive.

Arriver au bureau en ayant déjà fait 1 heure de course à pied, eh bien ça vous donne une supériorité psychologique sur les collègues qui se lèvent plus tard.

–P : Donc les personnes qui se lèvent tard ne doivent pas forcer leur nature et s'obliger à se lever tôt ?

–CR : Eh bien oui, il n'y a pas de raison de culpabiliser lorsque les réveils le matin sont difficiles, il ne faut pas oublier que la pratique matinale du sport est un luxe, ceux qui travaillent très tôt ou ceux qui travaillent de nuit sont exclus de ce mode de vie. Et puis faire du sport en fin de journée c'est aussi

avantageux ; faire du sport en soirée est une activité de relaxation qui peut agir sur la qualité du sommeil. Il faut donc adapter la pratique de son sport à ses besoins. Le pire choix finalement, ce serait de rien faire du tout !