

**Support : Vidéo France 2 – L'enfer de l'insomnie**

Séquençage :

de 0' à 0'59 – femme seule dans sa chambre qui parle à sa caméra + voix-off

de 1' à 1'23 – routine du matin + voix-off

de 1'24 à 1'36 – témoignage femme

de 1'36 à 1'49 – médicament/retour au lit + voix-off

de 1'49 à 1'55 – témoignage femme

**Thématique : Repérage de données chiffrées**

<b>Niveaux</b>	- intermédiaire oral    - intermédiaire écrit - avancé oral            - avancé écrit	○ Profil FLE	
<b>Objectif(s)</b>	<p>- <b>Linguistiques :</b></p> <p>Repérer et comprendre des données chiffrées</p> <p>Connaître, utiliser les adjectifs numériques cardinaux (un, deux, trois...) et ordinaux (premier, deuxième, troisième...), les fractions et les pourcentages</p> <p>- <b>Culturels :</b></p> <p>Parler des chaînes de télévision françaises</p> <p>Regarder et repérer des informations dans un reportage</p>	<b>Compétence(s) travaillée(s)</b>	○ Production orale ○ Compréhension orale ○ Compréhension écrite
		<b>Prérequis</b>	<p>Connaître les chiffres et nombres jusqu'à 100</p> <p>Connaître le vocabulaire de la routine quotidienne, l'heure</p>
<b>Supports</b>	<p>Vidéo <a href="#">« Envoyé spécial : L'enfer de l'insomnie » France tv info</a></p> <p>Annexe 1: capture d'écran + article</p> <p>Annexe 2 : infographie <a href="#">C'est la journée du sommeil : comment dorment les Français ?</a> - Charente Libre.fr, mars 2018 + document à compléter (Apprenant 1 et apprenant B)</p> <p>Annexe 3 : infographies complémentaires</p>		

Déroulé de  
l'animation

- **Activité 1 : Découverte du document**

Regardez la capture d'écran. Qu'est-ce que vous voyez/Connaissez/comprenez ?

Regardez la vidéo sans le son (de 0'55 à la fin).

*Qui est dans le reportage ?*

*Où se passe le reportage ?*

*Qu'est-ce qui se passe ?*

*A votre avis de quoi parle ce reportage ?*

Regardez la vidéo avec le son (en totalité)

Quels mots-clés reconnaissez-vous ?

Donnez un titre/ faites un résumé en quelques phrases

- **Activité 2 : Approfondir un aspect (données chiffrées)**

*Niveau 1 : Répondez aux questions suivantes :*

*Combien de cafés a-t-elle l'impression d'avoir bu ?*

*Combien de Français sont concernés par ce problème ?*

*Quelle heure est-il quand elle parle à la caméra ?*

*Depuis quand est-elle couchée ?*

*Combien a-t-elle d'enfants ?*

*Quel jour se passe cette scène ?*

*A quelle heure retourne-t-elle dans son lit ?*

*Niveau 2 : Repérez les chiffres/heures/nombres utilisés dans cette vidéo. Pour vous aider : café, français, heures...*

*Regardez la vidéo une nouvelle fois et levez la main quand vous entendez une information.*

- **Activité 3 : Utiliser/Répéter pour mieux se l'approprier**

Explications (heures/durée, chiffres/nombres ordinaux, pourcentages, fractions) puis mise en pratique.

*a. Posez des questions en utilisant 1,2,3... ou 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>...*

*Exemples : Quel est le premier/2<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>... jour de la semaine ? Quel est le 1<sup>er</sup>/2<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> ... mois de l'année ? Quel âge as-tu ? Depuis quand habitez-vous en France ? ...*

*b. Charades :*

*Exemple : Mon 1<sup>er</sup> est le premier chiffre.*

*Mon 2<sup>ème</sup> est le résultat de l'addition.*

*Mon 3<sup>ème</sup> est la maison des oiseaux.*

*Mon tout est le contraire de dormir.*

	<p>- <b>Activité 4 : Employer la notion vue dans un autre contexte</b></p> <p>Sondage :</p> <ol style="list-style-type: none"><li><i>Posez des questions à votre partenaire pour compléter le document « Comment dorment les Français ».</i></li><li><i>Créez des questions pour avoir des informations sur les habitudes des autres membres du groupe, posez-les aux autres puis restituez les résultats en utilisant les pourcentages et les fractions.</i></li></ol> <p>Pour aller plus loin : Discussion-débat sur l'importance du sommeil</p>
<p><b>Remarques</b></p> <p><b>Amélioration du document</b></p>	



## Commentaires

Cette fiche a été créée par un groupe de 3 bénévoles avec le soutien méthodologique d'une conseillère technique d'Ecrit 69 suite à leur participation à la qualification sur le thème « Didactiser des vidéos » qui a eu lieu le 18 mars 2021.

**Activité 1 :** Pour aider à la compréhension d'un document, il est important de prendre le temps de repérer les éléments qui peuvent nous aider à mieux saisir le contexte et le contenu. Ici, prendre le temps de regarder les logos (France 2, 13h), le bandeau avec la catégorie (vie quotidienne) et le titre (explication plus facile après un premier visionnage et les hypothèses des apprenants).

**Activité 2 :** la façon de demander l'information peut être modulée en fonction des niveaux. On peut poser des questions précises, faire ou non des propositions de réponses, proposer des mots/informations-clés seulement correspondant aux données chiffrées à repérer. Dans tous les cas, il est nécessaire d'expliquer la demande, lire les questions/mots-clés à haute voix pour tout le groupe pour préparer l'oreille. La lecture et la réponse à l'écrit ne pourront pas se faire en simultané par rapport à l'écoute, ce sont des activités différentes et difficilement compatibles.

Regarder la vidéo une/deux fois pour repérer les informations puis, lors du 2<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> visionnage, les apprenants lèvent la main/frappent des mains...(mise en action du corps) quand ils entendent une donnée chiffrée, la vidéo est arrêtée pour vérification.

La quantité d'informations proposée en amont est modulable : plus ou moins en fonction du niveau du groupe, enlever les formats moins fréquents (1/3) ou en en ajouter d'autres pour leur faire sélectionner les données présentes dans le document.

Groupe FLE : possibilité de lire le texte accompagnant la vidéo et de retrouver les informations chiffrées à l'écrit.

Un temps d'explication doit être pris lors de cette activité pour que les apprenants fassent le lien entre les données de la vidéo et la façon dont ils peuvent les réutiliser dans leur pratique. Il est important que les apprenants proposent leurs propres exemples, cela permet également de vérifier leur compréhension.

Pour info/support : <https://leflpourlescurieux.fr/fractions-pourcentages-et-nombres-decimaux-vocabulaire-a2/>

**Activité 3 :** Le ping-pong de questions/réponses, modalité ludique pour mettre en pratique la notion nouvellement acquise, favorise la prise de parole de tous les participants, les questions peuvent être adaptées en fonction du niveau de chaque apprenant (questions à compléter, questions à construire à partir d'un mot-clé).

Les charades permettent de manipuler le vocabulaire et de s'amuser avec les mots mais peuvent être un exercice délicat. Quelques idées pour vous et vos apprenants :

<https://fr.islcollective.com/francais-fle-fiches-pedagogiques/niveau/elementaire-a1/charades/11749>

<https://www.ecolesuisse-fle.fr/jeux-vocabulaire-2-charades>



Groupe de travail « didactiser des vidéos »  
Mars 2021

**Activité 4 :** Varier les situations pour que les apprenants s'approprient les notions vues et voient différentes possibilités de réutilisation en dehors de l'atelier. Les infographies sont des documents que l'on rencontre fréquemment et dont les images peuvent aider à la compréhension. Il n'y a ici pas de vocabulaire complexe qui obligerait à passer du temps pour le comprendre, l'idée est de pratiquer les notions vues précédemment. Deux autres infographies contenant des informations complémentaires sont en annexe et peuvent être proposées à des niveaux plus avancés.

Un sondage peut ensuite être créé au sein du groupe, lorsque le contenu nous touche, la mémorisation est favorisée.

Enfin, il serait intéressant d'aller plus loin avec une discussion-débat sur le thème du sommeil, les raisons des difficultés et les propositions de solution. (cette activité est préparée avec la fiche « vocabulaire du sommeil à partir de cette même vidéo.

Contact : [ecrit69@afi3.fr](mailto:ecrit69@afi3.fr)

Plus d'infos sur <http://parlera.fr/wp/les-centres-ressources/cri-69/>

Annexe 1 : Capture d'écran + article

## "Envoyé spécial" : l'enfer de l'insomnie

Publié le 13/02/2020 16:18 Mis à jour le 13/02/2020 17:50

🕒 Durée de la vidéo : 2 min.



 France 2  
France  
Télévisions



**13 Heures**  
Édition du jeudi 13 février 2020

Contact : [ecrit69@afi3.fr](mailto:ecrit69@afi3.fr)

Plus d'infos sur <http://parlera.fr/wp/les-centres-ressources/cr-69/>

**Pendant un mois, une équipe de reportage d'"Envoyé spécial" a accompagné des Français qui n'arrivent pas à dormir la nuit.**

*Cette nuit, comme toutes les autres depuis sept ans, Céline ne dort pas. "Cela fait partie des nuits où je ne sais pas à quel moment je vais réussir à m'endormir. J'ai une sensation du cœur qui bat hyper vite, un peu comme si j'avais bu cinq cafés d'affilée. Je vais essayer de faire quelques exercices de respiration et de méditation en espérant pouvoir m'endormir bientôt", explique-t-elle.*

## **Épuisée par les insomnies, Céline a arrêté de travailler**

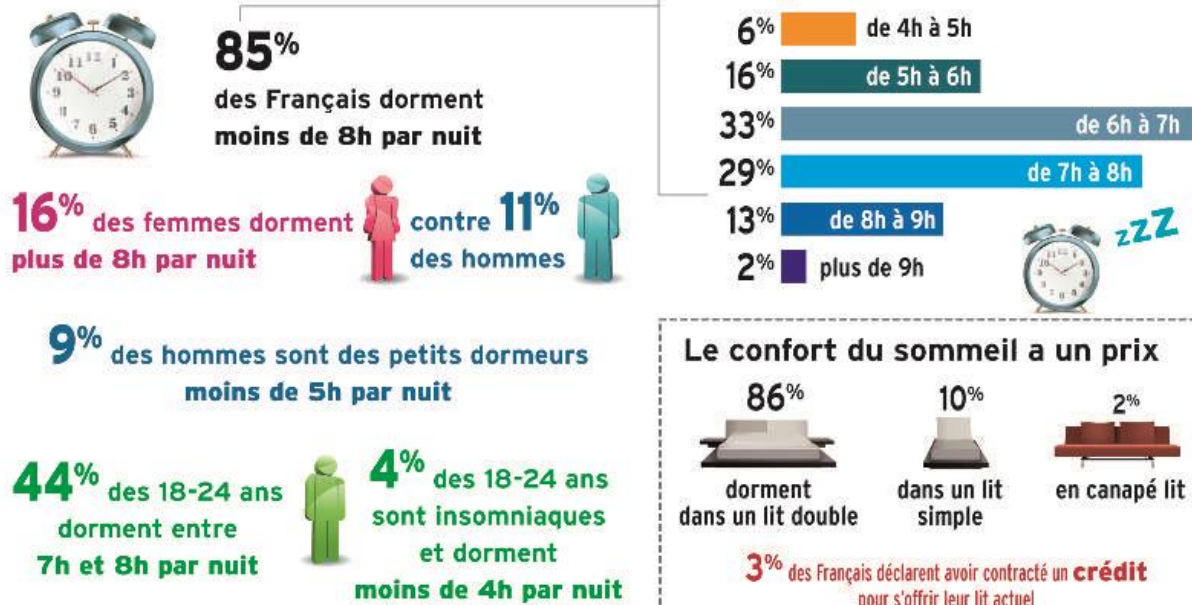
Comme un tiers des Français, Céline dort trop peu et très mal. "Il est 1h39 du matin et cela fait deux heures et demie que je suis couchée et là je sens que le sommeil va venir", précise-t-elle. C'est à la naissance de son troisième enfant, avec des nuits incomplètes à assumer, que son sommeil a fini de se dérégler. Épuisée, elle a finalement arrêté de travailler.

"Envoyé spécial" sera diffusé jeudi 13 février sur France 2 à 21h05.

Annexe 2 : Infographie [C'est la journée du sommeil : comment dorment les Français ?](#) - Charente Libre.fr, mars 2018

## C'est la Journée du sommeil: comment dorment les Français ?

### Le temps de sommeil des Français



Source : étude CSA pour Franfinance réalisée entre le 06 et le 08 mars sur un échantillon de 1.008 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. INFOGRAPHIE CL



Apprenant A :

## C'est la Journée du sommeil: comment dorment les Français ?

### Le temps de sommeil des Français



des Français dorment moins de 8h par nuit

**16%** des femmes dorment plus de 8h par nuit contre **11%** des hommes



**1%** moins de 4h par nuit

de 4h à 5h

de 5h à 6h

**33%** de 6h à 7h

de 7h à 8h

**13%** de 8h à 9h

**2%** plus de 9h



des hommes sont des petits dormeurs moins de 5h par nuit

des 18-24 ans dorment entre 7h et 8h par nuit

**4%** des 18-24 ans sont insomniaques et dorment moins de 4h par nuit



### Le confort du sommeil a un prix

**86%**

dorment dans un lit double

dans un lit simple

en canapé lit

**3%** des Français déclarent avoir contracté un **crédit** pour s'offrir leur lit actuel

Source : étude CSA pour Franfinance réalisée entre le  mars sur un échantillon de 1.008 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. INFOGRAPHIE CL

Apprenant B :

## C'est la Journée du sommeil: comment dorment les Français ?

### Le temps de sommeil des Français



**85%** des Français dorment moins de 8h par nuit

des femmes dorment plus de 8h par nuit contre  des hommes



moins de 4h par nuit

**6%** de 4h à 5h

**16%** de 5h à 6h

de 6h à 7h

**29%** de 7h à 8h

de 8h à 9h

**2%** plus de 9h



**9%** des hommes sont des petits dormeurs moins de 5h par nuit

**44%** des 18-24 ans dorment entre 7h et 8h par nuit

des 18-24 ans sont insomniaques et dorment moins de 4h par nuit



### Le confort du sommeil a un prix

dorment dans un lit double

**10%** dans un lit simple

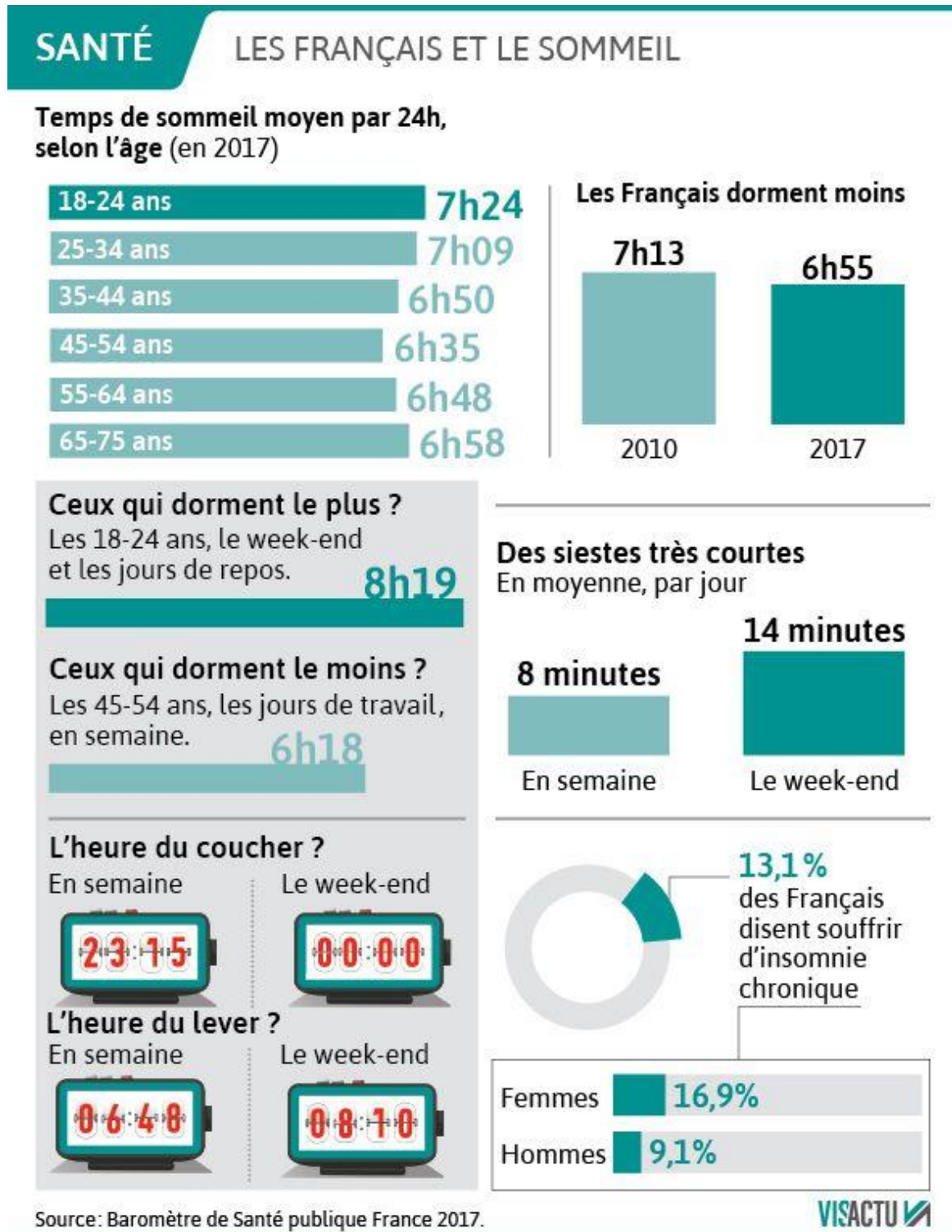
**2%** en canapé lit

des Français déclarent avoir contracté un **crédit** pour s'offrir leur lit actuel

Source : étude CSA pour Franfinance réalisée entre le 06 et le 08 mars sur un échantillon de  personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. INFOGRAPHIE CL

Annexe 3 : d'autres exemples d'infographie pour donner des idées de questions à poser

<https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/les-francais-dorment-peu-moins-de-7-heures-par-nuit-1552368196>



# OBSERVATOIRE DU SOMMEIL DE LA FONDATION ADOVA

Réalisé par IPSOS

## Les Français considèrent le sommeil comme une expérience individuelle, unique et différente de celle des autres



associent le sommeil à une expérience individuelle qui leur est propre



considèrent que bien dormir est indispensable pour être en bonne santé



au même titre qu'une alimentation équilibrée ou ne pas fumer

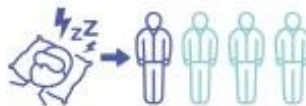


pour un meilleur sommeil

1 Français sur 3 "avoue" préférer dormir seul

## Malgré une quantité de sommeil suffisante, 2 Français sur 3 ont le sentiment de manquer de sommeil

durée moyenne du sommeil en France



1 Français sur 4 déclare avoir des problèmes de sommeil



déclarent manquer de sommeil



estiment qu'ils dorment moins bien qu'avant

## Plus d'1 Français sur deux souffrent du phénomène de "mal-dormir"



déclarent se réveiller au moins 1 fois dans la nuit



Ecrans et préoccupations du quotidien alimentent ce phénomène.

→ avant de se coucher...



regardent leur smartphone



regardent la télévision

1/3

refait le fil de sa journée ou anticipe l'organisation de son lendemain



## Un "mal-dormir" qui n'est pas sans conséquences : près d'1 Français sur 2 a consulté un professionnel de santé à ce sujet



d'entre eux auraient déjà consulté un professionnel de santé pour y remédier



subissent au quotidien les conséquences de la dégradation de la qualité de leur sommeil

Les 3 plus grands risques du mal-dormir selon les Français

