

**Материалы для жюри**  
**Транскрипция**

**Document 1.**

- Ce 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 tous le monde.
- 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 adapter ce style de vie ? - Les photos de coureurs au levé 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.
- Alors, ce levé tôt pour profiter d'un moment à soi, ça semble séduisant, non ?
- Oui, oui, faire du sport le matin serait bon pour le sommeil, pour le moral, c'est aussi un excellent anti-stress. Cela dit, ce mode de vie n'est pas accessible à tous.
- Oui, parce qu'on n'est pas tous égaux devant le sommeil.
- 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.
- Et les sportifs de haut niveau, Caroline, ils se lèvent aussi tôt que ça pour s'entraîner ?
- 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 heures 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 heures 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, professionnelles, familiales ou sportives.

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

- Donc, les personnes qui se lèvent tard ne doivent pas forcer leur nature et s'obliger à se lever tôt.
- 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.

**Document 2.**

- Vous écoutez RTL. Que font-ils le dimanche ? Sophie Orange. Et nous sommes donc avec Bruno Salomon, l'acteur que vous avez vu dans Fais pas ci, fais pas ça sur France 2, le secret d'Elise en TF1 et vous remontez sur scène à partir de septembre, le 20 septembre au Petit Montparnasse. Que faites-vous le dimanche monsieur Salomon ?
- Ça vous intéresse vraiment ?
- Ah bah oui, j'ai envie de savoir.
- Je cherche quoi faire en fait le dimanche, je cherche une occupation.

- Et c'est un jour où vous en profitez pour vous poser, pour écrire votre spectacle qui va démarrer à la rentrée, pour regarder des films, lire des scénarios, je ne sais pas?
- C'est le jour où j'essaie de ne pas bosser mon spectacle, parce que je bosse tout le temps, c'est compulsif, dès que j'ai 5 minutes, je suis sur le spectacle.
- Et on peut vous croiser sur un marché, quelque part à Paris, région parisienne, en France?
- Ah oui, on peut me croiser sur des marchés, on peut me croiser dans la rue, on peut me croiser dans une forêt. Aussi, j'aime bien me balader en forêt, faire du vélo, tout ça, bord de Marne, bord de Seine.
- Et quand vous jouerez sur Seine le dimanche, vous jouerez jamais?
- Ça peut m'arriver, ouais, on fait des matinées. D'ailleurs, c'est toujours bizarre de jouer en matinée.
- Une matinée, ça veut dire 17h par là, 15h même, ça dépend des théâtres.
- 17h, ça dépend des théâtres, mais c'est jamais la même chose que quand il fait nuit, il se passe quelque chose.
- Le public est différent, vous, vous êtes différent, tout le monde est différent.
- Une heure est différente, une journée est passée. Bizarrement, le soir, on n'a plus de coup de fil, on n'est plus dans une urgence, on est lâché, le temps s'arrête. C'est pour ça qu'on est plus détendu.