Le temps de préparation est de 20 minutes.

Chaque sujet est composé de trois textes

Le passage à l'oral, d'une durée totale de 10 minutes, se décompose en deux étapes successives : la présentation de votre analyse (5 min) suivie d'un échange avec le jury (5 min).

Pour la présentation :

- Enoncez le thème général du sujet.
- Pour chaque texte, présentez les arguments principaux et la/les problématique(s) associée(s).
- Faites la synthèse des informations contenues dans les trois documents et mettez-les en perspective.

Le jury échangera ensuite avec vous sur des questions relatives au sujet.

Texte A : Réseaux sociaux : les députés tirent la sonnette d'alarme sur les contenus dangereux pour les ados

France Info, publié le 12/09/2025

Sur TikTok, les adolescents peuvent facilement tomber sur des contenus pouvant les pousser à adopter des comportements nocifs pour leur santé, comme l'anorexie, mais aussi la scarification et le suicide. Des mesures, comme un couvre-feu numérique pour les 15-18 ans, sont à l'étude.

Des jeunes femmes anorexiques, d'autres prônant la maigreur, des vidéos parlant de suicide ou d'envie de se scarifier. Voilà ce que les jeunes peuvent trouver sur TikTok. Une ado de 17 ans a été fragilisée par certains contenus : *"Je sais que c'est une tendance, entre guillemets, de pousser à l'anorexie, de pousser à ne pas manger. J'ai beaucoup complexé sur mon corps pendant très longtemps et, encore maintenant, je complexe encore et ce n'est pas facile. Avec les réseaux sociaux, c'est très compliqué."*

Dès qu'un jeune s'arrête sur une vidéo qui lui plaît ou l'interpelle, les algorithmes de TikTok ne lui proposent plus que des contenus sur ce thème. Le réseau appelle ça "Pour toi". Une jeune fille de 14 ans s'est sentie piégée : *"Ça m'est déjà arrivé de voir des vidéos de personnes qui parlaient de tentatives de suicide. Et après, je me retrouvais qu'avec des « Pour toi » tristes. Je voyais que je n'allais pas bien et que TikTok, ça ne m'aidait pas."*

Des mesures qui divisent

Nous avons réalisé le test. En tapant le mot "scarification", le réseau renvoie vers des sites d'écoute. Mais les utilisateurs ont développé des codes pour contourner ces barrières. L'émoji "zèbre" donne accès à des vidéos de scarification. Dans un rapport remis jeudi 11 septembre, les parlementaires préconisent donc d'interdire les réseaux sociaux aux moins de 15 ans et un couvre-feu numérique pour les 15-18 ans, de 22 heures à 8 heures.

Tous les adolescents ne sont pas forcément pour. *"On commence à arriver à l'âge où on peut se contrôler nous-mêmes. Je pense que c'est à nous de nous mettre nos propres limites et pas à l'État de nous dire que nous n'avons pas le droit de faire ça"*, considère un adolescent. Du bon sens, au contraire, pour Stéphanie Mistre. Sa fille s'est suicidée. Elle estime que TikTok l'a influencée et veut contraindre la firme : *"Il faut qu'on lui impose des modérateurs. Il faut qu'on lui impose de ne plus mettre en ligne ses contenus monstrueux"*. Le rapport préconise aussi d'imposer à TikTok de modifier ses algorithmes pour proposer davantage de diversité dans les contenus.

Texte B : « Ça nous rend dingues » : quand les réseaux sociaux affectent la santé mentale de nos adolescents

Le Point, Par Caroline Tourbe (journaliste santé), Publié le 22/01/2026

Un rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire pointe le lien entre ces plateformes et des troubles psychiques. Les filles paient le prix fort : 46 % d'entre elles estiment que les réseaux dégradent leur estime de soi.

En France, près de 90 % des 12-17 ans utilisent quotidiennement leur smartphone. 42 % y consacrent entre deux et cinq heures par jour, 9 % dépassent les cinq heures.

« Nous avons perdu le contact. » La phrase résonne comme un aveu d'impuissance dans la bouche de ce père dont le fils, Maxime, 16 ans, passe au moins six heures par jour les yeux rivés sur son écran où s'agglutinent les icônes d'une multitude d'applications. TikTok, Instagram, WhatsApp, Snapchat mais aussi plusieurs messageries de jeux vidéo… Le jeune garçon reçoit plusieurs centaines de notifications tout au long de la journée. *« C'est sans répit »*, constate son père, désemparé.

L'histoire de Maxime commence de manière banale. Il reçoit son premier portable à 14 ans, en classe de troisième. Ses parents pensaient avoir tout prévu avec un contrôle parental, des limites horaires et une restriction d'applications. Mais très vite, l'adolescent contourne les barrières. L'obsession s'installe insidieusement.

Ses résultats scolaires s'effondrent. Les passions d'avant – échecs, football – ont disparu. Son humeur devient morose. Tenter d'intervenir, c'est se heurter à un mur. *« Un jour, excédé, j'ai pris son appareil. Il est entré dans une colère noire, une violence que je ne lui connaissais pas,* raconte le père. *Cette situation nous rend dingues, lui comme nous. »*

Les ados en détresse repérés par l'algorithme

Pour résumer le mécanisme délétère des réseaux sur la santé mentale, les chercheurs parlent d'« action bidirectionnelle ». *« Un adolescent qui a déjà des difficultés de santé mentale aura plus tendance à aller se réfugier sur les réseaux sociaux. Ces fragilités émotionnelles seront détectées par l'algorithme de personnalisation des contenus. Les réseaux vont l'enfermer dans une spirale de difficultés »*, détaille Olivia Roth Delgado. Pas de hasard ! L' « effet spirale » découle directement du modèle économique des plateformes, fondé sur la maximisation de l'engagement.

Face à ce constat, l'Anses propose donc une série de recommandations autour de l'éducation aux médias et de la prévention. Mais l'Agence souligne surtout que, face à des entreprises propriétaires des réseaux sociaux qui *« sont les seuls acteurs en capacité de modifier directement les fonctionnalités et mécanismes prédateurs de leurs services »*, *« il revient aux pouvoirs publics d'imposer des mesures appropriées »*.

Alors que les premières tentatives d'interdiction des réseaux aux mineurs se mettent en place en Australie, et que le débat prend de plus en plus d'ampleur en France avec la prochaine discussion d'un projet de loi devant le Parlement, le père de Maxime, lui, continue de chercher un dérivatif pour sortir son fils de cette spirale et le *« rebrancher »* au réel.

Le temps de préparation est de 20 minutes.

Chaque sujet est composé de trois textes

Le passage à l'oral, d'une durée totale de 10 minutes, se décompose en deux étapes successives : la présentation de votre analyse (5 min) suivie d'un échange avec le jury (5 min).

Pour la présentation :

- Énoncer le thème général du sujet.
- Pour chaque texte, présentez les arguments principaux et la/les problématique(s) associée(s).
- Faites la synthèse des informations contenues dans les trois documents et mettez-les en perspective.

Le jury échangera ensuite avec vous sur des questions relatives au sujet.

Texte A : Le sport de haut niveau, entre performance et risques pour la santé
RTS, 28 février 2025

Le sport de haut niveau fascine le public par ses exploits spectaculaires et ses records sans cesse repoussés. Cependant, derrière ces prouesses exceptionnelles se cache une réalité plus complexe, où la quête de la performance sportive peut parfois mettre en péril la santé des athlètes. Cette problématique soulève des questions importantes sur l'équilibre entre la performance et le bien-être des sportifs. Ces dernières années, on observe une tendance croissante à la recherche de défis toujours plus extrêmes, tant chez les professionnels que chez les amateurs.Les sports d'endurance, en particulier, connaissent un engouement sans précédent. Les ultra-trails, les triathlons longue distance ou encore les courses à étapes multiples attirent de plus en plus de participants, désireux de repousser leurs limites.

Cette évolution s'accompagne d'une professionnalisation accrue des pratiques amateurs. De nombreux sportifs du dimanche adoptent désormais des méthodes d'entraînement et de préparation dignes des athlètes de haut niveau, sans pour autant bénéficier du même encadrement médical et technique.

Comme le souligne Boris Gojanovic, médecin du sport à l'Hôpital de la Tour: "Les amateurs deviennent de plus en plus pros sans être pros, c'est-à-dire qu'ils ont un job à côté, ils sont occupés, ils n'ont pas les moyens de s'entraîner, ni l'environnement, ni le coaching et tout ce qu'il faudrait pour être vraiment pros. Par contre, ils aspirent à des performances XXL".

Les risques pour la santé

Cette quête effrénée de performance n'est pas sans conséquence sur la santé des sportifs. Les médecins du sport observent une augmentation significative des blessures, tant chez les professionnels que chez les amateurs.

Parmi les problèmes les plus fréquemment rencontrés, on peut citer les blessures traumatiques (fractures, entorses, déchirures musculaires), les blessures de surcharge (tendinites, périostites, syndrome de fatigue chronique), les troubles métaboliques (déshydratation, hypoglycémie, troubles digestifs) sans oublier les problèmes de santé mentale (burn-out, dépression, troubles du comportement alimentaire).

Vers une approche plus équilibrée

Face à ces constats, de nombreux experts plaident pour une approche plus équilibrée de la performance sportive. Il s'agit de trouver un juste milieu entre la recherche de l'excellence et la préservation de la santé des athlètes. "Il y a encore des croyances que plus on s'entraîne, plus on va pousser le sport à sa limite, plus on aura de résultats. Mais

on est en train de déconstruire ça, de se dire que ce n'est pas forcément une charge très élevée qui va faire des champions. C'est plutôt un entraînement ciblé", détaille Aline Grangier, physiothérapeute aux HUG.

Plusieurs pistes sont explorées : une meilleure individualisation des programmes d'entraînement, tenant compte des spécificités de chaque athlète; le développement de la prévention, avec un suivi médical renforcé et une sensibilisation accrue aux risques; l'intégration de périodes de récupération plus importantes dans les calendriers sportifs; une attention particulière portée à la santé mentale des athlètes, longtemps négligée.

Le cas particulier des jeunes athlètes

La question se pose avec une acuité particulière pour les jeunes sportifs, notamment dans les disciplines où la spécialisation intervient très tôt, comme la gymnastique ou le tennis. Comment concilier la formation de champions et le respect du développement physique et psychologique de l'enfant ?

De nombreux pays revoient leurs approches, privilégiant désormais un développement progressif et une diversification des pratiques sportives avant la spécialisation.

Le sport de haut niveau continuera sans doute à fasciner et à inspirer. Cependant, il est crucial de repenser l'approche de la performance sportive pour mieux préserver la santé des athlètes. L'avenir du sport d'élite réside peut-être dans sa capacité à concilier la performance et le bien-être, en plaçant la santé des sportifs au cœur des préoccupations. Cette évolution nécessitera la collaboration de tous les acteurs du monde sportif : athlètes, entraîneurs, médecins, fédérations et pouvoirs publics.

En fin de compte, le véritable exploit ne serait-il pas de réussir à atteindre les sommets de la performance tout en préservant l'intégrité physique et mentale des athlètes sur le long terme ?

<u>Texte B :</u> Des Jeux augmentés, le sport diminué

Jean-François Bourg, Etudes, Mars 2026

Dopage et sport forment un couple indissociable, mais profondément conflictuel. Bien que le dopage soit une réalité persistante du monde sportif, il demeure interdit et condamné. L'émergence des Enhanced Games (« Jeux augmentés »), soutenus par des figures du monde trumpien, ne relève pourtant pas d'une simple provocation sportive : elle soulève des interrogations éthiques majeures et interroge en profondeur le sens même de la performance.

Il serait naïf de voir dans ce projet de « Jeux augmentés » un événement marginal ou une parenthèse de l'histoire. Nous sommes pleinement dans une société de l'amélioration avec une aspiration permanente à maximiser, rehausser et perfectionner l'être humain grâce aux avancées technoscientifiques et biomédicales. De fait, le dopage n'apparaît pas comme une pratique isolée et improvisée, mais comme une pratique massive et organisée. [...]

Qu'est-ce que sont les *Enhanced Games* ?

La première édition des « Jeux augmentés » est prévue le 24 mai 2026 à Las Vegas (États-Unis). Le programme comprend neuf épreuves issues de trois sports mesurables et pourvoyeurs de records : l'athlétisme (100 mètres plat, 100 mètres et 110 mètres haies), la natation (50 mètres et 100 mètres nage libre, 50 mètres et 100 mètres papillon) et l'haltérophilie (arraché, épaulé-jeté).

Toutes les substances légalement prescriptibles aux États-Unis sont autorisées sans limite de dosage : stéroïdes anabolisants, testostérone synthétique, érythropoïétine (EPO), bêtabloquants, amphétamines... Les athlètes subiront des tests médicaux avant et après les « Jeux augmentés » afin de contrôler leur état de santé.

Le but recherché est d'attirer des sportifs de renom et d'obtenir les meilleures performances possibles pour satisfaire le public, les sponsors et les médias. Pour y parvenir, des dotations financières sont prévues, contrairement aux Jeux olympiques et paralympiques (JOP) : une prime à la signature du contrat d'engagement, un salaire et une prime de résultats (250 000 dollars pour la victoire, jusqu'à un million de dollars par record du monde.

Le temps de préparation est de 20 minutes.

Chaque sujet est composé d'une iconographie

Le passage à l'oral, d'une durée totale de 10 minutes, se décompose en deux étapes successives : la présentation de votre analyse (5 min) suivie d'un échange avec le jury (5 min).

Pour la présentation :

- Décrivez objectivement l'iconographie
- Proposez une interprétation de celle-ci
- Si vous le souhaitez, contextualisez ou émettez une critique de l'iconographie proposée

Le jury échangera ensuite avec vous sur des questions relatives au sujet.


PRICE £8.99
THE
NEW YORKER
APRIL 13, 2020
PASCAL