

 03100742	 Junio - 2022	Francés (PCE)	100
		PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD	
Material: Ninguno		Duración: 90 min.	EXAMEN: Tipo A Desarrollo
			MODELO 01 Hoja 1 de 3

**FRANÇAIS (EXAMEN DE COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE)**  
INSTRUCCIONES GÉNÉRALES PARA EL EXAMEN Y CRITERIOS D'EVOLUACION

**INSTRUCCIONES GÉNÉRALES**

- Vous avez 90 minutes pour faire l'examen.
- AUCUN matériel ne peut être utilisé.
- Tant que vous aurez l'examen entre vos mains, la SEULE communication permise est celle avec les membres du Jury. Toute autre communication, l'emploi de dispositifs électroniques ou de matériel non autorisé suppose la confiscation de l'examen, qui sera enregistré comme COPIE ILLÉGALE.
- L'examen sera écrit au **stylo à bille** bleu ou noir.
- N'utilisez aucun correcteur (Tipp-ex).
- N'utilisez aucune feuille en dehors de celles que le Jury de l'examen vous fournira. Les feuilles de réponse doivent être numérotées dans la case inférieure de chaque feuille.
- **IMPORTANT : QUAND VOUS AUREZ FINI, DONNEZ AU JURY L'ÉNONCÉ DE L'OPTION CHOISIE ET LES FEUILLES AVEC VOS RÉPONSES (et la feuille du code de l'examen en premier lieu). NE DONNEZ PAS LES FEUILLES UTILISÉES COMME BROUILLON, NI L'ÉNONCÉ DE L'OPTION REJETÉE.**

**CRITERIOS D'EVOLUACION**

**OPTATIVIDAD : L'ÉTUDIANT DOIT CHOISIR UNE SEULE OPTION (A ou B) PARMI LES DEUX OPTIONS D'EXAMEN FOURNIES.**

L'examen comprend 2 parties :

**BLOC 1 : Bloc de 3 questions en rapport avec le texte, avec une valeur totale de 5 points.** Critères : démontrer la compréhension de toutes les idées du texte, ainsi que du vocabulaire et des éléments d'usage de la langue qu'il contient.

**Question 1),** qui a une valeur totale de **2 points**.

**Question 2),** qui a une valeur totale de **1,5 points**.

**Question 3),** qui a une valeur totale de **1,5 points**.

**BLOC 2 : Bloc de 1 seule question à développer sur un sujet général, avec une valeur totale de 5 points.** Critères : démontrer la capacité d'expression écrite, la correction discursive et linguistique, lexicale et grammaticale, la ponctuation, ainsi que la cohérence et cohésion du discours.

## MODÈLE 1

### INSTRUCCIONES :

- Choisissez un seul texte (A ou B).
- Répondez à toutes les questions de l'option choisie.
- Vous ne pouvez pas combiner les questions des deux options.

### QUAND VOUS AUREZ FINI, DONNEZ AU JURY LES FEUILLES SUIVANTES :

1. La première feuille de l'examen (celle qui contient le code)
2. L'énoncé de l'option choisie (texte + questions : de l'option choisie)
3. Les feuilles avec vos réponses

**NE DONNEZ PAS AU JURY LES FEUILLES UTILISÉES COMME BROUILLON.**

**NE DONNEZ PAS, NON PLUS, L'ÉNONCÉ DE L'OPTION REJETÉE.**

 03100742	 Junio - 2022	Francés (PCE)	100
		PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD	
Material: Ninguno		Duración: 90 min.	EXAMEN: Tipo A Desarrollo
			MODELO 01 Hoja 2 de 3

## MODÈLE 1

### TEXTE OPTION A

**Lisez ce TEXTE A pour pouvoir répondre aux 3 questions du BLOC 1 :**

**POURQUOI CERTAINS SE RÉVEILLEN-ILS CHAQUE NUIT À LA MÊME HEURE ?**

Chaque nuit à la même heure, certains dormeurs émergent spontanément de leur sommeil et voient toujours la même combinaison de chiffres apparaître sur le cadran de leur horloge.

Pour comprendre pourquoi on se réveille chaque nuit, il faut d'abord savoir que nos cycles de sommeil ont une durée personnelle (en moyenne 90 minutes). Le cycle de sommeil atteint une valeur constante à l'âge adulte, explique Damien Davenne, professeur à l'université de Caen.

**Au fur et à mesure que la nuit avance, le sommeil se fait de moins en moins profond**, et « le cerveau reprend progressivement une activité proche de l'éveil, ce qui le rend plus susceptible d'être réveillé », informe le spécialiste. À cause du rythme des cycles, l'heure de réveil est toujours identique. Si un dormeur moyen se couche chaque soir à 23 heures, il est possible qu'il se réveille aux alentours de 2 heures du matin, après avoir fini les deux premiers cycles de 90 minutes. Deux à trois nuits suffisent pour que le corps intègre cette habitude.

La situation n'a rien d'exceptionnel. Nous nous réveillons tous durant la nuit, mais la plupart du temps, on n'en est pas conscient. **Les personnes qui s'en souviennent ouvrent les yeux** et peuvent avoir tendance à regarder l'heure. De cette façon, le réveil est « marqué ».

Pour la *contrecarrer\**, il ne faut pas rompre le fil du sommeil : si vous vous levez pour lire, par exemple, vous informez votre horloge biologique que vous aimez vous réveiller à cette heure précise. Il faut tâcher de se rendormir tout de suite avec des techniques de relaxation. Par exemple, on peut prendre conscience des points d'appui du corps, en concentrant notre attention sur certaines sensations (*ressentir\*\** le dos qui s'enfonce dans les draps, l'air qui rentre par les narines pour venir se loger dans les poumons, etc.).

Parfois les réveils nocturnes n'ont rien à voir avec les cycles de sommeil. L'heure du dernier repas ou la quantité et la composition de celui-ci sont aussi des facteurs importants.

*Texte adapté de : LeFigaro.fr – Bien-être – Publié le 21/10/2021*

\**contrecarrer* = combattre, opposer, contredire

\*\**ressentir* = sentir, percevoir

### QUESTIONS OPTION A :

#### **BLOC 1**

**QUESTION 1 (2 points) :** Expliquez le contenu du texte et toutes les idées qu'il développe. Rédigez votre réponse en évitant absolument de reproduire littéralement le texte. (100 mots environ)

**QUESTION 2 (1,5 points) :** Expliquez pourquoi on emploie le pronom « en », dans l'extrait suivant, et quel élément du texte il remplace : « Les personnes qui s'en souviennent ouvrent les yeux ».

**QUESTION 3 (1,5 points) :** Expliquez avec vos propres mots le sens de l'extrait suivant, dans son contexte, et notamment de l'expression « au fur et à mesure », qu'il contient : « Au fur et à mesure que la nuit avance, le sommeil se fait de moins en moins profond ».

#### **BLOC 2**

**BLOC 2 (5 points) :** À votre avis, quels sont les avantages et les inconvénients de ne pas avoir de voiture ? (150 mots min.)

 03100742		Francés (PCE)		100
		PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD		
	Junio - 2022	Duración: 90 min.	EXAMEN: Tipo A Desarrollo	MODELO 01
Material: Ninguno				Hoja 3 de 3

## MODÈLE 1

### TEXTE OPTION B

**Lisez ce TEXTE B pour pouvoir répondre aux 3 questions du BLOC 1:**

#### CE QU'IL SE PASSE DANS LE CORPS QUAND ON NE SORT PAS DE CHEZ SOI DE LA JOURNÉE

Avec la pandémie, **la sédentarité s'est imposée** comme un problème majeur et il est facile de ne pas sortir de chez soi de la journée. Quand on est chez soi, on bouge moins. Pourtant, « pour être en bonne santé physique et mentale, on a besoin d'être en mouvement », rappelle Frédéric Saldmann, cardiologue et nutritionniste. Il est primordial de bouger et de prendre l'air. En plus de protéger des maladies, le sport permet de stimuler le système immunitaire, qui nous défendra alors mieux contre tout type d'infection.

Ne pas sortir de chez soi va également avoir un impact sur la forme physique, puisqu'on s'expose à grossir. Certains ont tendance à *grignoter*\* pour compenser : ils mangent plus que d'habitude à cause du stress et ils dépensent moins de calories parce qu'ils ne bougent pas.

De plus, avec le télétravail « on perd les deux synchroniseurs du sommeil, qui sont l'exposition à la lumière naturelle et l'activité physique », signale Philippe Beaulieu, médecin du sommeil. Sans s'exposer à la lumière naturelle le matin, l'organisme perd ses points de repères et on peut avoir des problèmes pour s'endormir. « Si le sommeil commence à se dégrader, il ne pourra plus remplir correctement son rôle de traitement des émotions et de gestion des problèmes, et **l'état psychique n'en sera que détérioré** ».

En outre, chez soi, on se retrouve seul face à ses pensées, plus ou moins nocives. Ainsi, « les pensées négatives vont tourner en boucle dans notre cerveau », analyse Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale. Ces pensées pessimistes peuvent finir en dépression.

À force de ne pas sortir, l'ennui aussi se fera fortement *ressentir*\*\*, avec l'impression de mener une vie monotone et sans intérêt. Cet ennui prolongé peut être à l'origine de nouvelles manies.

Finalement, prostré chez soi, on peut aussi se sentir rejeté. Pour être bien au niveau psychologique, on a besoin d'être entouré. Quand on est isolé socialement, la solitude active une zone dans le cerveau qui est la même que celle activée lorsque l'on se fait mal. On va alors *ressentir*\*\* des émotions négatives et finir par tomber dans un état de stress permanent.

Texte adapté de : *Lefigaro.fr – Bien-être – Publié le 10/12/2021*

\**grignoter* = ici : manger entre les repas

\*\**ressentir* = sentir, percevoir

### QUESTIONS OPTION B :

#### BLOC 1

**QUESTION 1 (2 points) :** Expliquez le contenu du texte et toutes les idées qu'il développe. Rédigez votre réponse en évitant absolument de reproduire littéralement le texte. (100 mots environ)

**QUESTION 2 (1,5 points) :** Expliquez pourquoi on emploie l'auxiliaire « être » dans l'extrait suivant et commentez aussi l'accord du participe : « la sédentarité s'est imposée ».

**QUESTION 3 (1,5 points) :** Expliquez avec vos propres mots l'extrait suivant dans son contexte : « l'état psychique n'en sera que détérioré ».

#### BLOC 2

**BLOC 2 (5 points) :** Commentez et expliquez la citation suivante d'Antoine de Saint-Exupéry : « Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder ensemble dans la même direction ». Êtes-vous d'accord avec cette affirmation ? Pourquoi ? (150 mots min.)