



UNIVERSIDAD DE ALCALÁ
PRUEBA DE ACCESO A ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE LOS MAYORES DE 25
AÑOS Curso 2020-2021
MATERIA: FRANCÉS



INTRUCCIONES

1. **Lea el texto y las preguntas cuidadosamente.**
2. **Conteste a las preguntas en LENGUA FRANCESA y en el orden en que están planteadas.**
3. **Tiempo del que dispone: 1 hora.**

Laurence Fischer : « Avec le karaté, je voulais aider les femmes victimes de violences »

Triple championne du monde de karaté, Laurence Fischer a fondé en 2017 l'association « Fight for Dignity », qui aide les femmes victimes de violences à se reconstruire grâce au karaté. [...]

« C'est en entendant le docteur Mukwege au Forum mondial des femmes francophones en 2013 que j'ai pris conscience que le viol pouvait être une arme de guerre. Peu après, je suis allée dans la région du Kivu, au Congo, pour y voir l'hôpital de Panzi, où il exerce, et la Maison Dorcas, le centre où il héberge ces femmes victimes de violences. Nous avons commencé à travailler ensemble. Ces survivantes sont en état de stress post-traumatique, et l'accompagnement par le corps de ces troubles était inexistant. Mes deux objectifs étaient de les aider à se réapproprier leur corps, et qu'elles prennent confiance en elles. [...]

Les disciplines comme le karaté permettent de connecter le corps et le mental de manière consciente. Il faut être décontracté avant l'engagement, puis contracter et expirer au moment du coup de poing, de l'impact. L'impact n'est pas systématique, elles ne le font que si elles en ont envie. Mais, au moment où elles donnent un coup de poing, elles expirent. A travers les gestes, elles vont apprendre à se relâcher. Le karaté est aussi un sport qui permet de maîtriser ses émotions, mais, pour cela, il faut d'abord les reconnaître. [...]. Dans notre société, crier ne se fait pas. En karaté, on a le droit, on y est même encouragé. Ces femmes, qui sont souvent très effacées, sont particulièrement contentes et fières quand elles réussissent à le faire, souvent au bout de plusieurs séances.

Cette approche est désormais proposée en France, et en cours d'évaluation. Une recherche action a démarré, avec l'université de Strasbourg, pour mesurer l'impact du karaté dans ce cadre thérapeutique. Si les résultats sont positifs, j'espère que ce modèle se développera ailleurs, éventuellement avec d'autres sports. Les compétitions font rêver. Elles procurent des émotions extraordinaires. Mais il est essentiel de travailler aussi sur les fondamentaux : le sport comme vecteur de santé, d'inclusion, d'éducation, d'égalité hommes-femmes, de rencontres entre les hommes, de paix. »

Sandrine Cabut, *Le Monde*, le 2 février 2020

QUESTIONS

1. Dites si l'énoncé est **vrai** ou **faux**, d'après le texte. Justifiez votre réponse en recopiant une phrase du texte. **(Calificación máxima: 3 puntos; se descontará medio punto por cada respuesta incorrecta o sin justificar).**

- a) Avant la collaboration de Laurence Fischer, les patientes du Dr. Mukwege n'étaient traitées que par les thérapies psychologiques.
- b) Les patientes qui font du karaté doivent nécessairement arriver à donner des coups à leurs adversaires.
- c) Pour Laurence Fisher, l'aspect le plus important du sport est de gagner des compétitions.

2. Expliquez la phrase suivante sans répéter le texte : **(Calificación máxima: 1 punto).** « Une recherche action a démarré, avec l'université de Strasbourg, pour mesurer l'impact du karaté dans ce cadre thérapeutique » (*paragraphe 4*)

3. **(Calificación máxima: 1 punto)**

- a) En respectant le contexte, donnez **un synonyme** des mots suivants : encouragé (*paragraphe 3*) approche (*paragraphe 4*)
- b) En respectant le contexte, donnez **le contraire** des mots suivants : fier (*paragraphe 3*) santé (*paragraphe 4*)

4. **(Calificación máxima: 2 puntos)**

a) Conjuguez les verbes **au temps et au mode nécessaires.**

Si les patientes se réapproprient leur corps à travers le karaté, elles (reprendre) confiance en elles-mêmes.

Si nous (faire) plus de sport, nous serions moins stressés.

b) Complétez les phrases avec des **pronoms relatifs.**

Les gens font du sport régulièrement ont une plus grande résilience. Il s'agit d'une capacité on parle beaucoup aujourd'hui et nous aide à surmonter les difficultés nous rencontrerons tout au long de nos vies.

5. **Rédaction** : choisissez **UN** des sujets et rédigez un texte d'environ 80 mots. **(Calificación máxima: 3 puntos)**

Option a : Faites vous du sport ou un autre type d'activité physique habituellement? Pourquoi?

Option b : À votre avis, le sport et d'autres activités physiques peuvent-ils jouer un rôle important dans le traitement des troubles et des maladies psychologiques?