

 Región de Murcia Consejería de Educación y Formación Profesional Dirección General de Formación Profesional, Enseñanzas de Régimen Especial y Educación Permanente	PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR FP PARTE COMÚN - LENGUA EXTRANJERA (FRANCÉS) CONVOCATORIA AÑO 2026
---	--

DATOS DEL ASPIRANTE Apellidos:..... Nombre:.....	CALIFICACIÓN EJERCICIO 2
---	---------------------------------

EJERCICIO 2 PARTE COMÚN – LENGUA EXTRANJERA: FRANCÉS (Duración: 1 hora)

LISEZ LE TEXTE ET RÉPONDEZ AUX QUESTIONS. FAITES ATTENTION AUX CONSIGNES

Le tai-chi : les bienfaits pour le corps et l'esprit

Le tai-chi est une activité douce et lente qui vient de Chine. C'est un art martial ancien, mais aujourd'hui beaucoup de gens le pratiquent pour la santé et le bien-être, pas seulement pour se battre.

Quand on fait du tai-chi, on bouge lentement, on respire calmement et on se concentre sur le mouvement. Cela aide à réduire le stress et à calmer les pensées. Beaucoup de personnes disent qu'après une séance de tai-chi, elles se sentent plus détendues et paisibles.

Pour le corps, le tai-chi est bénéfique aussi : il aide à améliorer l'équilibre, à devenir plus souple et à renforcer les muscles sans exercices violents. Comme les mouvements sont doux, on peut pratiquer le tai-chi à presque tout âge et sans être très sportif.

Les mouvements lents améliorent la coordination des jambes, des bras et du dos. Quand on pratique régulièrement, on peut marcher avec plus d'assurance et bouger plus facilement dans la vie de tous les jours.

Pour l'esprit, le tai-chi aide aussi à développer la concentration. On doit faire attention à la respiration et aux gestes, ce qui aide à être présent et à mieux écouter son corps. Cela peut aussi aider à mieux dormir la nuit et à ressentir moins d'anxiété.

En résumé, le tai-chi est une activité qui relie le corps et l'esprit. Il n'est pas difficile au début, mais il est important de pratiquer souvent pour ressentir les bienfaits.

Texte adapté D'un article publié le 17/01/2026 par Fostine Carracillo sur <https://www.20minutes.fr/sante/>

QUESTIONS

QUESTION 1. Dites si c'est **Vrai** ou **Faux**. Justifiez les réponses avec une phrase du texte. (0,5 point x 3 questions = 1,5 points)

1. Le tai-chi est une activité avec des mouvements rapides et violents.

Justification : _____

2. Le tai-chi aide à réduire le stress et à calmer l'esprit.

Justification : _____

3. Seulement les jeunes sportifs peuvent pratiquer le tai-chi.

Justification : _____

 Región de Murcia Consejería de Educación y Formación Profesional Dirección General de Formación Profesional, Enseñanzas de Régimen Especial y Educación Permanente	PRUEBA DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR FP PARTE COMÚN - LENGUA EXTRANJERA (FRANCÉS) CONVOCATORIA AÑO 2026
---	---

QUESTION 2. Répondez aux questions à l'aide des informations du texte. (0,75 point x 2 questions = 1,5 points)

1. Selon le texte, quels sont les bienfaits du tai-chi pour le corps ?

Quels sont les bienfaits du tai-chi pour l'esprit ?

QUESTION 3. Mettez les phrases suivantes à la forme négative : (0,5 point x 2 questions = 1 point)

1. Le tai-chi est une activité douce et lente.

2. Le tai-chi aide à améliorer l'équilibre du corps.

QUESTION 4. Trouvez dans le texte un synonyme des mots suivants : (0,2 point x 5 questions = 1 point)

1. tranquilles. _____

2. régulièrement _____

3. se concentrer _____

4. stabilité _____

5. relaxées _____

QUESTION 5. Réécrivez les phrases suivantes au passé composé en transformant les verbes en gras. (0,5 point x 2 questions = 1 point)

a) Le tai-chi **est** une activité douce et lente.

b) On **pratique** le tai-chi pour le bien-être et la santé.

QUESTION 6. Production écrite. Écrivez un petit texte pour répondre aux questions suivantes. (entre 80 et 100 mots; 4 points)

1. **Que penses-tu du tai-chi ?** Trouves-tu cette activité intéressante ou non ?
2. **Quels bienfaits du tai-chi trouves-tu les plus importants ?** Parle du corps, de l'esprit ou des deux.
3. **Est-ce que tu aimerais pratiquer le tai-chi ? Pourquoi ?**
