

<p><i>Logo universidad organizadora de la prueba</i></p>	<p><b>UNIVERSIDADES PÚBLICAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b> PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD PARA MAYORES DE 25 AÑOS</p> <p>Convocatoria <b>2026</b></p> <p><b>MATERIA: Francés</b></p>	<p><b>1</b></p>
--	---	-----------------

### INSTRUCCIONES GENERALES Y CALIFICACIÓN

**INSTRUCCIONES:**

1. Lea el texto cuidadosamente, así como las preguntas.
2. Conteste en francés a las preguntas respetando el orden en el que están planteadas.

**CALIFICACIÓN**

Las preguntas primera y segunda se calificarán de 0 a 2 puntos cada una. La tercera se calificará de 0 a 1 punto, la cuarta de 0 a 2 puntos y la quinta pregunta de 0 a 3 puntos.

**TIEMPO:** 60 minutos.

### **Les vidéos courtes : un danger pour le cerveau ?**

Les vidéos courtes occupent aujourd'hui une place de choix\* dans nos vies numériques. On les accuse parfois d'« abîmer le cerveau », une formule choc mais trompeuse. Le problème n'est pas la destruction des neurones, explique Bruno Humbeeck qui vient de publier son livre *Moins d'écrans, plus de liens*, mais l'épuisement d'un mécanisme fragile : notre capacité d'attention.

5 Humbeeck distingue deux formes d'attention. D'un côté : l'attention flottante. Plus diffuse, c'est celle qu'on exerce devant un film ou lors d'une promenade en forêt. C'est elle qui permet au cerveau de se régénérer. De l'autre : l'attention focalisée. Cette dernière, au contraire, mobilise davantage d'énergie car elle exige de se concentrer sur un détail bien précis. Les vidéos courtes exploitent exclusivement ce second mode, enchaînant les sollicitations rapides et intenses à vitesse éclair. Ce n'est pas dangereux au sens médical, mais ça épuise et, à terme, prive notre cerveau de ses moments de relâchement.

10 Le mécanisme est bien connu : on prévoit quelques minutes de scrolling, et on y reste finalement une demi-heure. Si l'on pointe la plupart du temps notre manque de volonté du doigt, c'est surtout aux algorithmes qu'il faut en vouloir\*. Ces derniers calculent en permanence les contenus les plus susceptibles de retenir notre regard. Résultat : l'utilisateur perd complètement le contrôle de son temps, happé\* par une succession infinie de micro-stimulations.

15 Contrairement aux rumeurs, ces vidéos n'entraînent pas de dégradation cognitive. Elles empêchent en revanche l'installation d'un apprentissage durable et réduisent la satisfaction personnelle. Autre effet majeur : la disparition des moments de rêverie, pourtant essentiels à la créativité et à la résolution de problèmes.

20 Selon l'expert, la solution ne passe pas par l'interdiction brutale mais par une régulation progressive et partagée. Sa proposition ? Se fixer à l'avance une limite de temps (douze minutes, pas plus), désactiver ses notifications et instaurer des moments et des lieux sans écran à la maison, à table par exemple, ou lors des moments en famille. L'exemplarité des adultes est décisive : demander aux enfants de décrocher n'a de sens que si les parents le font aussi.

D'après Camille Vernin, *lesoir.be*, août 2025

\*de choix : important

\*en vouloir : culpabiliser

\*happer : saisir, attraper

## PREGUNTAS

1. Choisissez **DEUX** de ces QUATRE énoncés. Dites s'ils sont VRAIS ou FAUX d'après le texte et recopiez la phrase (ou la partie de la phrase) qui justifie chacune de vos réponses : (2 puntos)

- a) Regarder de nombreuses vidéos courtes réduit notre capacité d'attention.
- b) L'attention flottante mobilise plus d'énergie que l'attention focalisée.
- c) Les algorithmes sont les seuls et uniques responsables du fait que ceux qui regardent des vidéos courtes perdent le contrôle de leur temps.
- d) Regarder des vidéos courtes augmente notre capacité à rêver et à créer.

2. Questions à choix multiple. Répondez à **DEUX** de ces TROIS questions.

À partir du texte proposé, sélectionnez pour les **DEUX** questions que vous choisissez la réponse correcte (a, b, c, d) : (2 puntos)

1. Selon Bruno Humbeeck,
    - a) la formule choc selon laquelle les vidéos courtes abîment le cerveau correspond à la réalité.
    - b) les vidéos courtes font de plus en plus partie de la vie numérique des utilisateurs.
    - c) les vidéos courtes permettent au cerveau de se régénérer.
    - d) les vidéos courtes exploitent essentiellement l'attention flottante.
  2. Pourquoi les utilisateurs de vidéos courtes perdent le contrôle de leur temps ?
    - a) Parce qu'ils n'arrivent pas à contrôler leur doigt.
    - b) Parce que leur cerveau se relâche brusquement.
    - c) Parce qu'ils sont emportés par un enchaînement interminable de micro-stimulations.
    - d) Parce que leur pouvoir de concentration augmente considérablement.
  3. Quelle est l'une des recommandations faites par l'expert aux utilisateurs de vidéos courtes ?
    - a) Interdire aux adolescent(e)s et à leurs parents la vision de ce genre de vidéos.
    - b) Regarder des vidéos de plus en plus longues.
    - c) Regarder ces vidéos en famille, notamment lors des repas.
    - d) Établir chez soi des instants et des endroits sans écran.
3. Trouvez **dans le texte** les **mots** qui correspondent à **DEUX** des QUATRE définitions suivantes : (1 punto)
- a) Qui n'est pas solide, pas résistant.
  - b) Grande étendue de terrain couvertes d'arbres.
  - c) Organe du système nerveux central logé dans la boîte crânienne des vertébrés.
  - d) État d'esprit occupé d'idées vagues qui l'intéressent, et de pensées riantes ou tristes auxquelles se laisse aller l'imagination.

**4. Répondez à DEUX de ces QUATRE options : (2 puntos)**

**4.1 Mettez les verbes entre parenthèses à l'imparfait de l'indicatif.**

- a) Avant on ..... (AVOIR) uniquement des téléphones fixes, alors impossible de faire du scrolling !
- b) À l'époque de mes parents, il ..... (ÊTRE) plus facile de laisser son imagination vagabonder.

**4.2 Mettez les verbes entre parenthèses au futur simple.**

- a) Dans le but de réduire l'usage des écrans, chaque famille ..... (METTRE) des limites strictes.
- b) Si les utilisateurs ne changent pas leurs habitudes numériques, les algorithmes ..... (CONTINUER) à accaparer leur attention.

**4.3 Complétez les phrases avec un adjectif possessif.**

- a) Les adolescents consultent souvent ..... téléphone dès le réveil.
- b) Il est important que chaque utilisateur apprenne à contrôler ..... temps d'écran.

**4.4 Complétez les phrases avec le pronom relatif qui convient.**

- a) Les applications ..... captent trop l'attention devraient être mieux régulées.
- b) Il existe des situations ..... l'usage du téléphone devient vraiment problématique.

**5. Répondez à UNE des DEUX questions suivantes (entre 100 et 120 mots) : (3 puntos)**

- a) À votre avis, pourquoi tant de personnes passent-elles autant de temps à scroller des vidéos courtes ?
- b) Les écrans prennent-ils trop de place dans votre vie quotidienne ? Justifiez votre réponse en donnant des exemples.

## FRANCÉS

### CRITERIOS ESPECÍFICOS DE CORRECCIÓN

#### **Puntuación máxima de la prueba: 10 puntos.**

Las preguntas 1 y 2 se calificarán de 0 a 2 puntos cada una. La pregunta 3 se calificará de 0 a 1 punto; la 4 se calificará de 0 a 2 puntos; y la pregunta 5, de 0 a 3 puntos.

Para las preguntas 1 a 4, en el caso de contestar a más apartados de los solicitados, solo se evaluarán los dos primeros.

El examen se realizará en francés.

**Pregunta 1.** Esta pregunta tiene por objeto comprobar la capacidad de comprensión general del texto. El alumno debe ser capaz de observar si las afirmaciones propuestas en el cuestionario responden al significado del texto o si, al contrario, lo contradicen. Se asignará un punto a cada una de las preguntas. Se calificará con cero puntos si la respuesta *vrai/faux* no está justificada con alguna frase del texto, o si la justificación no es correcta. Cada una de las respuestas elegidas se calificará con 1 punto.

**Pregunta 2.** Con esta pregunta se trata de medir *exclusivamente* la comprensión lectora del alumno, pero haciendo hincapié en estructuras específicas y en unidades de más corto alcance. Se calificará de 0 a 2 puntos.

**Pregunta 3.** Esta pregunta permite medir el conocimiento léxico. Se calificará de 0 a 1 punto (0,50 puntos para cada una de las dos definiciones elegidas).

**Pregunta 4.** Con esta pregunta se pretende medir los conocimientos gramaticales básicos del alumno en lengua francesa. Se otorgará 1 punto a cada uno de los dos apartados elegidos. La calificación total es de 2 puntos.

**Pregunta 5.** Esta pregunta permite al alumno demostrar su capacidad para expresarse libremente en francés. Se valorará positivamente la capacidad argumentativa del alumno, la riqueza del léxico, la complejidad de las construcciones morfosintácticas utilizadas, así como el buen uso y la corrección gramatical de la lengua empleada.

El alumno redactará un texto, escrito en lengua francesa, con una extensión aproximada de 100-120 palabras sobre **UNO** de los **DOS** temas propuestos.

Se corregirá teniendo en cuenta la rúbrica siguiente:

1. Adecuación y cohesión. **(1,5 puntos)**
  - a) Adecuación a la tarea requerida. (0,5 puntos)
  - b) Coherencia y cohesión del texto. (1 punto)
2. Corrección lingüística **(1,5 puntos)**
  - a) Ortografía y puntuación. (0,5 puntos)
    - El primer error ortográfico no se penalizará.
    - Cuando se repita la misma falta de ortografía se contará como una sola.
    - A partir de la segunda, por cada falta se deducirán 0,10 puntos hasta un máximo de 0,5 puntos.
  - b) Gramática y léxico. (1 punto)
    - Por errores en la redacción, en la presentación, incorrección léxica e incorrección gramatical se podrá deducir un máximo de un punto.

**La contestación que no se ciña al tema que se debe desarrollar se calificará con cero puntos, sin considerar en absoluto el uso correcto de la lengua si existiere.**

**MATERIA: FRANCÉS  
SOLUCIONES**

(Documento de trabajo orientativo)

**1. Choisissez DEUX de ces QUATRE énoncés. Dites s'ils sont VRAIS ou FAUX d'après le texte et recopiez la phrase (ou la partie de la phrase) qui justifie chacune de vos réponses : (2 puntos)**

- a) Regarder de nombreuses vidéos courtes réduit notre capacité d'attention. **VRAI**  
« **Le problème n'est pas la destruction des neurones [...] mais l'épuisement d'un mécanisme fragile : notre capacité d'attention.** » (lignes 2-4)
- b) L'attention flottante mobilise plus d'énergie que l'attention focalisée. **FAUX**  
« **... L'attention focalisée. Cette dernière, au contraire, mobilise davantage d'énergie...** » (lignes 7-8)
- c) Les algorithmes sont les seuls et uniques responsables du fait que ceux qui regardent des vidéos courtes perdent le contrôle de leur temps. **FAUX**  
« **C'est surtout aux algorithmes qu'il faut en vouloir.** » (ligne 14)
- d) Regarder des vidéos courtes augmente notre capacité à rêver et à créer. **FAUX**  
« **Autre effet majeur : la disparition des moments de rêverie, pourtant essentiels à la créativité et à la résolution de problèmes.** » (lignes 19-20)

**2. Questions à choix multiple. Répondez à DEUX de ces TROIS questions.**

**À partir du texte proposé, sélectionnez pour les DEUX questions que vous choisissez la réponse correcte (a, b, c, d) : (2 puntos)**

1. Selon Bruno Humbeeck,
  - a) la formule choc selon laquelle les vidéos courtes abîment le cerveau correspond à la réalité.
  - b) les vidéos courtes font de plus en plus partie de la vie numérique des utilisateurs.**
  - c) les vidéos courtes permettent au cerveau de se régénérer.
  - d) les vidéos courtes exploitent essentiellement l'attention flottante.
  
2. Pourquoi les utilisateurs de vidéos courtes perdent le contrôle de leur temps ?
  - a) Parce qu'ils n'arrivent pas à contrôler leur doigt.
  - b) Parce que leur cerveau se relâche brusquement.
  - c) Parce qu'ils sont emportés par un enchaînement interminable de micro-stimulations.**
  - d) Parce que leur pouvoir de concentration augmente considérablement.
  
3. Quelle est l'une des recommandations faites par l'expert aux utilisateurs de vidéos courtes ?
  - a) Interdire aux adolescent(e)s et à leurs parents la vision de ce genre de vidéos.
  - b) Regarder des vidéos de plus en plus longues.
  - c) Regarder ces vidéos en famille, notamment lors des repas.
  - d) Établir chez soi des instants et des endroits sans écran.**

**3. Trouvez dans le texte les mots qui correspondent à DEUX des QUATRE définitions suivantes : (1 punto)**

- a) Qui n'est pas solide, pas résistant. **FRAGILE (ligne 4).**
- b) Grande étendue de terrain couvertes d'arbres. **FORÊT (ligne 6)**

- c) Organe du système nerveux central logé dans la boîte crânienne des vertébrés. **CERVEAU (ligne 7)**
- c) État d'esprit occupé d'idées vagues qui l'intéressent, et de pensées riantes ou tristes auxquelles se laisse aller l'imagination. **RÊVERIE (ligne 19)**

**4. Répondez à DEUX de ces QUATRE options : (2 puntos)**

**4.1 Mettez les verbes entre parenthèses à l'imparfait de l'indicatif.**

- a) Avant on **AVAIT** uniquement des téléphones fixes, alors impossible de faire du scrolling !
- b) À l'époque de mes parents, il **ÉTAIT** plus facile de laisser son imagination vagabonder.

**4.2 Mettez les verbes entre parenthèses au futur simple.**

- a) Dans le but de réduire l'usage des écrans, chaque famille **METTRA** des limites strictes.
- b) Si les utilisateurs ne changent pas leurs habitudes numériques, les algorithmes **CONTINUERONT** à accaparer leur attention.

**4.3 Complétez les phrases avec un adjectif possessif.**

- a) Les adolescents consultent souvent **LEUR** téléphone dès le réveil.
- b) Il est important que chaque utilisateur apprenne à contrôler **SON** temps d'écran.

**4.4 Complétez les phrases avec le pronom relatif qui convient.**

- a) Les applications **QUI** captent trop l'attention devraient être mieux régulées.
- b) Il existe des situations **OÙ** l'usage du téléphone devient vraiment problématique.

**5. Répondez à UNE des DEUX questions suivantes (entre 100 et 120 mots) : (3 puntos)**

- a) À votre avis, pourquoi tant de personnes passent-elles autant de temps à scroller des vidéos courtes ?
- b) Les écrans prennent-ils trop de place dans votre vie quotidienne ? Justifiez votre réponse en donnant des exemples.