

Élève :

Classe :

Groupe de l'élève :

Support : Article de presse sur le Vendée Globe

Damien Seguin, un tour du monde à la voile avec une seule main !

Le Vendée Globe a lieu tous les quatre ans et s'effectue en solitaire, sans escale et sans aide. Cette année, parmi les 33 marins au départ, il y a Damien Seguin.

Naitre sans main gauche n'a jamais fait reculer ou renoncer Damien. Toujours prêt à embarquer sur une coquille de noix ou un bateau fusant comme un obus, ce Nantais de 41 ans relève un défi suprême : le Vendée Globe, course de tous les dangers sur trois océans et trois mois de solitude.

Une grande capacité d'adaptation

« Sans main gauche, je ne me suis jamais senti handicapé. Comme j'ai toujours vécu sans, ça ne me manque pas. M'adapter est mon quotidien ! Très tôt, j'ai su faire mes lacets avec une main, m'habiller seul puis faire du vélo, conduire et maintenant trouver des petites adaptations pour tout. Sur mon bateau, il y en a plein. Parfois, les autres marins valides viennent même me chiper des idées », s'amuse le marin, double champion paralympique de voile (2004 et 2016).

Faire tous les métiers du monde

[...] Ce papa de deux enfants n'a pas froid aux yeux : « Seul à bord, je me débrouille pour faire tous les métiers de la terre : météorologue pour trouver les bons vents, médecin pour me soigner, maitre-voilier pour réparer une voile déchirée, cuisinier sur un seul réchaud, informaticien pour tout gérer à bord, journaliste pour tourner des vidéos racontant mon périple. Le tout en dormant par tranches de 20 minutes à 2 heures, pour ne pas laisser le bateau naviguer seul avec le pilote automatique. Oui, c'est sportif ! ».

Des lunettes pour remonter le moral

« [...] L'océan Indien est très inhospitalier, froid, aux journées courtes : le soleil y est rare. Sa lumière va donc me manquer. Alors, pendant trois semaines, je porterai des lunettes spéciales. Équipées d'un léger faisceau de lumière blanche, elles seront mon soleil artificiel, mon remonte-moral pour être de bonne humeur, moins fatigué et pied au plancher... »

Version adaptée d'un article extrait du site 1jour1actu.com et publié en 2020.

1/ Le Vendée Globe est une course...

- ☐ à pieds.
- ☐ cycliste.
- ☐ à la voile.
- ☐ automobile.

3/ Au départ de la course, il y a...

- ☐ 11 marins.
- ☐ 20 marins.
- ☐ 33 marins.
- ☐ 41 marins.

2/ La course se déroule en...

- ☐ équipe.
- ☐ binôme.
- ☐ famille.
- ☐ solitaire.

4/ La course du Vendée Globe impose aux marins de rester seuls pendant...

- ☐ 3 jours.
- ☐ 3 semaines.
- ☐ 3 mois.
- ☐ 3 ans.

TEST DE POSITIONNEMENT DE PREMIÈRE ANNÉE DE CAP 2026

Compréhension de l'écrit

Élève :

Classe :

Groupe de l'élève :

Support : Article de presse sur le Vendée Globe

5/ Le handicap de Damien Seguin concerne...

- ☐ ses oreilles.
- ☐ sa main.
- ☐ ses yeux.
- ☐ sa jambe.

8/ Selon le document, lorsque Damien Seguin est dans l'océan Indien, il manque surtout de...

- ☐ nourriture.
- ☐ vent.
- ☐ soleil.
- ☐ compagnie.

6/ Dans la troisième partie du document, Damien Seguin dit qu'à bord de son bateau, il exerce notamment le métier de...

- ☐ cuisinier.
- ☐ plombier.
- ☐ pêcheur.
- ☐ vétérinaire.

9/ La journaliste écrit cet article pour...

- ☐ raconter un exploit.
- ☐ présenter un sport.
- ☐ expliquer un métier.
- ☐ décrire un bateau.

7/ Pendant la course à bord de son bateau, Damien Seguin dort peu car il...

- ☐ a des problèmes de sommeil.
- ☐ s'inquiète pour sa famille.
- ☐ doit porter des lunettes spéciales.
- ☐ doit diriger son bateau à voiles.

10/ « J'ai appris très jeune à couper ma nourriture d'une seule main. »

Cette information à propos de Damien Seguin n'est pas dans le document mais on pourrait l'ajouter dans une partie : laquelle ?

- ☐ « Damien Seguin, un tour du monde à la voile avec une seule main ! »
- ☐ « Une grande capacité d'adaptation »
- ☐ « Faire tous les métiers du monde »
- ☐ « Des lunettes pour remonter le moral »

TEST DE POSITIONNEMENT DE PREMIÈRE ANNÉE DE CAP 2026

Compréhension de l'écrit

Élève :

Classe :

Groupe de l'élève :

Support : Infographie ministérielle sur la pollution de l'air

~ Qualité de l'air ~

LA POLLUTION DE L'AIR

Quels sont ses effets sur la santé ?

Respirer est vital mais l'air que nous respirons à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments contient différents polluants qui, une fois dans notre corps, peuvent être nocifs pour notre santé. Ces effets peuvent être immédiats ou à long terme.

Cerveau : mal de tête, anxiété, maladies neurodégénératives (Alzheimer...)

Cœur et sang : accident vasculaire cérébral, troubles cardiaques, hypertension, augmentation de la coagulabilité, formation de caillot...

Poumons : irritations, inflammations, réduction des capacités respiratoires, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme, cancer...

Système reproducteur : troubles de la fertilité, fausse couche...

Yeux, nez, gorge : irritations, difficultés respiratoires, allergies...

Nourrison : naissance prématurée, petit poids de naissance, retard de croissance du fœtus, impact sur le développement intellectuel...

Les effets dépendent :

- de la nature du polluant (gaz, particules...)
- de la taille des particules
- de nos caractéristiques (âge, sexe...), mode de vie (tabagisme...) et état de santé
- de la durée d'exposition et de la dose inhalée

LE SAVIEZ-VOUS ?

- L'exposition à des sources de pollution sur le long terme est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.
- Dans le monde : 6,5 millions de décès prématurés sont causés chaque année par la pollution de l'air (intérieur et extérieur) (Organisation mondiale de la santé).
- En France : la pollution de l'air extérieur par les particules fines (PM2.5) entraîne 48 000 décès prématurés chaque année ; les coûts de la pollution de l'air (extérieur et intérieur) sont estimés à 100 milliards €/an, avec une large part liée aux coûts de santé.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> • Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologique-solaire.gouv.fr> • Dossier « air »

<http://solidarites-sante.gouv.fr> www.facebook.com/MinSolSante [@MinSolSante](https://twitter.com/MinSolSante) [@AlerteSanitaire](https://twitter.com/AlerteSanitaire)

1/ Le document informe des effets de la pollution de l'air sur...

- ☐ la santé des êtres humains.
- ☐ l'éducation des enfants.
- ☐ le réchauffement climatique.
- ☐ les moyens de transport.

2/ *Respirer est vital mais l'air que nous respirons à l'extérieur et à l'intérieur des bâtiments contient différents polluants qui, une fois dans notre corps, peuvent être nocifs pour notre santé. Ces effets peuvent être immédiats ou à long terme.*

Selon les premières lignes du document, les effets de la pollution sur la santé dépendent de la qualité...

- ☐ de l'alimentation.
- ☐ du sommeil.
- ☐ de ce qu'on boit.
- ☐ de ce qu'on respire.

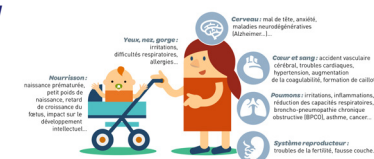
3/



Ce dessin représente...

- ☐ un cerveau.
- ☐ un nuage.
- ☐ une tornade.
- ☐ une bulle.

4/



Selon cette partie, les effets de la pollution sur la santé peuvent toucher...

- ☐ les reins.
- ☐ les cheveux.
- ☐ les poumons.
- ☐ les intestins.

TEST DE POSITIONNEMENT DE PREMIÈRE ANNÉE DE CAP 2026

Compréhension de l'écrit

Élève :

Classe :

Groupe de l'élève :

Support : Infographie ministérielle sur la pollution de l'air

5/



Cette partie du document présente...

- ☐ des conseils pour se protéger de la pollution.
- ☐ des solutions pour réduire la pollution.
- ☐ les conséquences de la pollution sur la santé.
- ☐ les causes de la pollution dans le monde.

7/



Une voiture apparaît dans cet encadré car c'est un exemple de...

- ☐ source de pollution.
- ☐ moyen de transport.
- ☐ solution contre la pollution.
- ☐ problème pour la sécurité.

6/ Au niveau du cerveau, la pollution peut provoquer...

- ☐ de l'hypertension.
- ☐ de l'anxiété.
- ☐ des allergies.
- ☐ des inflammations.

8/ Les sites internet qui permettent d'en savoir plus sont donnés dans la partie...

Infographie sur la pollution de l'air et ses effets sur la santé. Elle mentionne : Cerveau : mal de tête, anxiété, maladies neurodégénératives (Alzheimer...) ; Yeux, nez, gorge : irritations, difficultés respiratoires, allergies... ; Cœur et sang : accident vasculaire cérébral, troubles cardiaques, hypertension, augmentation de la coagulabilité, formation de caillots... ; Poumons : irritations, inflammations, réduction des capacités respiratoires, broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), asthme, cancer... ; Système reproducteur : troubles de la fertilité, fausse couche... ; Nutrition : naissance prématurée, petit poids de naissance, retard de croissance du fœtus, impact sur le développement intellectuel...

Les effets dépendent :

- de la nature du polluant (gaz, particules...)
- de la taille des particules
- de nos caractéristiques (âge, sexe...), mode de vie (tabagisme...) et état de santé
- de la durée d'exposition et de la dose inhalée

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'exposition à des sources de pollution sur le long terme est plus dangereuse pour la santé qu'une exposition ponctuelle à l'occasion d'un pic de pollution.

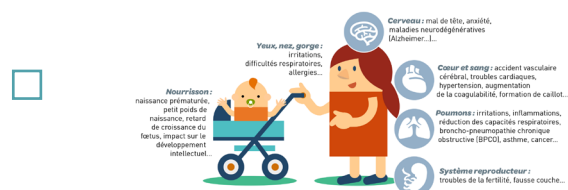
Dans le monde : 6,5 millions de décès prématurés sont causés chaque année par la pollution de l'air (intérieur et extérieur) (Organisation mondiale de la santé).

En France : la pollution de l'air extérieur par les particules fines (PM2.5) entraîne 48 000 décès prématurés chaque année... les coûts de la pollution de l'air (intérieur et extérieur) sont estimés à 100 milliards €/an, avec une large part liée aux coûts de santé.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> - Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologie-solaire.gouv.fr> - Dossier « air »

9/ « Le coût de la pollution de l'air dans le monde est estimé à plus de 225 millions de dollars. » Cette information n'est pas dans le document mais on pourrait l'ajouter dans une partie : laquelle ?



Les effets dépendent :

- de la nature du polluant (gaz, particules...)
- de la taille des particules
- de nos caractéristiques (âge, sexe...), mode de vie (tabagisme...) et état de santé
- de la durée d'exposition et de la dose inhalée



POUR PLUS D'INFORMATIONS

- <http://solidarites-sante.gouv.fr> - Dossiers « qualité de l'air extérieur » et « qualité de l'air intérieur »
- <http://ecologie-solaire.gouv.fr> - Dossier « air »