Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du CAP HCR, veuillez visiter :
caphcr.fr/annales-sujets-et-corriges

CERTIFICAT D'APTITUDE PROFESSIONNELLE

FRANÇAIS

TOUTES SPÉCIALITÉS

SESSION 2024

Durée : 2 heures
Coefficient : 1

Le sujet se compose de 4 pages, numérotées de 1/4 à 4/4.

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

S'il est incomplet, demandez un autre exemplaire au chef de salle.

Aucun matériel n'est autorisé.

Texte 1

Massiré, la mère d'Aya Cissoko, a inscrit sa fille dans un club de sport. Aya a choisi de pratiquer la boxe française.

Je commence la compétition très tôt. Je suis encore chez les poussins. A douze ans, je gagne mon premier championnat de France, dans la catégorie benjamins. Je devrais être grisée[1]. Je suis saisie de panique. Qu'est-ce que je suis censée faire ? Sauter sur place, lever les bras, rire, pleurer, crier ? Comment font les autres ? Je ne sais pas. Rien ne vient. Si j'éprouve quelque chose, c'est plutôt de la déception. Tous ces efforts pour en arriver là ? Je ne sais pas ce que j'espérais au juste, mais certainement pas ça. Je ne m'habituerai jamais à la déconvenue[2] de la victoire, la même au long des années. Je n'arriverai pas à me réjouir. Je suis toujours allée au combat sans haine ni rage. Je n'ai jamais eu spécialement envie de dominer mon adversaire, et certainement aucune de le détruire ou de l'humilier. J'ai eu des scrupules à voir l'autre saigner, souffrir. Je n'aime pas faire mal.

Ce n'est pas de la grandeur d'âme. Ces victoires-là me sont indifférentes. Celle à laquelle j'aspire, c'est la victoire que j'emporte sur moi, et qui me consacre plus forte que je suis capable de l'être. Elle récompense les sacrifices, les efforts, les douleurs. Dans ce cas, alors, oui, il y a de la volupté[3]. Elle est parfaitement égoïste.

Aya Cissoko, Marie Desplechin, *Danbé*, 2012

[1] Dans un état physique comparable à l'ivresse
[2] Déception, désenchantement
[3] Vif plaisir.

Texte 2

L'auteur évoque les sensations éprouvées par un joueur lors d'un match de basket-ball.

D'ABORD, IL Y A LE SOUFFLE. Le souffle et les battements du cœur dans les oreilles. Le bruit sourd et répétitif, la ligne de basse d'un morceau de rock, un rythme lancinant. Et puis le souffle, oui. Juste le souffle. Détaché. Couvrant les autres sons. Couvrant le son mat de la balle qui rebondit sur le parquet. Même celui des baskets qui crissent au gré des déplacements des joueurs. Celui des appels mi-angoissés, mi-énervés de mes coéquipiers et de l'entraîneur, sur le banc, au bord du terrain. Je n'entends que mon souffle. Je ne ressens que la balle. Elle va et vient. Elle passe de ma main au sol, elle heurte le parquet et puis revient me caresser la paume. C'est un mouvement qui m'hypnotise. C'est un mouvement qui me berce. Je sens aussi les gouttes de sueur dans mon dos et sur mes tempes. Je déteste être en sueur. La seule exception, c'est ici, dans le gymnase, le mercredi et le samedi après-midi, lors des matchs de basket. Le souffle, le bruit de la balle, le cœur qui tambourine, je cherche des yeux mes partenaires. Je suis comme hors de moi. Je ne sais pas vraiment l'expliquer. C'est comme si je me détachais de mon corps et que j'intégrais un autre espace. Je ne souffre pas de douleurs dans les jambes, ni de celle qui devraient me vriller les épaules après le choc de tout à l'heure. Je suis là, les deux pieds arrimés au sol et le corps pourtant presque aérien, je maîtrise la balle, le temps et l'espace, et les autres patientent, ils attendent de savoir qui sera choisi.

Jean-Philippe Blondel, *Au rebond*, 2008.

I) Compétences de lecture (10 points)

Texte 1

1) Qui est la narratrice ? Quel sport exerce-t-elle ?

1 point

2) Quels sentiments éprouve la narratrice après avoir gagné son premier championnat de France ? Justifiez votre réponse à l'aide de deux éléments.

2 points

3) Pourquoi dit-elle que sa victoire « est parfaitement égoïste » ?

1 point

4) Lignes 6 à 11 : « Je ne m'habituerai jamais […] Je n'aime pas faire mal ».
Dans ce passage, la narratrice explique sa conception du sport de combat. Cette conception vous surprend-elle ? La partagez-vous ? Justifiez vos réponses.

2 points

Texte 2

5) Quels sens sont mis en éveil chez le personnage pendant le match ? Au moins deux éléments de réponse justifiés sont attendus.

2 points

Textes 1 et 2

6) Si vous deviez choisir un des deux textes pour exprimer le plaisir procuré par le sport, lequel choisiriez-vous ? Justifiez votre réponse.

2 points

II) Compétences d'écriture (10 points)

Présentez une situation personnelle ou professionnelle qui vous a obligé à vous dépasser. Puis, expliquez ce que cette situation vous a appris sur vous-même.
Vous rédigerez un texte de 20 à 30 lignes.

Afin de respecter l'anonymat de votre copie, vous ne devez pas signer votre composition, citer votre nom, celui d'un camarade, ou celui de votre établissement.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV© avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV©, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV© se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.