2026 年 10 月 · 写作题目

TCF Canada · Expression écrite

18 组 · 49 道题目

Tâche 1: 16 / Tâche 2: 15 / Tâche 3: 18

中文主题速览 · 法语题干 · 按网站组合编排

打印、标注与限时练习

catcf.com/writing?month=2026-10

更新于 2026 年 10 月 11 日。本册完整收录 CaTCF 当前已上线的十月题目；题干和字数要求与网站一致。

如何使用本册

先用主题速览定位练习方向，再仔细阅读法语题干。目录可点击跳转，组合编号与网站一致，便于继续在线练习。

01	确认任务	确认身份、情境、全部信息点；写作还需核对字数范围。
02	限时练习	口语练清晰提问与观点展开；写作练信息、经历和材料观点的组织。
03	复盘与重练	记录遗漏的信息和可改进的表达，再回到对应题目重练。

任务分布

任务	题目数	练习重点
Tâche 1	16	以合适语气传递所需信息
Tâche 2	15	讲述经历并完成指定沟通目的
Tâche 3	18	比较两篇材料并表达个人观点

关于组合

部分组合只含已上线的任务。目录中的空项表示该组合没有对应题目；练习实际收录的任务即可。所有题目均为备考资料，正式练习以法语题干为准。

主题速览

分类只用于快速定位；完整要求见每道题的法语题干。

任务	主题	题数	组合
T1	信息介绍与邀请	16	C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C14, C15, C16, C17
T2	经历分享、评价与投诉	15	C1, C2, C3, C4, C5, C6, C7, C8, C9, C10, C11, C12, C14, C15, C16
T3	住房与社区生活	1	C3
T3	健康与生活方式	2	C4, C16
T3	动物与社会	2	C6, C14
T3	媒体与数字生活	2	C7, C11
T3	家庭与人际关系	2	C8, C17
T3	工作与职业发展	3	C1, C5, C9
T3	教育与成长	2	C13, C18
T3	文化与娱乐活动	1	C10
T3	旅行与休闲活动	1	C2
T3	环境与城市生活	1	C12
T3	课程与学习	1	C15

组合目录

点击组合编号可跳转到题目页。

组合	Tâche 1	Tâche 2	Tâche 3	页码
C01	旅行与休闲活动	经历分享与评价	工作与职业发展	5
C02	日常沟通与信息传递	工作与职业发展	旅行与休闲活动	6
C03	住房与社区生活	经历分享与评价	住房与社区生活	8
C04	旅行与休闲活动	课程与学习	健康与生活方式	9
C05	日常沟通与信息传递	经历分享与评价	工作与职业发展	10
C06	日常沟通与信息传递	文化与娱乐活动	动物与社会	11
C07	文化与娱乐活动	旅行与休闲活动	媒体与数字生活	12
C08	文化与娱乐活动	工作与职业发展	家庭与人际关系	13
C09	日常沟通与信息传递	工作与职业发展	工作与职业发展	15
C10	日常沟通与信息传递	旅行与休闲活动	文化与娱乐活动	16
C11	住房与社区生活	健康与生活方式	媒体与数字生活	17
C12	旅行与休闲活动	教育与成长	环境与城市生活	18
C13	-	-	教育与成长	20
C14	课程与学习	文化与娱乐活动	动物与社会	21
C15	健康与生活方式	教育与成长	课程与学习	22
C16	旅行与休闲活动	家庭与人际关系	健康与生活方式	23
C17	文化与娱乐活动	-	家庭与人际关系	25
C18	-	-	教育与成长	26

组合 01

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C01 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	为朋友规划本国游览路线
Résumé	Proposer un itinéraire de visite à Jeanne.

法语题干 / Sujet

Jeanne, votre amie, projette un séjour dans votre pays. Adressez-lui un message personnalisé proposant un parcours de visite varié : villes, monuments célèbres et sites touristiques. Pour chaque suggestion, précisez brièvement ce qui la rend intéressante.

C01 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享参加电视节目的经历
Résumé	Raconter sa participation à une émission télévisée.

法语题干 / Sujet

Présentez votre vécu personnel lors de votre participation à une émission télévisée. Précisez dans quel contexte vous y avez pris part, la place que vous y avez occupée et les impressions laissées par cette expérience.

C01 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	比较业余和专业厨师的不同路径
Résumé	Deux textes discutent compétences, formation et parcours amateur/pro.

法语题干 / Sujet

Cuisine : amateur ou professionnel ?

Document 1 :

Quelques recettes peuvent aboutir entre les mains d'amateurs. Cependant, leur maîtrise des compétences et des techniques reste incomplète. Pour devenir un véritable cuisinier, ils doivent donc se former et acquérir de l'expérience.

Document 2 :

Sur Internet, nombre de cuisiniers ont appris ce métier et connaissent du succès via les réseaux sociaux. Une femme, auparavant amatrice et maintenant professionnelle, en est un exemple ; elle a publié plusieurs livres pour les adeptes de la cuisine à domicile.

组合 02

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C02 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	请朋友照看房屋与花园
Résumé	Indiquer à Cédric comment entretenir la maison et le jardin.

法语题干 / Sujet

« Bonjour ! Pendant tes vacances, je veux bien prendre soin de ton jardin et de ta maison. Dis-moi précisément quelles tâches m'attendent. À bientôt, Cédric »

Pendant votre absence, expliquez par message à Cédric, votre ami, comment entretenir le jardin et la maison.

(60 mots minimum/120 mots maximum)

C02 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享职业培训经历
Résumé	Décrire une formation professionnelle à ses collègues.

法语题干 / Sujet

Pour vos collègues, votre entreprise vous demande de rédiger un article sur une journée de formation professionnelle suivie dans le cadre du travail. Présentez cette journée et partagez les impressions qu'elle vous a laissées.

C02 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	独自旅行的利弊比较
Résumé	Voyager seul offre liberté et rencontres mais pose des défis de sécurité et de solitude.

法语题干 / Sujet

Voyager seul : liberté ou difficulté ?

Document 1 :

Partir en voyage en solitaire constitue une expérience exceptionnelle comportant de nombreux avantages. Avant tout, cela permet d'organiser son séjour selon ses propres envies et de choisir ses activités sans avoir à tenir compte des préférences d'autrui. On peut ainsi explorer les lieux à son propre rythme et savourer chaque instant en toute tranquillité. Par ailleurs, voyager seul favorise la sortie de sa routine et les rencontres, que ce soit avec des habitants ou d'autres voyageurs, ce qui enrichit la découverte de nouveaux points de vue et le développement personnel.

Document 2 :

Même si voyager seul comporte de nombreux aspects positifs, il existe aussi certains inconvénients à considérer. D'abord, l'absence de compagnie peut entraîner un sentiment d'isolement, particulièrement lors de situations difficiles. Sans partenaire de voyage, il est parfois plus ardu de gérer les imprévus ou les complications. De plus, certaines activités, comme l'exploration de lieux reculés ou les voyages dans des zones aux conditions complexes, sont plus sûres lorsqu'elles se font en groupe. Enfin, partager ses souvenirs et émotions avec ses proches reste un atout important du voyage accompagné.

组合 03

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C03 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向借住的朋友介绍公寓
Résumé	Présenter son appartement à un ami qui y séjournera.

法语题干 / Sujet

Pendant votre voyage, un ami souhaite séjourner chez vous et vous lui confiez votre appartement durant vos vacances. Adressez-lui un message présentant ce logement (logement, immeuble, accès...).

C03 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享美食周参与经历
Résumé	Raconter la participation à La Semaine du Goût.

法语题干 / Sujet

Après votre participation à « La Semaine du Goût », présentez sur votre blog le récit de cette expérience.

(120 mots minimum/150 mots maximum)

C03 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	合租生活的优缺点对比
Résumé	Analyse des bénéfices et difficultés de la colocation.

法语题干 / Sujet

La colocation : avantages et inconvénients

Document 1 :

Certains apprécient les repas devant la télévision, tandis que d'autres ne supportent pas de manger seuls. Pour ceux-ci, partager un logement est la meilleure solution. En effet, la colocation offre de véritables occasions d'échanges, que ce soit pendant les repas ou lors d'activités comme les jeux de société. Un autre point positif : la vaisselle et toutes les corvées ménagères se font en groupe. Vivre avec d'autres permet d'élargir ses horizons, de découvrir d'autres modes de vie, de tisser des liens uniques, de partager des expériences et de s'entraider.

Document 2 :

Il n'est pas toujours facile de vivre en colocation, surtout les soirs où l'on souhaiterait profiter du calme et de la solitude. Il faut aussi accepter que des amis, qui ne sont pas forcément les vôtres, viennent à la maison, et veiller à ce que le partage des tâches ménagères soit bien respecté, au lieu de tout faire soi-même (ou de laisser l'autre tout faire). En résumé, il faut souvent faire preuve de diplomatie. À moins, bien sûr, de tomber sur le colocataire idéal.

组合 04

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C04 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向婚礼宾客介绍城堡
Résumé	Présenter le Château de Chombony à Cédric avant le mariage.

法语题干 / Sujet

Vous devez présenter le Château de Chombony à votre ami Cédric : invité à votre mariage qui s'y déroule, il vous a indiqué ne pas connaître cet endroit. Décrivez-le (transports, localisation, lieu, etc.).

C04 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享外语学习经历
Résumé	Raconter l'apprentissage d'une langue étrangère.

法语题干 / Sujet

Rédigez, pour votre blog, un récit de votre parcours d'apprentissage linguistique (sur un forum internet, vous relatez votre vécu en étudiant une langue étrangère).

C04 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	快餐利弊的两种看法
Résumé	Deux avis sur la restauration rapide : risques santé versus choix équilibré et praticité.

法语题干 / Sujet

La restauration rapide

Document 1 :

Catherine «Je suis totalement opposée aux chaînes de restauration rapide, car on ne sait pas toujours quels produits entrent dans la composition de leurs repas. À mon sens, la nourriture y est de faible qualité. Consommer ces aliments peut entraîner des problèmes de santé, comme l'a montré le film documentaire américain « Supersize Me ». Certes, les hamburgers, sandwiches et frites sont pratiques et peu coûteux. Cependant, selon moi, il est essentiel d'opter pour d'autres alternatives afin de préserver sa santé.»

Document 2 :

Bernard «Je défends la restauration rapide. En tant qu'employé d'une chaîne bien connue, je pense qu'on peut y manger de façon équilibrée. Les menus offrent des légumes, des salades, du pain et de la viande. Chacun doit faire attention à ses choix : prendre plusieurs sandwiches avec beaucoup de sauce n'est pas un repas équilibré. De plus, ces établissements sont très propres et faciles d'accès pour les familles ou les groupes d'amis.»

组合 05

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C05 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	邀请同事到餐厅庆祝离别
Résumé	Inviter ses collègues au restaurant avant un départ.

法语题干 / Sujet

À la fin de votre séjour professionnel à l'étranger, vous voulez marquer votre départ par un repas au restaurant. Invitez vos collègues par courriel, en présentant ce projet et les précisions utiles (heure, date, adresse, etc.).

C05 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享最近一次餐厅体验
Résumé	Partager sa dernière expérience au restaurant sur un blog.

法语题干 / Sujet

Présentez sur votre blog votre plus récente expérience au restaurant (le service, les plats, le lieu, etc.). Racontez ce moment et précisez ce que vous avez spécialement apprécié.

(120 mots minimum/150 mots maximum)

C05 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	对比业余与专业厨师的技能与成就
Résumé	Opposition entre passion et formation professionnelle chez les cuisiniers.

法语题干 / Sujet

Cuisinier amateur ou professionnel : où se situe la différence ?

Document 1 :

Les cuisiniers amateurs ont déjà réalisé des recettes avec succès. Pourtant, leurs compétences et leurs connaissances techniques restent insuffisantes : formation et expérience demeurent indispensables pour être un véritable cuisinier.

Document 2 :

Il évoque les cuisiniers formés au métier grâce à Internet et devenus populaires sur les réseaux sociaux. Il retrace également le parcours d'une amatrice devenue professionnelle, auteure de plusieurs livres de cuisine à l'intention des amateurs qui cuisinent chez eux.

组合 06

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C06 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	邀请朋友共度一天
Résumé	Inviter un ami à passer une journée ensemble.

法语题干 / Sujet

Pour passer une journée ensemble, adressez une invitation écrite à votre ami(e). Présentez à votre ami(e) le déroulement prévu (activités, lieu du rendez-vous, heure, etc.).

C06 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享演唱会并推荐下场演出
Résumé	Raconter un concert et encourager d'autres personnes à y aller.

法语题干 / Sujet

Après avoir assisté au concert de votre artiste préféré, racontez ce vécu dans un article sur votre blog personnel. Encouragez vos amis et d'autres personnes à se rendre à son prochain concert.

C06 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	讨论宠物进办公室的利弊观点
Résumé	Débat sur la présence d’ animaux au travail : bienfaits et inconvénients.

法语题干 / Sujet

Les animaux de compagnie sur le lieu de travail : avantages et inconvénients

Document 1 :

Pourquoi envisager la présence d’animaux de compagnie au bureau ? L’explication est claire : cela contribue à réduire le stress parmi les employés. La compagnie d’un chien ou d’un chat modifie l’ambiance de l’entreprise, favorisant une baisse des tensions entre collègues. Ce point est important, car chaque année, l’État français consacre entre 2 et 3 milliards d’euros pour traiter les salariés souffrant du stress. D’après une enquête, un salarié sur quatre estime également que la présence d’animaux augmente la motivation au travail. (D’après exemple.fr)

Document 2 :

« Dans mon entreprise, il est permis d’amener son animal de compagnie, qu’il s’agisse d’un chien ou d’un chat. Pour ma part, cela me pose problème. Je ne suis pas très à l’aise avec les animaux, qui peuvent parfois avoir des réactions inattendues. Par ailleurs, cela peut entraîner des soucis de santé. Par exemple, si un collègue est allergique aux chats, sera-t-il contraint de demeurer enfermé dans son bureau ? De plus, c’est aussi une source de distraction. Mes collègues et moi ne serons pas plus performants au travail simplement parce qu’il y a un animal ! » - Iris, 34 ans

组合 07

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C07 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	邀请朋友参加音乐节
Résumé	Inviter un ami au festival musical de sa ville.

法语题干 / Sujet

Invitez un ami, par lettre, au festival musical qui se tient dans votre ville. Communiquez-lui les renseignements essentiels (les artistes invités, le lieu, la date, etc.).

(60 mots minimum/120 mots maximum)

C07 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	投诉旅行社服务
Résumé	Adresser une réclamation à une agence de voyage.

法语题干 / Sujet

Votre séjour a souffert d'une mauvaise organisation par une agence de voyage. Adressez à cette agence une lettre de réclamation exprimant votre mécontentement face à ses prestations.

(120 mots minimum/150 mots maximum)

C07 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	电子游戏对青少年利弊观点对比
Résumé	Deux textes : risques d'agressivité, mais aussi bénéfices cognitifs.

法语题干 / Sujet

Les jeux vidéo : pour ou contre ?

Document 1 :

Les enfants jouent régulièrement aux jeux vidéo jusqu'à leur adolescence, ce qui peut, à la longue, favoriser l'apparition de pensées négatives et de comportements agressifs. Une étude récente, réalisée auprès de jeunes de 9 à 18 ans qui jouent souvent à des jeux vidéo, indique que la pratique de jeux violents accroît fortement l'agressivité. D'après Diego Gentil, ce phénomène ne peut être évité, peu importe la vigilance des parents.

Document 2 :

On évoque souvent les aspects négatifs des jeux vidéo, mais ceux-ci présentent aussi certains atouts pour le cerveau et la santé de manière générale. Par exemple, concernant l'effet sur le cerveau, les jeux vidéo aident à développer plusieurs compétences cognitives, telles que la concentration, la créativité et la capacité d'analyse. Cela paraît logique, car lorsqu'on joue, il faut sans cesse chercher.

组合 08

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C08 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	邀请朋友参加作家见面会
Résumé	Inviter un ami à une rencontre avec un écrivain.

法语题干 / Sujet

La bibliothèque de votre ville accueille une rencontre avec un écrivain. Par message, invitez un ami à y prendre part.

(60 mots minimum/120 mots maximum)

C08 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享暑假临时工作经历
Résumé	Partager un travail temporaire des vacances d'été.

法语题干 / Sujet

Adressez à vos amis un message relatant le travail temporaire que vous avez effectué pendant les vacances d'été.

C08 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	讨论和父母同住的利与弊
Résumé	Avantages : économies, confort, stabilité. Inconvénients : liberté réduite, dépendance, perte d’intimité.

法语题干 / Sujet

Vivre chez ses parents : avantages et inconvénients

Document 1 :

Les points positifs : anticiper l’avenir, profiter de vêtements toujours propres, bénéficier d’un certain confort, surtout lorsque les moyens financiers sont limités. Rester chez ses parents durant les études offre aux jeunes la possibilité de réduire les dépenses liées au logement, de savourer des repas faits maison et de jouir d’une stabilité émotionnelle. Les adolescents qui vivent chez leurs parents peuvent ainsi économiser pour de futurs projets de vie, car ils n’ont ni loyer ni alimentation à payer (pour ne pas payer le loyer qui coûte cher, le ménage est fait, les vêtements sont propres). Deux témoignages l’illustrent : une jeune fille explique que le coût du loyer est très élevé et qu’étudier loin de la maison revient encore plus cher. Un autre jeune estime que vivre avec ses parents lui procure de nombreux avantages, comme une bonne cuisine, des vêtements toujours propres et l’absence de solitude.

Document 2 :

Les aspects négatifs : une liberté restreinte. Habiter seul permet de devenir autonome, alors que les adolescents vivant chez leurs parents s’ennuient car ce sont leurs parents qui prennent les décisions à leur place, les rendant dépendants. Un homme de 25 ans témoigne : après avoir perdu son emploi, il a dû retourner vivre chez ses parents, ce qui lui a fait perdre son espace d’intimité… Un autre jeune affirme que retourner vivre chez ses parents, c’est comme faire un pas en arrière.

组合 09

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C09 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	回复自行车求购信息
Résumé	Décrire un vélo à vendre, proposer un prix et un essai.

法语题干 / Sujet

« Je recherche une bicyclette peu coûteuse et en bon état. Écrivez-moi à contact@exemple.fr. »

Vous souhaitez vendre votre vélo. Adressez un courriel à cette personne pour présenter la bicyclette et annoncer votre prix. Proposez aussi un rendez-vous permettant de l'essayer.

C09 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享国外新工作经历
Résumé	Raconter un nouvel emploi à l'étranger à ses amis.

法语题干 / Sujet

À la suite de votre prise de poste hors de votre pays, écrivez à vos amis pour raconter ce nouveau vécu au travail. Indiquez surtout ce qui vous a le plus plu.

(120 mots minimum/150 mots maximum)

C09 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	两份文件探讨职场性别平等问题
Résumé	Deux textes confrontent égalité professionnelle et rôles traditionnels selon le genre.

法语题干 / Sujet

L'égalité hommes-femmes au travail

Document 1 :

Dans certains secteurs, les hommes occupent la majorité des postes. Au Québec, l’égalité entre les femmes et les hommes est respectée, et les femmes peuvent exercer des métiers auparavant réservés aux hommes, comme les fonctions de direction.

Document 2 :

Bien que des mesures soient prises pour instaurer la parité dans les entreprises et les collectivités, certains métiers restent largement féminins, comme celui de sage-femme. Par ailleurs, il est avancé que les femmes ne devraient pas exercer les métiers d’hommes, car elles ont la responsabilité de s’occuper de leurs enfants.

组合 10

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C10 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	邀请朋友参加生日聚会
Résumé	Inviter des amis à son anniversaire.

法语题干 / Sujet

Invitez vos amis à célébrer votre anniversaire dans un message où vous présentez le déroulement de la fête.

C10 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	讲述最喜欢的旅行回忆
Résumé	Raconter son souvenir de voyage préféré.

法语题干 / Sujet

Pour votre blog, rédigez le récit du souvenir de voyage qui vous a le plus plu.

C10 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	城市艺术与涂鸦的利弊争议
Résumé	L'art urbain valorisé pour la culture et le tourisme ou critiqué pour ses coûts et nuisances.

法语题干 / Sujet

L'art urbain : expression artistique ou acte de vandalisme ?

Document 1 :

Dans les métropoles, les fresques et les œuvres graphiques se multiplient sur les murs des édifices publics ou privés. Ce type d'art de rue fait entrer la culture dans l'espace partagé. Pour certains maires, il est primordial d'offrir aux créateurs des lieux où ils peuvent s'exprimer légalement. De plus, ces œuvres murales séduisent les visiteurs, qui peuvent suivre des parcours thématiques et découvrir des endroits méconnus.

Document 2 :

Chaque année, des municipalités consacrent des budgets considérables pour combattre les graffitis. Les dessins présents sur les surfaces urbaines comme les murs, les bancs ou dans les stations sont souvent difficiles à retirer, nécessitant parfois l'intervention de spécialistes. Certains riverains estiment que ces peintures ternissent la réputation de leur quartier et gênent les propriétaires, contraints de les nettoyer eux-mêmes. Malgré la mise en place de règlements et d'amendes, le phénomène des graffitis perdure en milieu urbain.

组合 11

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C11 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向报纸介绍自己与喜爱地点
Résumé	Se présenter au journal Bienvenue et décrire ses lieux préférés.

法语题干 / Sujet

Le journal « Bienvenue » prépare un numéro comportant un article sur les habitants de votre ville. Vous venez de vous y installer : adressez au journal un message destiné à ce numéro. Présentez-vous, puis décrivez l'ensemble de vos endroits préférés dans la ville.

C11 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	分享新体育活动的体验
Résumé	Partager une nouvelle expérience sportive et son intérêt pour tous.

法语题干 / Sujet

Vous débutez une activité sportive. Racontez cette nouvelle expérience sur votre blog et expliquez en quoi elle pourrait intéresser tout le monde.

C11 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	电子游戏益处与危害的对比
Résumé	Effets des jeux vidéo : bénéfices cognitifs chez l’ adulte, risques pour les jeunes.

法语题干 / Sujet

Jeux vidéo : activité bénéfique ou source de danger ?

Document 1 :

Des études ont montré que la pratique des jeux vidéo peut permettre à des parties du cerveau adulte de se développer. Ainsi, jouer à ces jeux pourrait offrir des bénéfices, comme l’amélioration de l’analyse, de la capacité à prendre des décisions et de la vitesse de réaction. Cette perspective est positive, d’autant plus que 83 % des utilisateurs sont des adultes. Néanmoins, il est important de souligner que certains jeux vidéo ne procurent pas forcément ces effets favorables sur le cerveau.

Document 2 :

Des chercheurs ont observé pendant trois ans des jeunes de 8 à 17 ans afin de comprendre l’impact des jeux vidéo. Les résultats révèlent que les enfants qui consacrent beaucoup de temps à jouer deviennent plus violents, plus tendus et davantage stressés que les autres. Leur performance scolaire est également moins bonne. Pour cette raison, il est recommandé aux parents de surveiller et de réguler le temps que leurs enfants passent devant les jeux vidéo.

组合 12

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C12 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	介绍并建议预订酒店
Résumé	Présenter un hôtel et suggérer sa réservation à des amis.

法语题干 / Sujet

Pour des vacances entre amis, un hôtel a retenu votre attention. Présentez-le dans un message à vos amis (services, tarif, emplacement, etc.) et proposez-leur d'effectuer une réservation.

(60 mots minimum/120 mots maximum)

C12 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	评论留学的利弊
Résumé	Commenter les avantages et les inconvénients des études à l'étranger.

法语题干 / Sujet

Dans un commentaire répondant à une publication Facebook sur les études à l'étranger, présentez les points positifs et négatifs de cette expérience.

C12 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	公共交通免费利弊观点对比
Résumé	Comparaison des arguments pour et contre la gratuité des transports publics.

法语题干 / Sujet

La gratuité des transports en commun : pour ou contre ?

Document 1 :

Rendre les transports publics gratuits est selon moi une excellente initiative. Cela contribue à diminuer la circulation automobile en ville et à réduire les embouteillages. C'est également une solution efficace pour limiter la pollution et par conséquent les risques de maladies respiratoires. Dans ma commune, les transports en commun sont gratuits. Depuis la mise en place de cette mesure, on constate que les habitants utilisent davantage les transports collectifs. Les commerçants du centre-ville en bénéficient aussi : la clientèle retourne faire ses courses en centre-ville et fréquente moins les hypermarchés.

Document 2 :

Je pense que cette proposition n'est pas judicieuse. D'un côté, cela représenterait un coût important pour les municipalités. D'ailleurs, à mon avis, la ville de Toulouse a d'autres priorités à traiter en premier lieu. Par exemple, il serait préférable de commencer par réaménager les espaces verts, ce qui profiterait à tous. De plus, il vaudrait mieux améliorer l'organisation des transports publics plutôt que de les rendre gratuits. Actuellement, de nombreuses personnes privilégient la voiture car certains quartiers éloignés sont mal desservis. Enfin, je crois qu'il faut maintenir un tarif pour les transports publics, car les usagers respecteront mieux les infrastructures s'ils participent à leur financement en achetant leur titre de transport.

组合 13

Octobre 2026 · Tâche 3

C13 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	科技对儿童的利弊讨论
Résumé	Avantages éducatifs des technologies pour les enfants, mais risques de sédentarité et d’isolement.

法语题干 / Sujet

Les nouvelles technologies et les enfants : bénéfices et risques

Document 1 :

Les élèves du primaire peuvent tirer parti de la technologie pour visionner des vidéos sur les thèmes étudiés à l’école ou pratiquer des jeux qui renforcent leur aisance en mathématiques, leur compréhension en lecture ou leurs compétences en dactylographie.

Document 2 :

Les nouvelles technologies poussent les enfants à adopter un mode de vie sédentaire, ce qui inquiète fortement les parents. Elles n’encouragent ni le jeu libre et créatif, ni les interactions sociales en face à face, ni l’activité physique ! Pourquoi ne pas proposer quelques activités ludiques afin d’inciter vos enfants à délaisser leurs écrans ?

组合 14

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C14 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向Paul介绍语言中心情况
Résumé	Décrivez à Paul le centre de langues-cultures pour tous (salle, matériel, professeur, etc.).

法语题干 / Sujet

« Tu as suivi une formation au centre de langues-cultures pour tous ? Que penses-tu de cet établissement ? Bises, Paul »
Adressez une réponse à Paul, votre ami, en lui présentant cette école de langues (professeur, matériel, salle de cours, etc.).

C14 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	讲述最喜欢的电影并解释原因
Résumé	Racontez votre film préféré vu en festival et justifiez votre choix.

法语题干 / Sujet

Racontez sur votre site personnel le film que vous avez préféré parmi ceux vus lors d'un festival de cinéma. Expliquez pourquoi ce film vous a particulièrement plu. (120 à 150 mots)

C14 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	动物园的利弊及伦理争议
Résumé	Débat sur les zoos : bien-être animal, liberté, reproduction et sauvegarde des espèces.

法语题干 / Sujet

Les parcs zoologiques : avantages et controverses

Document 1 :

Selon ce texte, il n’est pas souhaitable de placer des animaux sauvages dans des parcs zoologiques, car ces lieux ne correspondent pas à leur habitat naturel. Pour ces animaux, le zoo s’apparente à une forme d’emprisonnement. Par exemple, il arrive que des ours polaires vivent dans des zoos où la température atteint 15 degrés. Les animaux ont besoin de vivre dans la nature et de conserver leur liberté.

Document 2 :

D’après ce texte, les zoos présentent de nombreux bénéfices, y compris pour les espèces menacées. Les animaux y reçoivent de bons soins. Des études ont montré que les taux de reproduction ont augmenté grâce aux zoos, qui contribuent ainsi à la sauvegarde de certaines espèces animales.

组合 15

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C15 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	建议朋友一起运动并介绍计划
Résumé	Suggérez à un(e) ami(e) de faire du sport, détaillez votre idée.

法语题干 / Sujet

Invitez un(e) ami(e) par message à partager une pratique sportive avec vous. Exposez-lui ce que vous envisagez (lieu, équipement, type d'activités, etc.).

C15 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	写信给朋友分享六个月留学感受
Résumé	Rédiger à ses amis un message sur son séjour universitaire à l'étranger et ce qui a été apprécié.

法语题干 / Sujet

Rédigez un message destiné à vos amis dans lequel vous racontez votre séjour de six mois dans une université à l'étranger et détaillez ce qui vous a particulièrement plu lors de cette expérience (120 mots minimum/150 mots maximum).

C15 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	在线学语言优缺点讨论
Résumé	Avantages et limites de l'apprentissage des langues en ligne.

法语题干 / Sujet

Les cours de langue en ligne

Document 1 :

Il est tout à fait possible d'apprendre une langue via Internet, et cela s'avère efficace ! Contrairement aux méthodes classiques, on peut étudier à n'importe quel moment : les leçons sont accessibles en permanence. Cette flexibilité permet de mieux organiser son emploi du temps. Il n'est pas non plus nécessaire de parcourir de longues distances pour se rendre dans une école de langues. On peut apprendre depuis son salon, son bureau ou même dans un café à proximité ! Cela permet aussi de faire des économies.

Document 2 :

Même si apprendre une langue en ligne semble simple, ce n'est pas accessible à tout le monde. En effet, il est indispensable de disposer d'une bonne connexion Internet et d'un appareil adapté (ordinateur, smartphone, tablette) pour suivre les cours en ligne. De plus, il faut être très autonome pour étudier seul : il est difficile de se motiver et de rester assidu chez soi sans l'aide d'un enseignant ou de camarades. Dans ces conditions, il est facile de perdre sa motivation et d'abandonner rapidement.

组合 16

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 2 / Tâche 3

C16 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向朋友介绍假期具体安排
Résumé	Présenter à un ami l'organisation de vos prochaines vacances.

法语题干 / Sujet

Rédigez un message destiné à votre ami pour lui expliquer comment se dérouleront vos prochaines vacances et lui détailler votre programme.

C16 · Tâche 2

120-150 mots

中文速览	讲述与老人同住的经历
Résumé	Partagez votre expérience de vie avec une personne âgée sur le site.

法语题干 / Sujet

INFOS FAMILLES
Partager son quotidien avec une personne âgée : comment s’y prendre ?
Nous recherchons des témoignages pour notre site. Racontez votre expérience : vous avez vécu avec une personne âgée.

C16 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	两人围绕减少肉类展开观点对比
Résumé	Deux témoignages opposent réduction de la viande et équilibre alimentaire, santé et environnement.

法语题干 / Sujet

La consommation de viande : Êtes-vous pour ou contre ?

Document 1 :

Quentin, 45 ans : Est-il vraiment utile de manger de la viande chaque jour ? Je me suis longtemps interrogé et, au final, j'ai choisi de réduire la quantité de viande et de poisson dans mon alimentation. J'en consomme de temps en temps, généralement lorsque je suis invité chez des amis ou lorsque je sors au restaurant, mais je n'en prépare jamais à la maison. J'estime que cela me convient : mon régime alimentaire est désormais plus équilibré, ce qui profite à ma santé car je mange moins de matières grasses. Je suppose aussi que ce mode de vie est plus respectueux de l'environnement.

Document 2 :

Vanessa, 24 ans : La question de consommer moins de viande fait beaucoup parler en ce moment ! Pour ma part, je ne pourrais pas renoncer à la viande. J'ai des amis végétariens et j'apprécie vraiment leurs plats lorsque je mange chez eux. Cependant, chez moi, je trouve difficile d'élaborer des repas sans viande... Et puis, peut-on vraiment arrêter la viande sans conséquences pour la santé ? J'ai déjà tenté de réduire ma consommation et je me suis sentie fatiguée. Selon moi, il est important de manger varié pour rester en bonne santé.

组合 17

Octobre 2026 · Tâche 1 / Tâche 3

C17 · Tâche 1

60-120 mots

中文速览	向朋友介绍本国重要节日
Résumé	Expliquez une fête nationale à un ami étranger curieux.

法语题干 / Sujet

Rédigez un message à votre ami Thomas qui vous a écrit : « Salut ! Je ne connais pas vraiment la culture ni les traditions de ton pays. Peux-tu me présenter une fête majeure qui y est célébrée ? À bientôt ! » Décrivez-lui dans votre réponse une célébration importante de votre pays. (60 à 120 mots)

C17 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	养老院与家庭养老两种观点对比
Résumé	Comparaison entre accueil familial et maison de retraite pour les aînés.

法语题干 / Sujet

Quel est votre avis sur les établissements pour personnes âgées ?

Document 1 :

Je vis dans un pays où les structures d'accueil pour personnes âgées sont très rares. Ici, lorsqu'une personne âgée n'est plus capable de vivre seule, elle s'installe chez des membres plus jeunes de la famille, et cela ne pose généralement pas de difficultés importantes. Nous trouvons surprenant de laisser nos parents ou grands-parents entre les mains d'inconnus.

Document 2 :

Même si les maisons de retraite sont souvent critiquées, elles représentent pourtant une bonne option d'hébergement pour les aînés ! D'abord, elles permettent de rompre l'isolement car les résidents y côtoient des personnes de leur génération. Ensuite, ces établissements offrent des soins et une prise en charge médicale adaptés. Enfin, cela apporte confort et tranquillité d'esprit à leurs enfants et petits-enfants. Le problème est que ce type de logement demeure trop onéreux pour certains.

组合 18

Octobre 2026 · Tâche 3

C18 · Tâche 3

120-180 mots

中文速览	校服的优点与缺点分析
Résumé	Avantages et inconvénients du port de l’ uniforme scolaire.

法语题干 / Sujet

L’uniforme scolaire : avantages et inconvénients

Document 1 :

De nos jours, les enfants sont très influencés par les tendances de la mode, ce qui oblige souvent les parents à acheter régulièrement de nouveaux habits. L’uniforme peut résoudre ce problème et aide les familles à faire des économies. De plus, porter un uniforme renforce le sentiment d’appartenance des élèves à leur établissement et crée une certaine fierté. En outre, une tenue identique pour tous permet de gommer les différences sociales et les discriminations liées à l’apparence. Ainsi, l’uniforme présente des bénéfices pour tous !

Document 2 :

Au Québec, le port de l’uniforme scolaire ne concerne plus seulement les établissements privés : de plus en plus d’écoles publiques l’adoptent. Cependant, cela pose des difficultés pour les adolescents, qui ne sont pas toujours favorables à cette mesure. Ils se plaignent souvent du manque de confort, de leur aspect peu esthétique dû au manque de couleurs et du fait que les uniformes sont trop chauds en été. Par ailleurs, porter la même tenue que tous les autres empêche, selon eux, d’exprimer leur individualité.