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 CAPA OIA, veuillez visiter :
capaoia.fr/annales-sujets-et-corriges

capa-oia — Construction personnelle — Sujet blanc

Entraînement original · aucune session d’examen

Code sujet **Code pédagogique prepa-capa-oia-ucg2---construction-personnelle-3bc805f0**

Durée indicative : 120 min

Proposition de corrigé pédagogique • FormaV

Sujet blanc original FormaV. Contexte, entreprises, documents techniques et données de travail fictifs à visée pédagogique. Ce document ne constitue ni une annale de session ni un sujet ou corrigé officiel. Les attendus d’une réalisation pratique décrivent une démarche et des critères de contrôle ; ils ne remplacent pas une prestation en atelier.

Se repérer dans le corrigé

Étude 1 — Étude professionnelle 1 — Concevoir une réalisation personnelle
7 réponses • PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

Étude 2 — Étude professionnelle 2 — Organiser son temps et préserver un équilibre personnel
9 réponses • PDF source, p. 3, PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6, PDF source, p. 7

« PDF source » désigne la page physique du fichier. Quand le pied de page est lisible, le numéro imprimé est indiqué entre parenthèses. Chaque réponse rappelle la consigne, explique la démarche et donne le résultat.

Étude 1

20.0 points

Étude professionnelle 1 — Concevoir une réalisation personnelle

Question 1.1.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> À partir de D1, formulez en une phrase l'idée principale que Lina veut exprimer dans sa page. Distinguez cette idée d'un conseil présenté comme universel.

L'idée de départ de Lina est « Je progresse étape par étape ». La page doit aussi faire apparaître la possibilité de demander une précision lorsque la consigne n'est pas claire et celle de faire une courte pause avant de reprendre une tâche. Ces éléments doivent être formulés comme les repères personnels de Lina, et non comme une règle pour tout le monde.

RÉPONSE À RETENIR

Idée principale : « Je progresse étape par étape : je peux demander une précision si une consigne n'est pas claire et faire une courte pause avant de reprendre une tâche avec attention. » Cette phrase exprime le choix de Lina sans le présenter comme un conseil universel.

Question 1.2.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Proposez un titre final et précisez le ton que Lina devrait adopter pour rester fidèle à son intention et à la limite posée dans D1.

Le titre reprend l'idée de progression avec des mots courts et simples, conformément aux goûts de Lina. Un ton à la première personne, encourageant et réaliste, permet de présenter ses choix fictifs sans révéler sa vie privée et sans prétendre qu'ils conviennent à tous.

RÉPONSE À RETENIR

Titre proposé : « Avancer pas à pas ».

Ton : simple, encourageant et réaliste ; Lina parle en son nom fictif et présente ses choix comme personnels.

Question 1.3.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Décrivez par écrit une organisation de page A4 portrait : indiquez l'ordre et l'emplacement relatif du titre, du texte, des trois repères visuels et de la phrase finale. Il n'est pas demandé de dessiner.

Sur une page en orientation portrait, organiser les éléments de haut en bas afin que le parcours de lecture soit clair. Le titre apparaît en premier, puis le texte. Les trois repères peuvent être alignés dans une rangée sous le texte. La phrase finale est placée distinctement au bas de la page. Prévoir des espaces entre les zones pour préserver la lisibilité.

RÉPONSE À RETENIR

Organisation proposée : en haut, le titre « Avancer pas à pas » ; au centre, le texte de Lina ; juste en dessous, trois repères visuels présentés côte à côte ; en bas, une phrase finale distincte, par exemple : « Je continue à mon rythme, une étape après l'autre. » La page reste en format A4 portrait.

Question 1.4.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Rédigez le texte que Lina pourrait placer sur sa page. Il doit compter de 60 à 90 mots, exprimer son idée en son nom fictif et ne contenir aucune information privée ni conseil médical.

Le texte suivant est rédigé à la première personne fictive. Il reprend les idées de D1, sans information privée ni conseil médical. Le comptage retient les mots séparés par des espaces : il compte 73 mots et respecte donc la consigne de 60 à 90 mots. La phrase finale distincte de la page est proposée à la question E1-Q3.

RÉPONSE À RETENIR

« Je peux avancer pas à pas en découpant un objectif en petites étapes. Quand une consigne n’est pas claire, je peux demander une précision plutôt que de deviner. Une pause courte peut aussi m’aider à reprendre une tâche avec plus d’attention. J’essaie de choisir la prochaine action et de noter où je m’arrête pour pouvoir reprendre plus facilement. Ces repères m’aident dans mon organisation du moment, mais chacun peut trouver sa façon d’avancer. »

Nombre de mots : 73.

Question 1.5.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Décrivez trois repères visuels originaux adaptés aux goûts et à l’intention de Lina. Pour chacun, indiquez brièvement ce qu’il pourrait signifier dans cette page.

Les trois propositions utilisent des formes simples que Lina peut dessiner elle-même, par exemple au crayon puis avec ses feutres bleu et vert. Elles traduisent les idées de la page sans reprendre d’image copiée.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Trois petits carrés reliés par une ligne :** ils représentent un objectif découpé en étapes.
2. **Une bulle contenant un point d’interrogation :** elle représente la possibilité de demander une précision quand une consigne n’est pas claire.
3. **Un petit cercle avec deux traits de pause :** il représente une courte pause avant la reprise attentive d’une tâche.

Question 1.6.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Citez deux ressources de préparation présentes dans D1 et expliquez comment Lina pourrait les utiliser sans reprendre d’image copiée.

Je choisis deux ressources mentionnées dans D1 et précise leur usage pour produire des repères personnels, sans copier d’images.

RÉPONSE À RETENIR

- **Le brouillon :** Lina peut y noter son idée centrale, tester l’ordre des zones et décrire ses trois symboles avant de préparer la page.
- **Le crayon :** elle peut dessiner elle-même des formes géométriques simples, les essayer puis les modifier. Elle crée ainsi ses propres repères au lieu de reproduire une image existante.

Question 1.7.

PDF source, p. 2, PDF source, p. 5

> Choisissez trois critères de relecture de D1. Pour chacun, formulez une vérification concrète que Lina pourrait effectuer sur sa proposition avant de la considérer prête.

Je retiens trois critères de D1 et transforme chacun en une vérification directement réalisable sur la proposition de page.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Idée principale claire :** relire le titre et le texte et vérifier que l'idée de progresser étape par étape se comprend facilement.
2. **Cohérence entre le titre, le texte et les repères visuels :** vérifier que chaque repère renvoie à une idée exprimée dans le texte et qu'aucun élément ne contredit le titre.
3. **Absence d'informations privées :** parcourir toute la page et vérifier qu'elle ne contient ni nom de personne, ni adresse, ni autre information intime.

Étude 2

19.0 points

Étude professionnelle 2 — Organiser son temps et préserver un équilibre personnel

Question 2.1.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> À partir du tableau hebdomadaire de D2, calculez le total des heures déjà réparties entre les huit catégories. Présentez l'addition utilisée.

Je reprends les huit durées hebdomadaires du tableau de D2 et les additionne : sommeil, formation, trajets, repas et soins personnels, tâches familiales, loisirs avec écran, activité récréative sans écran et autres engagements fixes.

RÉPONSE À RETENIR

56 + 30 + 5 + 21 + 8 + 14 + 4 + 3 = 141.

Le total réparti entre les huit catégories est de **141 heures par semaine**.

Question 2.2.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Une semaine compte 168 heures. Calculez le temps qui n'est pas attribué à ces huit catégories dans le relevé. Expliquez pourquoi ce résultat ne signifie pas que tout ce temps est disponible pour travailler.

Je soustrais le total attribué aux huit catégories du total de 168 heures indiqué dans la question. Le résultat désigne seulement le temps non attribué par le relevé. D2 précise que Lina souhaite conserver une marge pour les imprévus et le repos : ce temps ne peut donc pas être assimilé en totalité à du temps de travail disponible.

RÉPONSE À RETENIR

168 − 141 = 27.

Le relevé laisse **27 heures par semaine non attribuées** aux huit catégories. Cela ne signifie pas que ces heures sont toutes disponibles pour travailler : Lina veut notamment préserver une marge pour les imprévus et le repos.

Question 2.3.

PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Additionnez les six durées estimées du projet indiquées dans D3. Présentez le calcul et le temps total prévu.

J'additionne les durées estimées des six étapes présentées dans D3, sans en omettre ni en ajouter.

RÉPONSE À RETENIR

20 + 25 + 30 + 45 + 20 + 15 = 155.

Le temps total estimé pour les six étapes est de **155 minutes**.

Question 2.4.

PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Comparez le total obtenu à la question précédente au budget interne de 180 minutes. Calculez l'écart et indiquez si les six étapes peuvent tenir dans ce budget sans modification des durées.

Je compare les 155 minutes estimées au budget interne de 180 minutes. L'écart est le budget moins le temps estimé. Comme le total estimé est inférieur au budget, les six étapes peuvent tenir dans la limite sans raccourcir leurs durées estimées.

RÉPONSE À RETENIR

180 − 155 = 25.

Il reste un écart de **25 minutes** dans le budget interne. Les six étapes tiennent donc dans le budget de 180 minutes sans modification de leurs durées estimées.

Question 2.5.

PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Proposez un calendrier de préparation réparti sur deux ou trois séances. Indiquez, pour chaque séance, les étapes prévues et leur durée. Respectez le maximum de trois séances, le maximum de 60 minutes par séance et le budget hebdomadaire de D3.

Je répartis les six étapes en trois séances. L'étape 2 est placée après la rédaction afin que Lina puisse choisir des repères visuels cohérents avec son brouillon et son texte. La relecture reste après la rédaction, comme l'exige D3. Le calendrier respecte aussi le maximum de trois séances, celui de 60 minutes par séance et le budget de la semaine.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Séance 1 — 50 minutes :** étape 1, choisir l'idée centrale et le titre (20 min), puis étape 3, organiser la page en zones (30 min).
2. **Séance 2 — 45 minutes :** étape 4, rédiger le texte de 60 à 90 mots.
3. **Séance 3 — 60 minutes :** étape 2, choisir les trois repères visuels (25 min) ; étape 5, relire et effectuer une amélioration (20 min) ; étape 6, préparer l'explication de l'intention (15 min).

Calcul des séances : 20 + 30 = 50 min ; 25 + 20 + 15 = 60 min ; 50 + 45 + 60 = 155 min au total. Aucune séance ne dépasse 60 minutes et le total reste inférieur au budget interne de 180 minutes. Les 25 minutes restantes ne sont pas automatiquement à affecter au travail.

Question 2.6.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 6

> Relevez dans le journal de D2 deux observations concrètes qui peuvent amener Lina à réfléchir à son organisation. Pour chacune, distinguez le fait rapporté de toute interprétation que vous pourriez en faire.

Pour chaque observation, je distingue les faits consignés par Lina d'une interprétation possible. Cette interprétation reste une piste de réflexion : les données ne permettent pas d'établir une cause certaine ni un diagnostic.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Lundi — Faits :** après la formation et le trajet, Lina a tenté de travailler 90 minutes d'affilée et dit avoir relu plusieurs fois la même consigne. Elle déclare 7 heures de sommeil et une énergie ressentie de 2 sur 5. **Interprétation prudente :** elle peut examiner si une séance plus courte ou une demande de précision l'aiderait. Le journal ne prouve pas pourquoi elle a relu la consigne.
2. **Jeudi — Faits :** Lina a décalé son coucher pour finir une activité commencée tard ; elle déclare 6 h 30 de sommeil et dit avoir eu du mal à se mettre en route le lendemain matin. Son énergie ressentie est de 2 sur 5. **Interprétation prudente :** elle peut réfléchir à une fin de séance ou à un découpage de l'activité, sans conclure qu'un seul événement explique à lui seul son ressenti.

Question 2.7.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Choisissez deux comportements que Lina pourrait essayer dans ce cas, en vous appuyant sur D2 ou D3. Pour chacun, reliez explicitement le comportement à une observation ou à une contrainte du dossier.

Je propose deux comportements que Lina pourrait essayer dans le scénario, chacun relié à un fait ou à une contrainte des documents. Ce sont des choix de cas, pas des règles universelles.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Choisir une tâche précise pour chaque séance et noter l'étape atteinte à la fin :** vendredi, Lina a noté les étapes restantes et choisi une seule tâche ; elle dit que le travail lui paraît plus facile à commencer. D3 propose également de choisir une tâche concrète et de noter le prochain geste utile.
2. **Prévoir une courte pause sans écran avant une activité personnelle :** mardi, Lina a pris une pause sans écran avant une activité de 30 minutes et a indiqué avoir pu s'y concentrer. Elle peut considérer ce comportement comme un essai personnel, sans en faire une règle pour autrui.

Question 2.8.

PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6

> Dans le scénario de D3, Lina n'a terminé que la rédaction pendant une séance et n'a pas fait la relecture prévue. Décrivez deux actions réalistes pour préparer la reprise, en tenant compte des étapes restantes et sans supprimer une obligation déjà prévue.

Je prends les durées de D3 comme des estimations de planification, et non comme des temps réellement mesurés. Si la rédaction est la seule étape déjà terminée, elle représente 45 minutes selon l'estimation de D3 ; les cinq autres étapes représentent 110 minutes. Elles peuvent être réparties en deux séances supplémentaires, ce qui donne trois séances au total. Le réordonnancement est possible selon D3 si Lina peut l'expliquer ; la relecture reste après la rédaction. Elle conserve les obligations déjà inscrites à son agenda.

RÉPONSE À RETENIR

1. **Noter l'avancement et ce qui reste à faire :** inscrire que l'étape 4, la rédaction, est terminée ; lister les étapes 1, 2, 3, 5 et 6 encore à effectuer ; préciser que la relecture de l'étape 5 doit avoir lieu après la rédaction déjà faite. Cela donne à Lina un prochain geste concret au lieu de considérer l'interruption comme un échec.
2. **Planifier la reprise dans les limites prévues :** séance suivante, étapes 1 et 3 (20 + 30 = 50 min) ; dernière séance, étapes 2, 5 et 6 (25 + 20 + 15 = 60 min). Avec la séance de rédaction estimée à 45 min, le total est 45 + 50 + 60 = 155 min, sous le budget de 180 min et dans la limite de trois séances de 60 min au maximum. Lina choisit ces créneaux sans supprimer ni déplacer une obligation déjà prévue.

Question 2.9.

PDF source, p. 3, PDF source, p. 4, PDF source, p. 5, PDF source, p. 6, PDF source, p. 7

> Rédigez une courte note de bilan pour Lina comprenant : un fait observé dans D2, un choix d'organisation pour la prochaine semaine et un indicateur personnel qu'elle pourrait suivre pour voir si ce choix lui convient. Présentez l'indicateur comme un repère de réflexion, non comme un diagnostic.

La note ci-dessous comprend un fait de D2, un choix d'organisation pour la semaine suivante et un indicateur personnel de réflexion. L'indicateur ne constitue pas un diagnostic.

RÉPONSE À RETENIR

Note de bilan fictive pour Lina : « Vendredi, j'ai noté les étapes restantes de mon projet et choisi une seule tâche pour la séance suivante ; j'ai trouvé le travail plus facile à commencer. La semaine prochaine, je vais répartir la préparation en trois séances de 50, 45 et 60 minutes, en gardant la relecture après la rédaction et en conservant une marge pour les imprévus et le repos. Après chaque séance, je noterai si j'ai trouvé facile ou difficile de commencer et de reprendre la tâche. Ce repère m'aidera à voir si cette organisation me convient, sans en tirer de conclusion médicale. »

Sujet : Sujet blanc original FormaV — prepa-capa-oia-ucg2---construction-personnelle-3bc805f0
Supports documentaires vérifiés : https://chlorofil.fr/fileadmin/user_upload/02-diplomes/referentiels/secondaire/capa/oia/capa-oia-ref.pdf
© FormaV EI • Proposition de correction, distincte d'un corrigé officiel.

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

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.