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 CAPa OIA — UCG2 : construction personnelle

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.

Situation professionnelle

Situation pédagogique fictive. Vous accompagnez Lina, apprenante en CAPa OIA, dans la préparation d'une réalisation personnelle et dans l'organisation de son temps. Les documents décrivent un cas entièrement inventé. Ils ne constituent ni un récit d'expérience à reprendre comme vécu, ni une prescription de santé. Répondez uniquement à partir des documents et des consignes. Pour les propositions personnelles, vous pouvez vous appuyer sur le profil fictif de Lina sans révéler d'informations vous concernant.

Ce sujet écrit permet de préparer et d'analyser des choix. Il ne remplace pas la réalisation effective d'une production personnelle ni une observation de comportements dans la durée. Les limites de temps et critères indiqués sont des consignes internes fictives du cas.

Document D1 — Fiche de situation : le projet personnel de Lina

Contexte fictif. Lina est en formation CAPa OIA. Pour son atelier de construction personnelle, elle veut concevoir une page de carnet intitulée « Mes repères pour avancer ». Elle aime les formes géométriques, les mots courts et les couleurs bleu et vert. Elle apprécie les activités où elle peut organiser des éléments visuels, mais ne souhaite pas raconter sa vie privée. Son projet peut donc exprimer une idée, un choix ou une manière d'aborder une difficulté, sans révéler d'information intime.

Lina a retenu comme idée de départ : « Je progresse étape par étape ». Elle voudrait que la page fasse comprendre trois choses : qu'un objectif peut être découpé en étapes, qu'il est possible de demander une précision lorsqu'une consigne n'est pas claire et qu'une pause courte peut aider à reprendre une tâche avec attention. Elle ne veut pas donner de conseils médicaux ni présenter ses choix comme valables pour tout le monde. Elle souhaite parler en son nom fictif et employer un ton simple, encourageant et réaliste.

La réalisation envisagée est une seule page A4, en orientation portrait. Elle pourra comporter un titre, un court texte de 60 à 90 mots, trois repères visuels simples et une phrase finale. Les repères visuels peuvent être décrits par écrit dans votre réponse : il n'est pas demandé de dessiner. La page doit rester lisible, comporter une idée principale facile à identifier et ne pas contenir de nom de personne, d'adresse ou d'information privée. Pour ce cas, le format A4 et la longueur du texte sont des consignes internes fictives, pas une norme officielle.

Les ressources imaginées pour préparer la page sont une feuille, un crayon, deux feutres de couleurs différentes et un brouillon. Lina peut aussi utiliser des mots ou des symboles dessinés à la main. Elle préfère éviter les images copiées et veut créer ses propres repères. Elle dispose d'un espace de travail calme à la maison, mais veut préparer le projet en plusieurs séances plutôt que d'y consacrer une soirée entière.

Pour juger si sa proposition correspond à son intention, Lina prévoit de vérifier : la présence d’une idée principale claire ; la cohérence entre le titre, le texte et les repères visuels ; la lisibilité de la page ; le respect du format et de la longueur demandés ; l’absence d’informations privées ; et un ton qui exprime son choix sans prétendre imposer une règle à autrui. Elle aimerait enfin pouvoir expliquer en quelques phrases ce qu’elle a voulu exprimer et ce qu’elle améliorerait après relecture.

Document D2 — Journal fictif d’organisation et de ressenti

Les données ci-dessous sont des observations fictives recueillies par Lina pendant une semaine d’essai. Elles servent à réfléchir à l’organisation de ses activités. Elles ne constituent pas une évaluation médicale. Dans sa note, Lina utilise une échelle personnelle de 1 à 5 : 1 signifie « énergie ressentie très basse » et 5 « énergie ressentie élevée ». La note décrit son ressenti du moment, et non une mesure objective ou un diagnostic.

Jour	Sommeil déclaré	Activités et observation de Lina	Énergie ressentie, sur 5
Lundi	7 h	Après la formation et le trajet, Lina a tenté de travailler 90 min d’affilée sur un devoir. Elle dit avoir relu plusieurs fois la même consigne.	2
Mardi	8 h	Elle a préparé ses affaires pour le lendemain, puis a pris une pause sans écran avant de commencer une activité personnelle de 30 min. Elle indique avoir pu s’y concentrer.	4
Mercredi	7 h 30	Elle a suivi la formation, effectué ses tâches familiales prévues et n’a pas ajouté de séance de travail personnel. Elle dit avoir apprécié ce temps libre.	3
Jeudi	6 h 30	Elle a décalé son coucher pour finir une activité commencée tard. Le lendemain matin, elle a eu du mal à se mettre en route.	2
Vendredi	8 h	Elle a noté les étapes restantes de son projet et choisi une seule tâche pour la séance suivante. Elle dit que le travail lui paraît plus facile à commencer.	4

Pour planifier sa semaine, Lina a aussi relevé les durées hebdomadaires suivantes. Les catégories sont séparées pour ce calcul pédagogique : elles ne décrivent pas une répartition universelle du temps.

Catégorie sur une semaine	Durée	Précision du cas
Sommeil	56 h	Durée totale retenue pour l’exercice
Formation	30 h	Temps de présence en formation
Trajets	5 h	Déplacements liés à la formation
Repas et soins personnels	21 h	Durée regroupée dans le relevé de Lina
Tâches familiales prévues	8 h	Engagements déjà inscrits à son agenda
Loisirs avec écran prévus	14 h	Durée totale de la semaine
Activité récréative sans écran prévue	4 h	Activité choisie par Lina
Autres engagements fixes	3 h	Rendez-vous et obligations déjà planifiés

Lina précise qu'un temps qui n'est pas déjà réservé n'est pas automatiquement un temps disponible pour travailler : elle souhaite conserver une marge pour les imprévus et le repos. Pour son projet personnel, elle se fixe une limite de trois séances au maximum dans la semaine et de 60 minutes au maximum par séance. Cette limite est une décision de planification propre au cas, pas une recommandation générale. Elle veut examiner les faits observés, puis choisir une organisation réaliste plutôt que d'interpréter une note isolée comme une preuve de problème.

Document D3 — Ordre de préparation et critères internes du projet

Pour éviter de commencer sans idée claire, Lina a établi un ordre de préparation. Les durées sont des estimations fictives qu'elle souhaite vérifier en organisant son travail. Elles concernent la préparation et la relecture de la page, et non une séance de fabrication imposée.

Étape	Durée estimée	Résultat attendu pour le cas
1. Choisir l'idée centrale et le titre	20 min	Une phrase d'intention et un titre provisoire
2. Réunir ses idées et choisir trois repères visuels	25 min	Trois symboles ou repères décrits sur le brouillon
3. Organiser la page en zones	30 min	Un ordre lisible pour le titre, le texte et les repères
4. Rédiger le texte de 60 à 90 mots	45 min	Un premier texte exprimant l'idée retenue
5. Relire et effectuer une amélioration	20 min	Une modification motivée par les critères de D1
6. Préparer une explication de son intention	15 min	Quelques phrases sur le choix et une piste d'amélioration

Dans ce cas, Lina dispose d'un budget de préparation de 180 minutes au maximum pour cette semaine. C'est une limite interne fictive pour l'exercice. Elle peut répartir ce temps en une, deux ou trois séances, sans dépasser 60 minutes par séance. Les tâches peuvent être réordonnées si elle peut expliquer pourquoi, mais une relecture doit avoir lieu après la rédaction. Elle souhaite garder du temps non planifié et ne pas transformer chaque période libre en période de travail.

Les critères de relecture qu'elle utilise sont ceux de D1. Elle ajoute trois questions d'organisation : « Ai-je choisi une seule tâche concrète pour cette séance ? », « Ai-je prévu une fin de séance et une reprise possible ? » et « Si je n'ai pas terminé, puis-je reporter une étape sans sacrifier une obligation déjà prévue ? » Une séance interrompue n'est pas considérée comme un échec dans ce cas : Lina peut noter l'étape atteinte et le prochain geste utile.

Pour la réflexion sur son équilibre, Lina s'appuie sur les observations de D2 et sur son propre ressenti rapporté. Elle distingue les faits (par exemple, durée de sommeil déclarée, temps consacré à une tâche, difficulté décrite) de ses interprétations. Elle peut choisir des comportements simples à essayer dans son scénario, comme préparer son matériel à l'avance, fractionner une tâche, faire une pause, conserver un loisir prévu ou demander une clarification. Elle ne doit pas conclure qu'un seul événement explique à lui seul son état, ni présenter ses choix fictifs comme une règle valable pour tous.

Travail demandé

Barème pédagogique proposé : 39 points. Ce barème et la durée conseillée ne sont pas un barème ou une durée officiels.

Étude 1 — Étude professionnelle 1 — Concevoir une réalisation personnelle

E1-Q1 · 2 point(s)

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.

Ressources : D1

E1-Q2 · 2 point(s)

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.

Ressources : D1

E1-Q3 · 3 point(s)

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.

Ressources : D1

E1-Q4 · 4 point(s)

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.

Ressources : D1

E1-Q5 · 3 point(s)

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.

Ressources : D1

E1-Q6 · 2 point(s)

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

Ressources : D1

E1-Q7 · 4 point(s)

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.

Ressources : D1

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

E2-Q1 · 2 point(s)

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

Ressources : D2

E2-Q2 · 2 point(s)

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.

Ressources : D2

E2-Q3 · 2 point(s)

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

Ressources : D3

E2-Q4 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q5 · 3 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q6 · 2 point(s)

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.

Ressources : D2

E2-Q7 · 2 point(s)

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.

Ressources : D2, D3

E2-Q8 · 2 point(s)

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.

Ressources : D3

E2-Q9 · 2 point(s)

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.

Ressources : D2, D3

Sources du cadre de compétences

Les sources définissent les compétences visées ; elles ne publient pas ce sujet blanc. Les données techniques du cas sont fournies dans les documents précédents.

- Référentiel de capa-oia

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.