

# MON CARNET DE BORD

CAP Maintenance des Véhicules  
CHEF D'ŒUVRE

## LES GRANDS PRIX DE F1 EN FRANCE



Nom de l'élève :

# OBJECTIFS

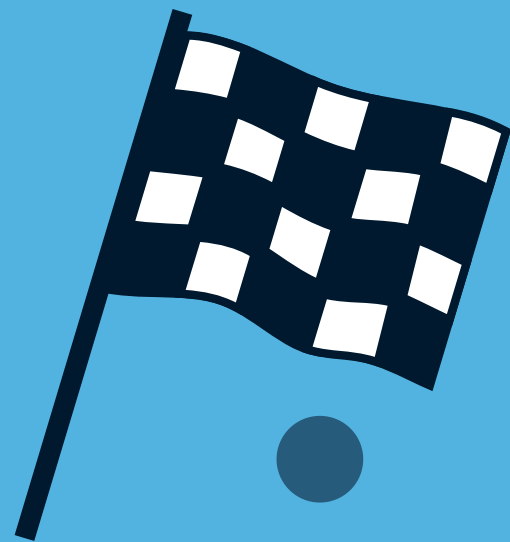
- Dans ce carnet de bord, tu vas **noter régulièrement ton travail** et tes impressions.
- Ce carnet te servira d'**aide mémoire** au moment de préparer ton oral.
- Il te permettra de voir tout **le travail accompli** sur ton chef d'oeuvre

## COMMENT FAIRE ?

- A chaque nouvelle activité, **note les objectifs** et **le type d'activité** qui va être menée.
- Au fur et à mesure, **note les étapes** de ton travail
- Une fois le travail réalisé, fais le **bilan de ce que tu as aimé ou pas**, de tes difficultés et comment tu les as surmontées.

## VERS L'ORAL...

- Au moment de préparer l'oral, **relis les notes de ton carnet.**
- Si certaines fiches sont incomplètes, **recherche les informations manquantes.**



# L'ORAL DU CHEF D'ŒUVRE

1

Je me présente au jury

2

Je présente mon travail

3

J'échange avec le jury

## EN QUOI ÇA CONSISTE ?

- L'oral du chef d'œuvre consiste à **présenter en 5 min** devant le jury, la **démarche utilisée** pour conduire à la réalisation du chef-d'œuvre et à en apprécier les points forts et les points faibles.
- Le candidat devra ensuite **répondre aux questions du jury pendant 5 min.**
- Cet oral permet d'**évaluer les compétences orales** du candidat, ses **capacités à présenter** clairement un court exposé, à **porter un jugement** sur son propre travail, à **interagir** avec le jury, à **s'adapter** à ses interlocuteurs et enfin à adopter **une attitude et un langage corrects.**



# DEROULEMENT DE L'EPREUVE

1

## JE ME PRESENTE AU JURY

- Le jury est composé de 2 enseignants : 1 de votre spécialité et 1 d'enseignement général ou professeur documentaliste
- Donne ton nom et ton prénom
- Sois poli : "Bonjour", "merci", "au revoir"...
- Tiens-toi droit, pas de main dans les poches, pas de chewing-gum
- Regarde le jury
- Habille-toi correctement

2

## JE PRESENTE MON TRAVAIL - 5 MIN

- Introduction du sujet du chef d'œuvre
- Objectifs
- Etapes
- Acteurs
- Partenaires
- Part individuelle investie dans le projet
- Points forts
- Points faibles
- Valeurs et intérêt que présentent le chef d'œuvre
- Conclusion

3

## J'ECHANGE AVEC LE JURY - 5 MIN

- Sois à l'écoute du jury
- Ne coupe pas la parole
- Prends le temps de réfléchir avant de répondre
- Ne réponds pas par oui ou non.
- Développe ta réponse et argumente tes propos

# GRILLE D'EVALUATION

Pour t'évaluer, le jury s'appuie sur une grille d'évaluation qui tient compte de tes capacités à l'oral, de la clarté de ton exposé et de ta capacité à juger de ta démarche

Grille d'aide à l'évaluation permettant de déterminer le profil du candidat au regard de son degré de maîtrise des compétences et capacités développées dans la réalisation du chef-d'œuvre.

Capacités	Critères d'évaluation	NM	IM	M	BM
1 Capacité à relater la démarche utilisée pour conduire à la réalisation du chef-d'œuvre : objectifs, étapes, acteurs et partenaires, part individuelle investie dans le projet	Hiérarchisation correcte des informations délivrées pour introduire le sujet.				
	Clarté de la présentation et la pertinence des termes utilisés.				
	Respect des consignes données sur le contenu exigé de la présentation.				
	Identification claire, précise et restituée objectivement des points suivants : objectifs du projet, étapes, acteurs, part individuelle investie dans le projet.				
2 Aptitude à apprécier les points forts et les points faibles du chef-d'œuvre et de la démarche adoptée.	Identification des difficultés rencontrées et de la manière dont elles ont été dépassées ou non.				
	Mise en avant des aspects positifs ou présentant des difficultés rencontrées au long du projet.				
3 Aptitude à faire ressortir la valeur ou l'intérêt que présente son chef-d'œuvre.	Émission d'un avis ou ressenti personnel sur le chef-d'œuvre entrepris.				
	Mise en exergue de la pertinence du chef-d'œuvre par rapport à la filière métier du candidat.				
4 Aptitude à s'adapter à ses interlocuteurs et à la situation	Écoute et prise en compte des questions et remarques. Réactivité.				

**NM : Non Maîtrisées / IM : Insuffisamment Maîtrisées / M : Maîtrisées / BM : Bien Maîtrisée**



1

# JE PREPARE MON ORAL

## Je me présente au jury

**Mon Identité :** Bonjour, je m'appelle :

J'ai ans.

**Classe et spécialité :** Je suis en....

**Mes centres d'intérêt :** Je suis passionné par...

J'aime pratiquer....

**Mon projet professionnel :** Après le CAP, je souhaite....





2

## JE PREPARE MON ORAL

### Je présente mon travail...

**Rappel du sujet du chef d'œuvre :** Mon chef d'œuvre porte sur...

**Objectifs :**

**Etapes :** Les différentes activités réalisées, les outils (logiciels) et ressources utilisés pour travailler

**Quels ont été les contraintes ou les obstacles rencontrés ?**

**Acteurs et partenaires :** Lors de mes activités,  
j'ai travaillé avec.... / Nous avons rencontré M. ou Mme....

3

## JE PREPARE MON ORAL

...et je donne mes impressions

**Points forts :** J'ai su faire... / J'ai appris... / J'ai découvert... / J'ai aimé...

**Points faibles :** je n'ai pas compris... / Je n'ai pas su faire... / Je n'ai pas aimé...

**Pour toi, quel est l'intérêt de ce chef d'œuvre par rapport à ta filière et ton futur métier ?**

**Selon toi, quelles améliorations ou évolutions seraient possibles sur ce chef d'œuvre ?**

**Conclusion :**

Je vous remercie de m'avoir écouté.





# LA PRISE DE PAROLE

## LA POSTURE



- **En posture debout :**
  - le corps est droit
  - le dos n'est pas avachi
- **En posture assise :**
  - le corps est droit
  - le dos est calé contre le dossier
  - les mains ou les coudes sont posées sur la table
  - les pieds sont posés à plat
- **Eviter les gestes parasites :**
  - ne pas croiser les bras
  - ne pas taper du pied
  - ne pas mettre les bras dans le dos
  - ne pas jouer avec ses cheveux
- **Regarder les membres du jury**



Découvre les tutos vidéos de Lumni :  
[www.lumni.fr/video/je-me-presente](http://www.lumni.fr/video/je-me-presente)

## LA RESPIRATION



- **Pratiquer la respiration basse (abdominale)**
  - la cage thoracique et le ventre se soulèvent lors de l'inspiration et s'abaissent lors de l'expiration
  - cette respiration permet d'apaiser les tensions et de baisser le stress
- Prévoir des **moments de silence** dans son discours permet de :
  - mieux respirer
  - de capter son auditoire
  - de contrôler ses émotions



Découvre les tutos vidéos de Lumni :  
[www.lumni.fr/video/je-respire](http://www.lumni.fr/video/je-respire)

## LA VOIX



- **Parler suffisamment fort**
- **Moduler sa voix**
  - changer sa tonalité et son rythme pour donner plus de relief à son exposé
- **Articuler**
  - parler distinctement en articulant chaque syllabe.
  - ne pas manger ses mots. On ne dit pas "chais pas" mais "je ne sais pas"
- **Repérer ses tics de langage**
  - par ex : "ouais", "euh", "voilà"...

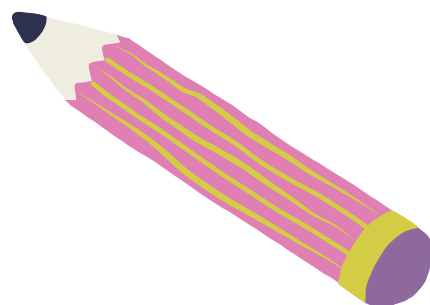


Découvre les tutos vidéos de Lumni :  
[www.lumni.fr/video/je-controle](http://www.lumni.fr/video/je-controle)

# LES CONSEILS DE MES PROFS

pour améliorer ma présentation orale

Je note ici les conseils donnés pour m'améliorer :



# ACTIVITÉ 1 : JE RELEVE LES INFOS D'UNE VIDEO

## COMPETENCES :

- Se concentrer sur une vidéo
- Extraire les informations essentielles en s'appuyant sur un document de collecte

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

Après visionnage de la vidéo "Les grands prix de Formule 1 en France" de Canal + , tu vas devoir compléter le document de collecte (tableau) afin de relever les informations importantes données lors du reportage.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : seul

Outils, logiciels...: Vidéo : Les grands prix de France de Formule 1- Canal + /  
Fiche document de collecte distribuée

Sites utilisés :

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :

# ACTIVITÉ 2 : BRAINSTORMING

## COMPETENCES :

- Mobiliser ses idées
- Réaliser un nuage de mots
- Sauvegarder un document et l'enregistrer dans l'espace d'échange

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

Réalise un nuage de mots en utilisant tous les mots et expressions que tu connais autour de la Formule 1. Ce nuage de mots pourra prendre la forme que tu veux et sera exposé au CDI. Pour le réaliser, utilise l'application Wordart accessible sur le web.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : Seul

Outils, logiciels...: Fiche ressource-tutoriel distribuée / application Wordart

Sites utilisés : <https://wordart.com/>

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :

# ACTIVITÉ 3 : CARTOGRAPHIE

## COMPETENCES :

- Localiser un circuit et donner ses caractéristiques techniques
- Sélectionner des informations adaptées à sa recherche
- Organiser son espace de travail numériques
- Produire un document multimédia

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

Localise sur une carte interactive deux circuits de ton choix. Présente leurs caractéristiques techniques et les intérêts touristiques de la région après avoir effectué des recherches sur le web. Cette carte interactive sera ensuite disponible via un QR-Code à flasher.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : à deux

Outils, logiciels...: Fiche ressource-tutoriel distribuée / Application Storymap

Sites utilisés : <https://storymap.knightlab.com/>

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :

# ACTIVITÉ 4 : SILENCE, JE LIS !

## COMPETENCES :

- Découvrir les clés du livre
- Lire des ouvrages de différentes natures
- Rendre compte de ses lectures à l'oral

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

A chaque début de séance en chef d'oeuvre, tu vas lire pendant 15 min environ. Tu as le choix entre BD, manga, documentaire, revue, en lien avec les sports mécaniques. Tu poursuivras tes lectures tout au long de l'année. Un temps d'échange te permettra de rendre compte de ce que tu as lu.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : seul

Outils, logiciels...: Fiche ressource distribuée / La boîte "Nos lectures version F1" avec tous les livres disponibles / des marque-pages / Fiche : Mon circuit de lectures

Sites utilisés :

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :

# MON CIRCUIT DE LECTURES



LIVRE 1

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



LIVRE 2

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



LIVRE 3

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



LIVRE 4

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



LIVRE 5

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



LIVRE 6

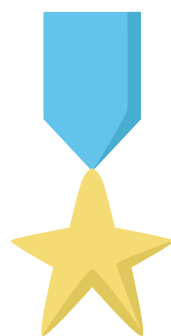
NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

# JE SUIS COURAGEUX, J'EN AI LU ENCORE PLUS...



LIVRE 7

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

LIVRE 8

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

LIVRE 9

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

LIVRE 10

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

LIVRE 11

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :

LIVRE 12

NATURE :

TITRE :

AUTEUR :

SUJET :



# ACTIVITÉ 5 : CARTE MENTALE

## COMPETENCES :

- Utiliser un outil numérique de carte mentale et un outil de traitement de texte
- Chercher des informations sur le web
- Organiser son espace de travail numérique

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

Tu vas compléter une carte mentale dans laquelle tu présenteras les évolutions en terme de sécurité et de technologie des F1. Tu chercheras sur le web des informations fiables et des photos pertinentes. Tu insèreras dans ta carte des documents de type traitement de texte, des photos, des vidéos et des liens hypertextes.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : seul ou à deux

Outils, logiciels...: Logiciel de carte mentale Mindview / logiciel de traitement de texte

Sites utilisés :

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :

# ACTIVITÉ 6 : JE LIS A HAUTE VOIX

## COMPETENCES :

- Respecter la ponctuation
- Bien articuler
- Adopter le bon débit
- Adopter la bonne intonation
- Rendre compte de sa lecture

## PRESENTATION DE L'ACTIVITE

### OBJECTIFS :

Je lis à haute voix devant mes camarades et mes professeurs un extrait d'article de presse sur le sport mécanique. J'articule correctement. Je fais attention à la ponctuation, au débit et au ton de ma lecture. Je précise ensuite ce que j'ai compris.

### MON TRAVAIL :

Seul ou en groupe : seul

Outils, logiciels...: Fiche ressource distribuée / article de presse

Sites utilisés :

Identifiant/mot de passe :

Les étapes de mon travail :

### MES IMPRESSIONS, MES DIFFICULTÉS :

Ce que j'ai aimé :

Ce que je n'ai pas aimé (rendu final, difficultés) :