CAP VMPU

175 Fiches de Révision

CAP VMPU

Valorisation des matières et propreté des espaces urbains

- Fiches de révision
- Fiches méthodologiques
- Tableaux et graphiques
- Retours et conseils

Conforme au Programme Officiel

Garantie Diplômé•e ou Remboursé•e

4,6/5 selon l'Avis des Étudiants

capvalorisationproprete.fr

Préambule

1. Le mot de la formatrice :



Hello, moi c'est **Oceane** 👋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.capvalorisationproprete.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **CAP VMPU** avec une moyenne de **14,35/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Agriculture & Environnement** pour maîtriser toutes les notions.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h18 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du CAP.



3. Contenu du dossier Agriculture & Environnement :

1. **Vidéo 1 - Systèmes de production agricole et filières (17 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

2. **Vidéo 2 - Gestion technico-économique d'une exploitation (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

3. **Vidéo 3 - Agroéquipement, sécurité et organisation des chantiers (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

4. **Vidéo 4 - Sols, environnement et gestion des milieux naturels (15 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles.

5. **Vidéo 5 - Animaux, bien-être, hygiène et qualité des productions (16 min) :** Vue d'ensemble des modèles et circuits agricoles + Bonus.

Découvrir

Table des matières

Français ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par les textes ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec un regard critique ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour mieux lire et s'exprimer ..... Aller

Chapitre 5 : Dire, écrire et lire dans les situations du métier ..... Aller

Histoire-géographie ..... Aller

Chapitre 1 : L'affirmation démocratique en France depuis 1789 ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans un monde connecté ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et aménagement ..... Aller

Enseignement moral et civique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés fondamentales et laïcité ..... Aller

Chapitre 2 : Information et responsabilité dans l'espace public ..... Aller

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat public ..... Aller

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité, solidarité ..... Aller

Chapitre 5 : République, Nation et engagement ..... Aller

Mathématiques ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité ..... Aller

Chapitre 2 : Organiser et interpréter des données statistiques ..... Aller

Chapitre 3 : Calculer des probabilités et simuler le hasard ..... Aller

Chapitre 4 : Équations et fonctions pour modéliser un problème ..... Aller

Chapitre 5 : Géométrie plane et solides : mesurer et calculer ..... Aller

Physique-chimie ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : circuits, mesures et protections ..... Aller

Chapitre 2 : Mouvements, vitesses et équilibre des forces ..... Aller

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et sécurité des manipulations ..... Aller

Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller

Chapitre 5 : Température, chaleur et changements d'état ..... Aller

Langue vivante étrangère : Anglais ..... Aller

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des échanges simples ..... Aller

Chapitre 2 : Se présenter et dialoguer au quotidien ..... Aller

Chapitre 3 : Lire, écrire et transmettre des messages simples ..... Aller

Chapitre 4 : Présenter ton métier et accueillir un interlocuteur ..... Aller

Chapitre 5 : Découvrir les cultures et les usages anglophones ..... Aller

Arts appliqués et cultures artistiques ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel ..... Aller

Chapitre 2 : Explorer la diversité des arts et des cultures ..... Aller

Chapitre 3 : Expérimenter et réaliser une réponse créative ..... Aller

Chapitre 4 : Communiquer une intention par des supports variés ..... Aller

Éducation physique et sportive ..... Aller

Chapitre 1 : Course de demi-fond : doser l'effort pour progresser ..... Aller

Chapitre 2 : Orientation et sauvetage : se déplacer en sécurité ..... Aller

Chapitre 3 : Danse : réaliser et apprécier une prestation ..... Aller

Chapitre 4 : Tennis de table : attaquer et respecter les règles ..... Aller

Chapitre 5 : Musculation : réguler l'effort et préserver sa santé ..... Aller

Prévention-santé-environnement ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions ..... Aller

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller

Chapitre 3 : Ressources et risques environnementaux au quotidien ..... Aller

Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours ..... Aller

Chapitre 5 : Budget, assurances et consommation responsable ..... Aller

Réemploi des biens, collecte et tri des déchets ..... Aller

Chapitre 1 : Réemployer et vendre les objets en ressourcerie ..... Aller

Chapitre 2 : Préparer et réaliser les collectes de déchets ..... Aller

Chapitre 3 : Gérer la déchèterie et sensibiliser les usagers ..... Aller

Chapitre 4 : Dépolluer et démanteler les biens de consommation ..... Aller

Chapitre 5 : Trier, conditionner et stocker les matières ..... Aller

Nettoiement et propreté des espaces urbains ..... Aller

Chapitre 1 : Organiser les travaux et prévenir les pollutions ..... Aller

Chapitre 2 : Nettoyer et remettre en état les espaces publics ..... Aller

Chapitre 3 : Entretenir le mobilier et le matériel ..... Aller

Chapitre 4 : Repérer et évacuer les dépôts sauvages ..... Aller

Chapitre 5 : Contrôler la qualité et désamorcer les conflits ..... Aller

Français

Présentation de la matière :
En CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, le Français t'apprend à comprendre des textes, rédiger clairement et **présenter une expérience professionnelle**. Tu développes aussi ta culture littéraire.

Cette matière conduit à l'épreuve de Français, Histoire-géographie et EMC, de **coefficient global 3**. En CCF, pendant la dernière année, tu réalises un écrit en 3 étapes de 40 minutes et un oral de 10 minutes maximum.

Si ton statut impose l'examen final ponctuel, le Français comprend un écrit de 2 heures et un oral de 10 minutes, chacun noté sur 20.

Conseil :
Je te conseille de réserver **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Lis un texte court, résume son idée principale et justifie ta réponse avec un passage précis. Relis ensuite tes phrases pour vérifier les accords et la ponctuation.

Pour t'entraîner à l'oral, raconte une activité de tri vécue en stage. Explique le contexte, tes actions et le résultat. Enregistre-toi, puis repère une amélioration possible. Avance progressivement, sans chercher la perfection dès le premier essai.

Table des matières

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par les textes ..... Aller
1. Comprendre comment un texte exprime une identité ..... Aller
2. Rédiger pour exprimer son point de vue ..... Aller

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec un regard critique ..... Aller
1. Trouver une information utile ..... Aller
2. Vérifier avant de croire ou de transmettre ..... Aller
3. Communiquer clairement sur le terrain ..... Aller

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts ..... Aller
1. Découvrir comment les textes et les arts font rêver ..... Aller
2. Lire et analyser une création ..... Aller
3. Créer un texte ou une production artistique ..... Aller

Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour mieux lire et s'exprimer ..... Aller
1. Lire un document avec méthode ..... Aller
2. Analyser et reformuler une information ..... Aller
3. Rédiger et prendre la parole ..... Aller

Chapitre 5 : Dire, écrire et lire dans les situations du métier ..... Aller
1. Lire et comprendre les consignes ..... Aller
2. Parler clairement avec l'équipe et le public ..... Aller
3. Écrire un message professionnel ..... Aller

Chapitre 1 : Se dire et s'affirmer par les textes

1. Comprendre comment un texte exprime une identité :

Se dire, c'est quoi ? :
Se dire, c'est parler de soi, de son histoire, de ses goûts ou de ses valeurs. Dans un texte, tu peux le faire directement avec le « je », ou indirectement en racontant une expérience, un lieu ou une rencontre importante.

S'affirmer et s'émanciper :
S'affirmer, c'est exprimer ce que tu penses et ce que tu veux, sans écraser les autres. S'émanciper, c'est gagner en liberté et prendre peu à peu tes propres décisions. Un texte peut montrer ce chemin, avec des doutes, des obstacles et des choix.

Lire avec méthode :
Pour comprendre un texte, repère d'abord son auteur, son titre, sa date et sa forme. Puis demande-toi qui parle, à qui, de quoi et dans quel but. Souligne ensuite 2 ou 3 mots qui révèlent les émotions ou les idées importantes.

Point à repérer	Question à te poser	Indice possible
La personne qui parle	Qui s'exprime ?	« Je », « nous » ou un personnage nommé
Le point de vue	Que veut faire comprendre l'auteur ?	Une opinion, un souvenir ou une revendication
Les émotions	Que ressent la personne ?	Des mots de peur, de colère, de fierté ou d'espoir

Exemple de lecture :
Dans un récit où une jeune personne raconte son premier jour de stage, le « je » montre son point de vue. Des mots comme « inquiet » puis « fier » font comprendre que son état d'esprit évolue.

2. Rédiger pour exprimer son point de vue :

Construire un texte simple :
Avant d'écrire, choisis ton idée principale et ton destinataire. Fais ensuite un plan en 3 étapes : présente la situation, explique ce que tu ressens ou penses, puis termine par ce que tu souhaites ou ce que tu as appris.

Choisir les bons mots :
Utilise des phrases courtes et des exemples précis. Les connecteurs aident ton lecteur à suivre ton raisonnement : « d'abord » pour commencer, « parce que » pour expliquer, « pourtant » pour nuancer et « enfin » pour terminer.

Mini-cas et livrable attendu :
Après une opération de nettoyage de 30 minutes, tu dois raconter une difficulté rencontrée et expliquer ton choix. Écris un paragraphe de 5 à 7 phrases avec un fait précis, ton ressenti, une raison et une solution.

Vérifier avant de rendre :

- Relis ton texte à voix basse pour repérer les phrases difficiles à comprendre.
- Vérifie que chaque phrase commence par une majuscule et se termine par un point.
- Remplace les mots vagues comme « truc » par des mots précis.
- Assure-toi que ton exemple appuie bien ton idée principale.
- Corrige les accords et les verbes, surtout après « je » et « nous ».

Exemple de rédaction :
« D'abord, j'ai remarqué des déchets près de la grille. J'étais gêné par leur quantité. J'ai choisi de les trier, parce que certains pouvaient être valorisés. Cette action m'a montré qu'un geste précis peut améliorer un espace commun. ».

Ce qu'il faut retenir

Un texte permet de **raconter qui tu es** et d'exprimer tes idées, tes émotions et tes choix. Pour le comprendre, repère qui parle, son point de vue et les mots révélateurs.

- Avant d'écrire, définis ton idée principale, ton destinataire et un plan en trois étapes.
- Appuie-toi sur des exemples précis et des connecteurs pour **organiser ton point de vue**.
- Relis ton texte pour vérifier la clarté, le vocabulaire, les accords et la ponctuation.

En exprimant ce que tu ressens et les raisons de tes choix, tu peux montrer ton cheminement et ton **désir d'émancipation**.

Chapitre 2 : S'informer et communiquer avec un regard critique

1. Trouver une information utile :

Repérer les sources :
Quand tu prépares une intervention, tu as besoin d'informations fiables et utiles. Commence par identifier qui les donne, quand elles ont été publiées et à quoi elles servent. Une consigne de ton responsable n'a pas le même rôle qu'un message partagé sur un réseau social.

Choisir selon le besoin :
Au travail, tu peux consulter une fiche de consignes, un plan de tournée, une étiquette de produit ou un message de la mairie. Vérifie que le document concerne bien ton secteur et qu'il est assez récent pour guider ton action.

Exemple de recherche d'information :
Avant une collecte, tu lis le plan de tournée daté du jour et tu vérifies l'horaire ainsi que les rues concernées. Tu évites ainsi de suivre une ancienne consigne et de laisser une zone de côté.

2. Vérifier avant de croire ou de transmettre :

Adopter un regard critique :
Une information peut être incomplète, dépassée ou mal comprise. Demande-toi qui l'a produite, sur quelles observations elle repose et si une autre source la confirme. Si tu as un doute sur une consigne de sécurité, demande confirmation avant d'agir.

Comparer les éléments :
Pour contrôler une information, compare les dates, les lieux et les faits décrits. Distingue ce que tu as observé de ce qu'on t'a raconté. Cette habitude évite d'accuser quelqu'un ou de signaler un problème qui n'a pas été vérifié.

À vérifier	Question à te poser
La source	Qui donne cette information ?
La date	Est-elle encore valable aujourd'hui ?
Les faits	Qu'as-tu observé toi-même ?
La confirmation	Une autre source fiable le confirme-t-elle ?

Exemple de vérification :
Un passant te signale un dépôt de déchets dangereux près d'un arrêt de bus. Tu ne le manipules pas. Tu notes l'heure et l'emplacement précis, tu préviens ton responsable et tu suis la procédure de l'équipe.

3. Communiquer clairement sur le terrain :

Transmettre des faits précis :
Un message utile est court, compréhensible et précis. Indique le lieu, l'heure, ce que tu as constaté et l'action déjà réalisée. Évite les jugements comme « c'est n'importe quoi », qui n'aident pas l'équipe à décider quoi faire.

Suivre une méthode simple :
À l'oral comme à l'écrit, organise ton message dans le même ordre : où, quand, quoi, puis quelle action est nécessaire. En stage, j'ai appris qu'un point de repère clair fait gagner du temps, surtout quand plusieurs rues se ressemblent.

Exemple de signalement :
À 9 h 10, au 12 rue des Écoles, tu constates un sac éventré près d'un conteneur. Tu informes ton responsable, tu précises que tu n'as pas touché au contenu et tu demandes la consigne à suivre.

Mini-cas et livrable attendu :
À 8 h 30, pendant ta tournée de 2 rues, tu repères 3 sacs éventrés à proximité d'un conteneur. Tu vérifies l'adresse, tu préviens ton responsable et tu appliques sa consigne. Le livrable attendu est un signalement de 3 lignes avec l'heure, le lieu, les faits et l'action demandée.

Ta vérification avant d'envoyer :

- Le lieu et l'heure sont indiqués.
- Les faits sont observés, pas supposés.
- La source de l'information est identifiable.
- Le message est bref et sans jugement.
- La consigne à suivre est claire.

Ce qu'il faut retenir

Pour agir correctement, choisis une information adaptée à ton besoin et vérifie qu'elle est fiable et à jour.

- Identifie la **source et la date**, puis compare les faits avec une autre source fiable.
- Distingue ce que tu as observé de ce qu'on t'a rapporté. En cas de doute sur la sécurité, demande confirmation.
- Transmets un **signalement clair et précis** : lieu, heure, faits constatés et action demandée, sans jugement.

Un message bref et vérifié aide ton équipe à décider rapidement et à suivre la bonne procédure.

Chapitre 3 : Rêver, imaginer et créer par les textes et les arts

1. Découvrir comment les textes et les arts font rêver :

Imaginer à partir du réel :
Un texte ou une œuvre d'art peut transformer un lieu ordinaire en espace de rêve. Un banc devient un navire, une rue se change en forêt. Ces créations nous aident à regarder autrement les lieux que tu connais.

Repérer les procédés :
Dans un texte, observe les mots qui décrivent, les comparaisons et les images. Dans une œuvre visuelle, regarde les couleurs, les formes, les matières et leur organisation. Demande-toi quelle émotion ou quelle idée ces choix font naître.

Exemple d'analyse d'une image :
Imagine une affiche où un trottoir gris est couvert de feuilles colorées. Le contraste entre le gris et les couleurs attire l'œil. Il peut donner envie de voir la rue comme un lieu vivant, pas seulement comme un espace à nettoyer.

2. Lire et analyser une création :

Une méthode en 3 étapes :
Commence par identifier la création, son auteur si son nom est indiqué, et son sujet. Ensuite, relève 2 ou 3 détails précis. Enfin, explique l'effet produit en t'appuyant sur ces détails, plutôt qu'en donnant seulement ton avis.

Relier les détails à une interprétation :
Pour expliquer une image ou un texte, utilise des connecteurs comme « d'abord », « ensuite » et « donc ». Tu peux écrire : « Les couleurs vives attirent le regard. Elles donnent une impression de joie. » Cette méthode rend ton analyse claire.

Exemple d'analyse d'un court texte :
Dans « La rue s'éveille sous les pinceaux du soleil », la rue est présentée comme une personne qui se réveille. Cette image rend le paysage vivant. Le verbe « s'éveille » aide le lecteur à imaginer le matin.

Mini mémo pour analyser :

Étape	Question à te poser
Identifier	Qu'est-ce que je regarde ou lis ?
Observer	Quels détails précis je remarque ?
Interpréter	Quel effet ces détails produisent-ils ?

Justifier	Quel mot ou élément prouve mon idée ?

3. Créer un texte ou une production artistique :

Préparer ton idée :
Choisis un sujet simple, comme un espace urbain que tu connais. Décide ce que tu veux faire ressentir, puis trouve quelques mots, couleurs ou formes pour traduire ton idée. Un brouillon de 5 minutes peut t'éviter de partir dans tous les sens.

Construire et améliorer ta création :
Pour un texte, organise tes idées avec un début, un développement et une fin. Pour une création visuelle, choisis un point principal qui attire le regard. Relis ou observe ton travail, puis corrige ce qui gêne la compréhension.

Exemple de création liée à un espace urbain :
Après une observation de 10 minutes d'une petite place, tu écris un poème de 6 lignes où les objets semblent parler. Tu le relis à voix haute et remplaces 2 mots imprécis. Livrable attendu : un poème propre de 6 lignes accompagné d'un titre.

Checklist avant de rendre ton travail :

- Choisis une idée facile à comprendre.
- Ajoute au moins 2 détails concrets.
- Utilise des mots qui créent une image ou une émotion.
- Relis ton texte ou vérifie l'équilibre de ton image.
- Prépare un titre et indique le livrable demandé.

Ce qu'il faut retenir

Les textes et les œuvres d'art transforment le réel et éveillent l'imagination. Pour les analyser, appuie-toi sur des éléments précis.

- **Observe les détails** : mots, couleurs, formes et matières.
- Identifie la création, relève quelques éléments, puis explique l'effet produit en le justifiant.
- **Prépare ton idée**, organise ta création et améliore-la en la relisant ou en la vérifiant.

Une analyse claire relie les détails à leur effet. Pour créer, choisis ce que tu veux faire ressentir et vérifie que ton travail le communique.

Chapitre 4 : Maîtriser la langue pour mieux lire et s'exprimer

1. Lire un document avec méthode :

Repérer les informations utiles :
Avant de lire en détail, regarde le titre, la date, la source et la forme du document. Demande-toi à qui il s'adresse et pourquoi il a été écrit. Cette première étape t'aide à comprendre ce que tu dois chercher.

Comprendre les mots et les idées :
Lis une première fois sans t'arrêter à chaque mot. Puis relis en soulignant les informations importantes. Si un mot te bloque, observe la phrase autour de lui et cherche un mot de la même famille.

Exemple de lecture :
Dans une consigne qui indique « Trier les emballages souillés à part », repère l'action demandée, « trier », puis l'information importante, « à part ». Tu sais alors quoi faire et quels déchets isoler.

À repérer	Question à te poser
Le titre et la source	De quoi parle le document ?
Les verbes d'action	Qu'est-ce que je dois faire ?
Les chiffres et les dates	Quelle quantité ou quel délai retenir ?
Les mots inconnus	Le contexte m'aide-t-il à les comprendre ?

2. Analyser et reformuler une information :

Faire la différence entre fait et opinion :
Un fait peut être vérifié, tandis qu'une opinion exprime un jugement ou une préférence. Cette distinction t'aide à répondre avec précision, surtout quand tu lis un article, une affiche ou un compte rendu de chantier.

Reformuler avec tes mots :
Pour reformuler, garde l'idée principale et change la construction de la phrase. Ne recopie pas tout le texte. Tu peux utiliser des connecteurs comme « d'abord », « ensuite », « parce que » et « enfin » pour organiser les informations.

Exemple de reformulation :
Le document dit : « Le passage piéton est encombré par des déchets. » Tu peux écrire : « Des déchets gênent le passage des piétons. » L'information reste la même, mais la phrase est formulée autrement.

Cas pratique et livrable attendu :
En stage, tu lis une fiche signalant 3 dépôts sauvages dans une rue. Tu repères leur emplacement et le type de déchets, puis tu résumes l'intervention prévue en 2 phrases. Le livrable attendu est un compte rendu court et fidèle à la fiche.

3. Rédiger et prendre la parole :

Construire un message clair :
Avant d'écrire, note ton objectif et les informations à transmettre. Organise ton texte dans cet ordre : situation, action réalisée, résultat ou problème rencontré. Une phrase courte par idée rend ton message plus facile à comprendre.

Relire pour éviter les erreurs :
Relis d'abord le sens, puis l'orthographe et la ponctuation. Vérifie les noms, les quantités et les lieux. Sur le terrain, confondre « 2 sacs » et « 12 sacs » peut changer l'organisation de l'intervention.

Avant de parler ou d'écrire	À vérifier
1. Mon objectif	Est-ce que je sais ce que je veux transmettre ?
2. Les informations	Ai-je indiqué le lieu, l'action et le résultat ?
3. L'ordre des idées	Mon message suit-il un ordre logique ?
4. La précision	Les lieux, les chiffres et les mots sont-ils exacts ?
5. La relecture	Ai-je vérifié les phrases et la ponctuation ?

Exemple de message professionnel :
« À 10 h, l'équipe a nettoyé l'arrêt de bus de la rue des Tilleuls. 4 sacs ont été évacués. Un dépôt de cartons reste près du banc et doit être signalé. » À l'oral, parle assez fort, regarde ton interlocuteur et va droit au but.

Ce qu'il faut retenir

Pour lire, analyser et transmettre une information efficacement, adopte une méthode claire et vérifie les éléments essentiels.

- Repère le titre, la source, les verbes d'action, les chiffres et les dates. Utilise le contexte pour comprendre les mots inconnus.
- Distingue les **faits des opinions** et reformule l'idée principale sans recopier le texte.
- Organise ton message selon la situation, l'action et le résultat, puis vérifie les **lieux et quantités**.

- À l’oral, parle clairement, regarde ton interlocuteur et va droit au but.

Une **relecture attentive** t’aide à produire un compte rendu fidèle, précis et facile à comprendre.

Chapitre 5 : Dire, écrire et lire dans les situations du métier

1. Lire et comprendre les consignes :

Repérer les informations utiles :
Sur le terrain, tu lis des consignes, des panneaux, des étiquettes et des fiches de sécurité. Commence par repérer qui donne l'information, ce que tu dois faire et dans quel ordre. Vérifie aussi les horaires et les lieux.

Comprendre les mots importants :
Entoure les verbes d'action comme « balayer », « trier » ou « signaler ». Repère les mots qui précisent une limite, comme « interdit », « obligatoire » ou « uniquement ». Si une consigne te semble floue, demande une précision avant d'agir.

Exemple de lecture d'une consigne :
Sur une fiche, tu lis : « Balaye la zone A avant 10 h, puis signale tout objet dangereux au responsable. » Tu fais d'abord la zone A, tu respectes l'horaire et tu ne manipules pas l'objet dangereux.

2. Parler clairement avec l'équipe et le public :

Préparer ton message :
Avant de parler, pense à ton interlocuteur et à ton objectif. Avec ton équipe, donne des informations précises. Avec un habitant, reste calme et poli. Pendant mon stage, j'ai vite compris qu'une phrase courte évite bien des malentendus.

Utiliser les bons mots :
Explique les faits sans exagérer et sans accuser. Donne le lieu, le problème et l'action déjà réalisée. Si tu ne connais pas la réponse, dis-le simplement et indique à qui tu vas transmettre la question.

Exemple de transmission orale :
Tu peux dire à ton responsable : « À 9 h 20, j'ai repéré une seringue près du banc, rue des Écoles. Je n'y ai pas touché et j'ai sécurisé la zone. » Le message est clair et exploitable.

3. Écrire un message professionnel :

Suivre un plan simple :
Pour rédiger un compte rendu ou un message, note d'abord la date, l'heure et le lieu. Décris ensuite le problème, les actions menées et ce qu'il reste à faire. Relis ton texte pour corriger les oublis et les erreurs.

Rester précis et factuel :

Choisis des phrases courtes et des mots concrets. Évite les jugements comme « c'est n'importe quoi ». Préfère « 3 sacs sont restés près du conteneur après la collecte ». Les connecteurs « ensuite », « puis » et « enfin » aident à suivre les étapes.

Exemple de compte rendu :
À 8 h 30, l'équipe a nettoyé 2 abris-bus. Un dépôt de cartons a été repéré au 12, rue Victor-Hugo. Le responsable a été prévenu à 9 h. Le signalement reste à traiter.

Mini-mémo de transmission :

À vérifier	Question à te poser
Le lieu	Où se trouve le problème ?
Le moment	Quand l'as-tu constaté ?
Les faits	Qu'as-tu vu précisément ?
La suite	Qui dois-tu prévenir ?

Mini-cas pratique :
À 7 h 45, tu repères 4 sacs éventrés près d'un point de collecte. Tu notes l'adresse, décris les déchets sans les toucher, puis préviens ton responsable par radio. Celui-ci organise une intervention adaptée. Livrable attendu : un signalement écrit de 3 à 4 phrases.

Check-list avant de transmettre :

- Note le lieu exact et l'heure.
- Décris ce que tu as vu, sans supposer.
- Indique ce que tu as fait, ou ce que tu n'as pas fait.
- Préviens la bonne personne et vérifie que le message a été reçu.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien communiquer au travail, tu dois comprendre les consignes, parler clairement et rédiger des messages fiables. Appuie-toi sur des **faits précis** et transmets les informations utiles.

- Repère les actions, les limites, les horaires et les lieux dans chaque consigne. Demande une précision en cas de doute.
- À l'oral, adapte ton ton à ton interlocuteur et indique clairement le problème et les actions menées.
- À l'écrit, note la date, l'heure, le lieu, les faits et la suite à donner, sans jugement.

Avant de transmettre, vérifie que ton message est **clair et complet**, puis préviens la bonne personne.

Histoire-géographie

Présentation de la matière :
En CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu étudies la France depuis 1789, la construction européenne, les transports et les villes. Tu apprends à comprendre des documents et à te repérer dans le temps et l'espace.

L'épreuve commune Français, Histoire-géographie et EMC porte le **coefficient 3**. L'Histoire-géographie-EMC s'évalue à l'oral en CCF, en dernière année, pendant 15 minutes maximum, ou à l'examen final pendant 15 minutes, dont 5 de préparation, en fonction de ton statut.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **2 séances de révision** de 15 minutes par semaine. Prépare des fiches courtes avec les dates essentielles et les lieux étudiés.

Pour chaque document, entraîne-toi à présenter son auteur, sa date et son idée principale. Explique ensuite ce qu'il t'apprend, sans simplement le décrire.

Pour rendre tes révisions concrètes, observe ton quartier et ses équipements. Répète à voix haute avec un camarade, sans chercher une récitation parfaite.

Table des matières

Chapitre 1 : L'affirmation démocratique en France depuis 1789 ..... Aller
1. De la monarchie à la souveraineté du peuple ..... Aller
2. Des institutions républicaines à comprendre ..... Aller

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950 ..... Aller
1. Les débuts de la coopération européenne ..... Aller
2. La france dans une europe qui évolue ..... Aller

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans un monde connecté ..... Aller
1. Comprendre les mobilités ..... Aller
2. Mesurer les effets des transports ..... Aller

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et aménagement ..... Aller
1. Qui aménage la ville ? ..... Aller
2. Quels enjeux pour les espaces urbains ? ..... Aller
3. Étudier un aménagement sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : L'affirmation démocratique en France depuis 1789

1. De la monarchie à la souveraineté du peuple :

Le changement de 1789 :
Avant 1789, le roi concentre l'essentiel du pouvoir. Pendant la Révolution française, les députés affirment que la nation est souveraine. Cela signifie que le pouvoir doit venir des citoyens, et non du seul roi.

Des droits nouveaux :
En août 1789, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen proclame des principes importants, comme la liberté et l'égalité devant la loi. Dans la pratique, ces droits ne sont pas tout de suite accordés à tout le monde.

Une démocratie qui s'élargit :
Le droit de vote progresse par étapes. En 1791, seuls certains hommes qui paient assez d'impôts peuvent voter. En 1848, le suffrage universel masculin est instauré. Les femmes obtiennent le droit de vote en 1944 et votent pour la première fois en 1945.

Date	Événement	Ce que ça change
1789	Déclaration des droits de l'homme et du citoyen	Des libertés et l'égalité devant la loi sont proclamées.
1848	Suffrage universel masculin	Tous les hommes adultes peuvent voter.
1944-1945	Droit de vote des femmes	Les femmes votent pour la première fois en 1945.

Exemple d'étude de cas :
En 1945, une Française peut participer pour la première fois à un scrutin national. Ce changement lui permet de contribuer au choix de ses représentants. Quand tu lis un document sur le vote, repère toujours qui a le droit de voter et à quelle date.

2. Des institutions républicaines à comprendre :

La république et ses règles :
La France connaît plusieurs régimes depuis 1789. Depuis 1958, elle vit sous la Ve République. La Constitution organise les pouvoirs, et les citoyens élisent notamment le président de la République et les députés.

Voter et participer :
En démocratie, tu peux participer en votant lorsque tu remplis les conditions, mais aussi en t'informant et en échangeant avec les autres. Le vote permet de choisir des

représentants. Les libertés d'expression et de réunion permettent aussi de faire entendre des idées.

Pourquoi cela te concerne ?
Les décisions des élus peuvent toucher la vie quotidienne, les transports, les services publics ou la propreté des espaces communs. En stage, tu peux observer les choix de ta commune sans confondre une décision municipale avec une loi nationale.

Repères pour analyser un document :

- Repère la date et le lieu.
- Identifie les personnes qui parlent ou agissent.
- Demande-toi qui possède le droit de vote à cette époque.
- Relie l'événement à une liberté ou à une règle démocratique.

Exemple de mini cas concret :
Dans une commune, 3 élus présentent un projet pour installer 5 poubelles près d'un parc. Tu lis l'annonce, relèves la date, le lieu et les acteurs, puis expliques que les élus représentent les habitants. Livrable attendu : une fiche de 4 lignes avec ces repères et une idée principale.



Observation des déchets pour évaluer les problèmes de propreté

Questions rapides :

- En quelle année la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen est-elle adoptée ?

- Qui obtient le droit de vote en 1848 ?
- En quelle année les femmes votent-elles pour la première fois en France ?
- À quoi sert une Constitution ?

Ce qu'il faut retenir

Depuis 1789, la France affirme la **souveraineté du peuple** et proclame des droits et libertés, progressivement étendus.

- En 1848, le suffrage universel masculin est instauré.
- Les femmes obtiennent le droit de vote en 1944 et votent pour la première fois en 1945.
- Depuis 1958, la Constitution organise les pouvoirs de la Ve République.
- Tu peux participer à la démocratie en votant, en t'informant et en échangeant.

Pour analyser un document, relève sa date, son lieu et ses acteurs. Relie ensuite l'événement à une **règle démocratique** ou à une liberté.

Chapitre 2 : La France et la construction européenne depuis 1950

1. Les débuts de la coopération européenne :

Après la guerre :
En 1950, l'Europe se relève de la Seconde Guerre mondiale. La France et l'Allemagne veulent éviter un nouveau conflit. Le 9 mai, le ministre français Robert Schuman propose de gérer ensemble le charbon et l'acier, essentiels à l'industrie et à la fabrication d'armes.

Les premiers accords :
En 1951, la France, l'Allemagne de l'Ouest, l'Italie, la Belgique, les Pays-Bas et le Luxembourg signent le traité de Paris. La Communauté européenne du charbon et de l'acier, ou CECA, commence en 1952. Ces 6 pays choisissent de coopérer plutôt que de se faire la guerre.

Un marché commun :
Le 25 mars 1957, les 6 pays signent les traités de Rome. La Communauté économique européenne, ou CEE, doit faciliter les échanges entre eux. En 1958, cette coopération s'étend au-delà du charbon et de l'acier, avec l'objectif de développer les activités économiques communes.

Date	Repère à retenir	Pourquoi c'est important
9 mai 1950	Déclaration de Robert Schuman	Lancement de l'idée de coopération
1951-1952	Traité de Paris et création de la CECA	Mise en commun du charbon et de l'acier
1957-1958	Traités de Rome et début de la CEE	Élargissement de la coopération économique

Exemple de document historique :
Tu lis un extrait de la déclaration Schuman daté du 9 mai 1950. Repère l'auteur, la date et les matières premières mentionnées. Le charbon et l'acier te donnent un indice sur le lien entre économie, industrie et paix.

2. La france dans une europe qui évolue :

De la CEE à l'union européenne :
La coopération s'élargit progressivement à de nouveaux pays et à de nouveaux sujets. En 1992, le traité de Maastricht est signé. Il donne naissance à l'Union européenne et prépare notamment la monnaie commune. Depuis 2002, les billets et les pièces en euros circulent en France.

Des décisions qui touchent la vie quotidienne :
L'Union européenne organise des coopérations entre ses États membres. Certaines règles communes concernent l'environnement et la gestion des déchets. Pour toi, dans un métier lié à la propreté urbaine, c'est utile de comprendre qu'une consigne locale peut s'inscrire dans un cadre plus large que ta commune.

Une coopération à plusieurs échelles :
Les décisions ne remplacent pas toutes les règles françaises ou locales. Selon le sujet, les institutions européennes, l'État et les collectivités ont chacun un rôle. Sur le terrain, vérifie toujours les consignes de ton responsable et les règles applicables dans la commune où tu interviens.

Exemple de mini-cas sur le terrain :
Tu participes à une tournée de propreté de 2 heures dans un quartier. Avec ton responsable, tu repères 3 points de dépôt sauvage, tu notes les déchets observés et tu suis les consignes de tri locales. Résultat attendu : un signalement précis, transmis à l'équipe.

Livrable attendu : Une fiche de tournée avec la date, le lieu, les 3 points repérés, le type de déchets et l'action réalisée ou à transmettre.

Check-list avant de signaler un dépôt :

- Note la date et l'heure de ton observation.
- Indique une adresse ou un repère facile à trouver.
- Décris les déchets sans supposer leur origine.
- Applique les consignes de sécurité et de tri de ton équipe.
- Transmets la fiche à la personne responsable.

Questions rapides :
1. Quel ministre français présente la déclaration du 9 mai 1950 ? 2. Quels 2 secteurs la CECA met-elle en commun ? 3. Quel traité est signé en 1957 ? 4. Pourquoi une fiche de signalement doit-elle préciser le lieu et le type de déchets ?

Ce qu'il faut retenir

Après la Seconde Guerre mondiale, la France initie une coopération européenne pour préserver la paix et développer les échanges.

- En 1950, **Robert Schuman propose** de mettre en commun le charbon et l'acier. La CECA est créée par six pays en 1952.
- Les traités de Rome lancent la CEE en 1957, afin de renforcer la **coopération économique**.
- Le traité de Maastricht fonde l'Union européenne en 1992. L'euro circule en France depuis 2002.

- Sur le terrain, applique les règles locales et transmets des signalements précis à ton équipe.

Les décisions européennes, nationales et locales se complètent : vérifie les consignes de ton responsable avant d'intervenir.

Chapitre 3 : Transports et mobilités dans un monde connecté

1. Comprendre les mobilités :

Des déplacements variés :
La mobilité, c'est le fait de se déplacer. Tu peux voyager pour travailler, étudier, faire des achats ou partir en vacances. Les personnes et les marchandises circulent dans ta ville, en France et entre les pays.

Des réseaux qui relient les territoires :
Routes, voies ferrées, ports et aéroports forment des réseaux de transport. Ils relient les villes et les régions, mais tous les lieux ne sont pas aussi bien desservis. Dans un village, tu peux dépendre davantage de la voiture.

Une mobilité connectée :
Les outils numériques aident à préparer les déplacements. Une application peut indiquer un horaire, proposer un itinéraire ou signaler un retard. Les réseaux connectent aussi les entreprises et les clients, ce qui facilite le transport des marchandises.

Exemple d'itinéraire :
Pour rejoindre un chantier à 7 h, tu vérifies la veille le trajet en bus et les éventuelles correspondances. Prévoir 15 minutes de marge peut t'éviter d'arriver en retard si un bus est supprimé.

Repères dans le temps :
En France, le train à grande vitesse, appelé TGV, entre en service en 1981 entre Paris et Lyon. Depuis, les lignes à grande vitesse ont rapproché plusieurs grandes villes en réduisant les durées de trajet. Les routes et les transports collectifs restent essentiels au quotidien.

2. Mesurer les effets des transports :

Des avantages, mais aussi des inégalités :
Les transports donnent accès au travail, aux services et aux loisirs. Mais les déplacements sont plus difficiles quand les bus passent rarement, quand les trajets coûtent cher ou quand une personne ne peut pas conduire. La mobilité dépend donc aussi du lieu de vie et des moyens disponibles.

Des effets sur l'environnement et la ville :
Les véhicules consomment de l'énergie et peuvent produire des émissions polluantes. La circulation prend aussi de la place et peut créer du bruit ou des embouteillages. Le vélo, la marche et les transports collectifs peuvent réduire certains de ces effets, selon le trajet et les besoins.

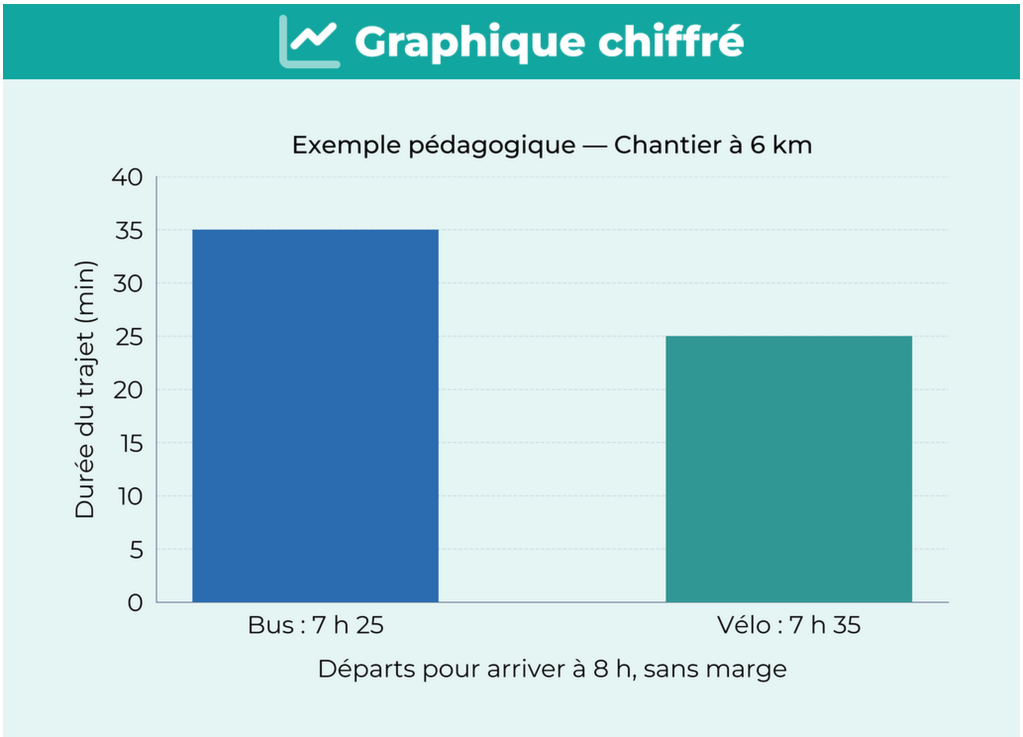
Comparer les modes de déplacement :

Pour choisir un trajet, regarde sa durée, son coût, sa fréquence et son impact sur l'environnement. Un trajet court à pied peut être pratique, alors qu'un déplacement éloigné nécessite parfois un bus ou un train. Pense aussi aux bagages et aux horaires de travail.

Mode	À vérifier
Marche ou vélo	Distance, météo et sécurité du trajet
Bus ou train	Horaires, correspondances et tarif
Voiture	Trafic, stationnement et partage du trajet

Mini cas concret de déplacement vers un chantier :
Tu dois rejoindre un chantier situé à 6 km pour une prise de poste à 8 h. Tu compares 2 itinéraires, un bus de 35 minutes et un trajet à vélo de 25 minutes. Tu vérifies les horaires, la météo et le lieu où attacher le vélo. Tu choisis ensuite l'option la plus fiable pour ce jour-là. Livrable attendu : une fiche d'itinéraire indiquant le mode choisi, l'heure de départ et une solution de secours.

Graphique chiffré



Checklist avant de partir :

- Vérifie l'adresse exacte et l'heure de prise de poste.
- Consulte les horaires et les éventuelles perturbations.
- Prévois une marge de 10 à 15 minutes si tu peux.
- Repère une autre option en cas de retard ou d'annulation.
- Garde ton téléphone chargé, sans oublier que le réseau peut manquer.

Questions rapides :

- Quels réseaux de transport relient les territoires ?
- Pourquoi les outils numériques peuvent-ils aider à organiser un trajet ?
- Quels 2 critères comparerais-tu avant de choisir un mode de déplacement ?

Ce qu'il faut retenir

Les mobilités transportent des personnes et des marchandises grâce à des réseaux parfois inégalement accessibles. Les outils numériques t'aident à préparer tes trajets et à anticiper les perturbations.

- Compare la durée, le coût, la fréquence et l'impact environnemental des modes de transport.
- Marche, vélo et transports collectifs peuvent limiter certains effets sur l'environnement.
- Vérifie les horaires, prévois une marge et repère une solution de secours.

Choisis ton itinéraire selon tes besoins et les conditions du jour. Une bonne préparation rend ton déplacement plus fiable.

Chapitre 4 : Espaces urbains : acteurs et aménagement

1. Qui aménage la ville ?

Des acteurs aux rôles différents :
En ville, l'aménagement est un travail collectif. La commune et l'intercommunalité organisent des services et des projets. L'État, les habitants, les associations et les entreprises peuvent aussi participer, chacun avec ses priorités.

Des décisions qui changent ton quotidien :
Les choix d'aménagement concernent les rues, les transports, les espaces verts, les logements et la collecte des déchets. Comme futur professionnel de la propreté urbaine, tu interviens dans des lieux utilisés par des habitants, des travailleurs et des visiteurs.

Exemple de coopération :
Une commune veut réaménager une place de quartier. Elle échange avec les riverains, les commerçants et les services techniques, puis prévoit des poubelles et des accès adaptés. Sur le terrain, repérer ces équipements t'aide à comprendre l'organisation du lieu.

2. Quels enjeux pour les espaces urbains ?

Partager et améliorer l'espace :
Un espace urbain doit répondre à plusieurs besoins : circuler, se loger, travailler, se détendre et accéder aux services. Les aménagements cherchent aussi à rendre les déplacements plus sûrs et les espaces publics agréables pour des personnes aux besoins différents.

Propreté, environnement et usages :
Une rue propre favorise le confort et la santé de tous. Le tri des déchets, les espaces végétalisés et les cheminements accessibles contribuent à une ville plus agréable. Mais un aménagement fonctionne mieux quand il correspond aux usages réels du quartier.

À observer	Pourquoi c'est utile
Les poubelles et les points de tri	Repérer où les déchets doivent être déposés.
Les passages et les accès	Éviter de gêner les piétons et les personnes à mobilité réduite.
Les usages et les horaires	Adapter l'intervention aux habitudes du quartier.
Les zones végétalisées	Travailler sans abîmer les plantations.

3. Étudier un aménagement sur le terrain :

Une petite enquête de quartier :
Pour comprendre un espace, observe-le à un moment précis et note ce que tu vois. Repère les équipements, les usagers et les problèmes. Cette méthode simple t'évite de tirer des conclusions trop vite à partir d'une seule impression.

Mini cas concret et livrable :
Dans une place de quartier, une équipe observe pendant 30 minutes les déchets et les déplacements. Elle repère 3 poubelles, 2 zones souvent encombrées et un passage piéton gêné. Elle propose de déplacer une poubelle et transmet ses constats au responsable.

Le livrable attendu est une fiche d'observation d'une page, avec le lieu, l'heure, 3 constats et 1 proposition. En stage, pense à noter des faits précis, comme « passage encombré », plutôt que « place sale ».

Questions rapides :

- Qui peut participer à l'aménagement d'une place ?
- Pourquoi faut-il observer les usages avant de proposer un changement ?
- Quel équipement peux-tu repérer pour faciliter le tri des déchets ?

Ta check-list de terrain :

- Note le lieu et l'heure de ton observation.
- Repère les équipements et leur état.
- Observe les déplacements sans gêner les usagers.
- Décris les problèmes avec des faits précis.
- Transmets tes constats au responsable avant toute modification.

Ce qu'il faut retenir

L'aménagement urbain mobilise plusieurs acteurs et doit concilier les besoins des usagers. Pour intervenir efficacement, observe les lieux et leurs usages avant de proposer un changement.

- Repère les **équipements et accès**, les espaces verts et les zones de tri.
- Note les **faits précis**, le lieu et l'heure, sans tirer de conclusions hâtives.
- Transmets tes constats au responsable et adapte ton intervention aux **usages du quartier**.

Une observation rigoureuse aide à préserver la propreté, la sécurité et l'accessibilité des espaces publics.

Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :
Dans ton CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, l'EMC t'aide à comprendre les **valeurs de la République**, les libertés et les responsabilités. Tu apprends à argumenter et à respecter les différences, notamment dans tes échanges avec les usagers.

Cette matière rejoint l'épreuve de Français et histoire-géographie-enseignement moral et civique, de **coefficient global 3**. L'oral d'histoire-géographie-EMC dure 15 minutes maximum en CCF pendant la dernière année. À l'examen final, il dure 15 minutes, dont 5 de préparation. L'EMC n'a pas de coefficient séparé.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **10 minutes par semaine** aux notions essentielles. Prépare des fiches courtes sur la laïcité, l'égalité et la citoyenneté, avec un exemple pour chacune.

Entraîne-toi à expliquer une situation concrète, comme un échange difficile avec un usager. Présente les faits, puis justifie ton avis avec **2 arguments précis**.

Tu peux t'enregistrer pour progresser à ton rythme. Évite de réciter sans comprendre et prends le temps d'écouter les questions.

Table des matières

Chapitre 1 : État de droit, libertés fondamentales et laïcité ..... Aller
1. Comprendre l'état de droit et les libertés ..... Aller
2. Appliquer la laïcité et agir au quotidien ..... Aller
Chapitre 2 : Information et responsabilité dans l'espace public ..... Aller
1. S'informer et transmettre des faits ..... Aller
2. Comprendre tes droits et tes responsabilités ..... Aller
3. Agir face à un incident dans l'espace public ..... Aller
Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat public ..... Aller
1. Comprendre la délibération en institution ..... Aller
2. Faire une place à la biodiversité ..... Aller
3. Préparer un débat et agir avec méthode ..... Aller
Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité, solidarité ..... Aller
1. Comprendre la cohésion sociale ..... Aller
2. Égalité et solidarité au quotidien ..... Aller
3. Reconnaître et prévenir les discriminations ..... Aller

Chapitre 5 : République, Nation et engagement ..... Aller
1. Comprendre la république et la nation ..... Aller
2. Participer à la vie politique ..... Aller

Chapitre 1 : État de droit, libertés fondamentales et laïcité

1. Comprendre l'état de droit et les libertés :

Un état soumis aux règles :
En France, l'État de droit signifie que tout le monde doit respecter la loi, y compris les responsables publics. Les règles limitent leurs pouvoirs et protègent les personnes. Si une décision paraît injuste, elle peut être contestée devant une autorité compétente.

Des repères dans le temps :
La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen a été adoptée le 26 août 1789, pendant la Révolution française. La Constitution du 4 octobre 1958 organise les institutions de la Ve République et affirme notamment l'égalité devant la loi.

Des libertés protégées :
Parmi les libertés fondamentales, tu trouveras la liberté d'expression, la liberté de conscience, le droit à la vie privée et la liberté de réunion. Elles permettent à chacun d'agir et de s'exprimer, dans le respect des droits d'autrui et des règles communes.

Ces libertés ne donnent pas le droit de mettre les autres en danger ou de les discriminer. Sur un chantier de propreté, tu dois aussi suivre les consignes de sécurité, respecter les usagers et protéger leurs informations personnelles.

Exemple sur le terrain :
Dans une rue, une personne te photographie pendant ton travail. Tu peux lui demander calmement pourquoi elle prend cette photo, mais évite de publier toi-même l'image d'un usager reconnaissable sans son accord.

2. Appliquer la laïcité et agir au quotidien :

Le principe de laïcité :
La loi du 9 décembre 1905 marque la séparation des Églises et de l'État. La laïcité protège la liberté de croire, de changer de religion ou de ne pas croire. Elle impose aussi la neutralité religieuse à l'État et à ses agents.

Comme agent d'un service public, tu dois traiter les usagers de la même façon, sans afficher tes convictions religieuses dans l'exercice de tes fonctions. Les usagers, eux, ne sont pas soumis à la même obligation générale de neutralité, même s'ils doivent respecter les règles du service.

Une situation concrète à résoudre :
Tu fais partie d'une équipe de 3 personnes chargée de nettoyer une place pendant 2 heures. Un usager te demande de retirer une affiche qui critique une religion. Tu ne la retires pas de ta propre initiative, car ce n'est pas ton rôle de censurer une opinion.

Tu restes calme, tu appliques les consignes de ton responsable et tu signales l'affiche si elle semble menacer quelqu'un ou enfreindre les règles locales. Le livrable attendu est un signalement factuel de 3 éléments : le lieu, l'heure et le contenu observé.

Ta vérification avant d'agir :

Situation	Réflexe utile
Une consigne reçue	Vérifie qu'elle respecte les règles et la sécurité.
Un usager mécontent	Écoute sans juger et réponds avec calme.
Une affiche contestée	Ne la retire pas seul, demande conseil à ton responsable.
Une discrimination observée	Note les faits précis et alerte la personne référente.

Questions rapides :
1. Quelle date est associée à la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen ? 2. Qui doit respecter la neutralité religieuse dans le service public ? 3. Que fais-tu si tu hésites sur une décision ? Réponse attendue : tu vérifies la consigne et tu demandes conseil à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

L'État de droit soumet chacun, y compris les responsables publics, aux règles qui protègent les personnes. Tu exerces tes libertés dans le respect d'autrui et des consignes de sécurité.

- La **Déclaration des droits** date de 1789 ; la Constitution actuelle, de 1958.
- La **laïcité protège les croyances** et impose la neutralité religieuse aux agents du service public.
- Face à une affiche contestée ou à une situation incertaine, n'agis pas seul : demande conseil et signale les faits précisément.

Traite chaque usager de manière égale, reste calme et vérifie les consignes avant d'agir.

Chapitre 2 : Information et responsabilité dans l'espace public

1. S'informer et transmettre des faits :

Pourquoi l'information compte ?
L'espace public, c'est les lieux que tu partages avec les autres, comme une rue, une place ou un parc. Une information claire aide chacun à comprendre ce qui s'y passe et à agir sans se mettre en danger.

Vérifier avant de transmettre :
Sur le terrain, distingue ce que tu as vu de ce que tu supposes. Note le lieu, l'heure et les faits précis. Ne relaie pas une rumeur et ne publie pas l'image d'une personne sans réfléchir à sa vie privée.

Exemple de signalement :
À 9 h 10, tu repères une seringue près d'un banc, dans un parc. Tu préviens ton responsable en indiquant l'endroit exact, sans la toucher. L'information permet de baliser la zone et d'organiser une intervention adaptée.

2. Comprendre tes droits et tes responsabilités :

Une liberté qui va avec des devoirs :
En France, la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen, adoptée à Paris en 1789 par les représentants du peuple, affirme la liberté de communiquer ses opinions. Elle rappelle aussi qu'on répond des abus de cette liberté.

Ta responsabilité au travail :
Comme agent de propreté, tu contribues à la sécurité et au bien-être de tous. Tu respectes les consignes, tu signales les dangers et tu restes poli, même si une personne est mécontente. Tu ne règles pas seul une situation risquée.

Exemple de désaccord sur le terrain :
Un passant te reproche de nettoyer devant son commerce. Tu lui expliques calmement la durée prévue, environ 10 minutes, puis tu demandes conseil à ton responsable si le désaccord continue. Tu évites ainsi l'escalade et gardes une trace claire des faits.

3. Agir face à un incident dans l'espace public :

Les bons réflexes :
Face à un objet dangereux ou à un accident, ta priorité est de protéger les personnes et de prévenir ton responsable. Garde tes distances, ne manipule rien et suis les procédures de ton équipe. En cas d'urgence, alerte les secours selon les consignes reçues.

Mini cas pratique et livrable attendu :

À 8 h 30, ton binôme et toi trouvez un sac suspect près d'un arrêt de bus. Vous vous éloignez, empêchez les passants d'approcher sans vous exposer, puis prévenez le responsable. En 5 minutes, vous rédigez une fiche d'incident avec le lieu, l'heure et les actions menées.

À vérifier	Ton réflexe
Le lieu	Donne un repère précis, comme le numéro de rue ou l'entrée du parc.
L'heure	Note l'heure où tu as constaté le problème.
Le danger	Décris ce que tu observes, sans supposer sa cause.
Les personnes	Éloigne les passants sans te mettre en danger.
L'alerte	Préviens le responsable et transmets les faits utiles.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre un fait observé et une supposition ?
- Que notes-tu dans une fiche d'incident ?
- Pourquoi ne faut-il pas toucher un objet suspect ?

Ce qu'il faut retenir

Dans l'espace public, tu contribues à la sécurité en transmettant des informations précises et en agissant avec responsabilité.

- Distingue les **faits observés** de tes suppositions. Note le lieu, l'heure et ce que tu constates, sans relayer de rumeur ni porter atteinte à la vie privée.
- Respecte les consignes, reste poli et sollicite ton responsable si un désaccord persiste.
- Face à un danger, **garde tes distances**, ne touche rien, protège les passants sans te mettre en danger et donne l'alerte.
- Rédige une fiche d'incident avec les faits et les actions menées.

Ta priorité est de protéger les personnes. Une **alerte claire et rapide** permet une intervention adaptée.

Chapitre 3 : Environnement, biodiversité et débat public

1. Comprendre la délibération en institution :

Le principe :
Délibérer, c'est discuter d'un problème, écouter plusieurs points de vue et choisir une décision. En institution, cela se passe par exemple dans un conseil municipal, un conseil régional ou une réunion publique. Les élus prennent des décisions qui peuvent changer le cadre de vie.

Les acteurs et leurs rôles :
Les élus débattent et votent. Les agents techniques apportent des informations pratiques. Les associations, les habitants et les professionnels peuvent faire entendre leur expérience. Ton rôle, sur un chantier, est aussi de signaler les observations utiles, sans décider seul d'une intervention.

Le cadre dans le temps et l'espace :
En France, l'article 7 de la Charte de l'environnement, adoptée en 2004, reconnaît le droit d'accéder aux informations environnementales et de participer à certaines décisions publiques. Une commune peut organiser une consultation ou une enquête lorsqu'un projet concerne son territoire.

Représentation visuelle



Compréhension du droit à l'information environnementale en France

Exemple de débat local :

Une mairie prépare le réaménagement d'une place. Les habitants parlent de l'ombre et des arbres, les commerçants de l'accès aux livraisons, et les agents de la collecte des déchets. La discussion aide à comparer les besoins avant le choix du projet.

2. Faire une place à la biodiversité :

Les enjeux à repérer :
La biodiversité comprend les espèces vivantes, leurs milieux et les liens entre eux. En ville, un arbre, une haie ou un fossé végétalisé peut servir de refuge ou de passage aux animaux. Un projet d'aménagement ou de propreté doit donc tenir compte du vivant présent sur place.

Des décisions fondées sur des informations :
Avant de choisir une action, les institutions peuvent s'appuyer sur des observations, des inventaires et l'avis de spécialistes. Un Atlas de la biodiversité communale, par exemple, aide une collectivité à repérer les milieux et les espèces de son territoire, puis à préparer des actions adaptées.

Ta contribution sur le terrain :
Tu peux remarquer un nid, une zone piétinée, un dépôt sauvage ou un passage souvent utilisé par des animaux. Note le lieu, la date et ce que tu as vraiment observé. Évite de toucher un animal ou de déranger un habitat, puis transmets l'information à ton responsable.

Exemple sur un espace urbain :
Lors d'un entretien, tu repères un nid dans une haie près d'un chemin. Tu notes son emplacement et préviens ton responsable avant la taille. L'équipe peut alors demander un avis compétent et adapter l'intervention si nécessaire.

3. Préparer un débat et agir avec méthode :

Une méthode simple :
Pour défendre une idée, commence par décrire le problème avec des faits, puis explique ses effets et propose une solution réaliste. Écoute les objections sans couper la parole. En réunion, une observation précise est souvent plus utile qu'une accusation générale.

Mini étude de cas :
Dans une commune, des déchets s'accumulent près d'un petit espace planté. L'équipe relève 12 sacs abandonnés en 1 semaine et constate que la zone manque de poubelles. Elle transmet ces faits au service municipal avant une réunion sur les solutions possibles.

Le groupe compare alors plusieurs pistes, comme ajouter 2 corbeilles, améliorer le panneau de tri et suivre la zone pendant 4 semaines. Le résultat attendu est une décision expliquée, avec un responsable désigné et une date de bilan.

Livrable et questions rapides :

Le livrable peut être une fiche d'observation d'une page. Elle indique le lieu, la date, les faits constatés, les personnes informées et la solution proposée. Pour vérifier ton raisonnement, demande-toi : qu'ai-je observé, qui est concerné, et quelle action peut être évaluée ?

À vérifier	Geste utile
Le lieu	Indique une rue, un repère ou une zone précise.
Les faits	Décris ce que tu vois, sans exagérer ni supposer.
La sécurité	Ne manipule pas un animal, un nid ou un déchet dangereux.
La transmission	Préviens ton responsable avec une information claire.
Le suivi	Note la date et vérifie si une réponse est prévue.

Ce qu'il faut retenir

La délibération permet de confronter les besoins et les points de vue avant une décision publique. Tu peux contribuer en transmettant des observations fiables sur le terrain.

- Décris des **faits précis et vérifiables** : lieu, date et situation observée.
- Respecte la biodiversité : ne dérange pas les espèces ni leur habitat, et signale tes observations à ton responsable.
- En débat, écoute les autres et propose une **solution réaliste**, avec un suivi possible.

Une information claire aide l'équipe et les institutions à choisir des actions adaptées, puis à en évaluer les résultats.

Chapitre 4 : Cohésion sociale, égalité, solidarité et discriminations

1. Comprendre la cohésion sociale :

Une société qui tient ensemble :
La cohésion sociale, c'est ce qui permet aux personnes de vivre ensemble et de se sentir respectées. Elle repose sur des règles communes, des droits, mais aussi sur l'entraide et le dialogue au quotidien.

Des repères en france :
En France, les valeurs de liberté, d'égalité et de fraternité sont affirmées dans la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789. Elles concernent tout le monde, dans les services publics comme au travail.

Exemple d'entraide au travail :
Dans une équipe de propreté urbaine, une personne aide un collègue à déplacer un bac lourd, en respectant les consignes de sécurité. Le travail avance et chacun se sent soutenu.

2. Égalité et solidarité au quotidien :

Égalité et équité :
L'égalité signifie que chacun a les mêmes droits et doit être traité avec le même respect. L'équité consiste à adapter l'aide aux besoins de chacun, pour permettre à tous de participer dans de bonnes conditions.

Des gestes solidaires :
La solidarité, c'est agir pour soutenir une personne ou un groupe qui rencontre une difficulté. En équipe, cela peut être partager une tâche, expliquer une consigne calmement ou prévenir le responsable lorsqu'un collègue a besoin d'aide.

Situation	Réponse adaptée
Un collègue ne comprend pas une consigne	Réexpliquer avec des mots simples, puis vérifier qu'il a compris
Une tâche est trop lourde pour une personne	Proposer de la réaliser à plusieurs, sans prendre de risque
Un usager demande de l'aide	Écouter, répondre avec respect et orienter vers le bon service si besoin

Sur le terrain :

Avant une tournée, prends 2 minutes pour répartir les tâches et vérifier que chacun connaît son rôle. J'ai souvent vu qu'une consigne claire évite les tensions et les oublis, surtout quand l'équipe doit intervenir rapidement.

3. Reconnaître et prévenir les discriminations :

Ce qu'est une discrimination :
Une discrimination, c'est un traitement défavorable lié à une caractéristique personnelle, comme l'origine, le handicap, le sexe, l'âge ou la religion. Une moquerie ou une décision injuste ne doit pas être banalisée, surtout si elle se répète.

Étude de cas :
Sur un chantier de nettoyage à Lyon, une équipe de 4 personnes doit traiter 2 rues en 1 heure. Un collègue écarte systématiquement une nouvelle recrue d'une tâche, en disant qu'elle est « trop lente » à cause de son handicap.

- Écoute la personne concernée sans la juger.
- Note les faits observés, avec la date et le lieu.
- Parle au responsable ou au tuteur, sans diffuser de rumeurs.

Le résultat attendu est une répartition des tâches fondée sur les compétences et les consignes de sécurité. Le livrable peut être un compte rendu factuel d'une dizaine de lignes, transmis au responsable.

Questions rapides :
Quel comportement pose problème dans cette situation ? Quelle information faut-il noter ? À qui peux-tu en parler ? Pour éviter les erreurs, reste précis : décris des paroles ou des actes observés, sans insulter ni supposer les intentions.

Ta check-list de terrain :

- Vérifie que chacun reçoit les mêmes consignes utiles.
- Écoute sans interrompre une personne qui signale un problème.
- Décris les faits avec la date, le lieu et les paroles entendues.
- Préviens le tuteur ou le responsable si une situation persiste.
- Garde un ton respectueux, même en cas de désaccord.

Ce qu'il faut retenir

La cohésion sociale repose sur le respect, le dialogue et l'entraide. Tu peux la renforcer en appliquant les **mêmes droits pour tous** et en adaptant le soutien aux besoins de chacun.

- Répartis les tâches clairement et aide tes collègues sans prendre de risques.
- Écoute les personnes concernées par une **discrimination** et décris les faits sans jugement.
- Note la date, le lieu et les paroles ou actes observés, puis informe le responsable si nécessaire.

Une équipe juste et solidaire favorise la participation de tous. Agis avec respect et appuie-toi sur des faits précis.

Chapitre 5 : République, Nation et engagement

1. Comprendre la république et la nation :

La république française :
La République est une manière d'organiser le pouvoir. En France, les citoyens élisent des représentants et peuvent participer aux décisions. Depuis la Constitution du 4 octobre 1958, la France est une République indivisible, laïque, démocratique et sociale.

Les principes au quotidien :
Ces principes ont des effets concrets. La démocratie permet de choisir des élus. La laïcité garantit la liberté de conscience et la neutralité de l'État. L'égalité signifie que les mêmes droits s'appliquent à toutes et à tous. La solidarité se traduit notamment par des services et des aides collectives.

La nation :
La Nation rassemble des personnes qui partagent une histoire, des institutions et une vie collective. Elle ne signifie pas que tout le monde a les mêmes origines ou les mêmes idées. Tu peux participer à la vie de la Nation en respectant les droits des autres et en prenant part aux décisions communes.

Exemple de vie républicaine :
Dans une commune, des habitants discutent de l'entretien d'un square. Ils exposent leurs besoins, écoutent les autres et proposent des solutions à la mairie. C'est une façon de faire vivre le débat démocratique près de chez toi.

2. Participer à la vie politique :

Le vote et ses repères :
Voter permet de choisir des représentants ou de répondre à une question lors d'un référendum. Le droit de vote s'est construit progressivement. En 1848, le suffrage universel masculin est instauré, mais les femmes restent exclues. Elles obtiennent le droit de vote en 1944.

D'autres formes d'engagement :
Tu peux aussi t'engager sans être élu. Tu peux rejoindre une association, signer une pétition, participer à une consultation locale ou interpeller tes représentants. Un engagement utile repose sur des faits vérifiés, une demande claire et le respect des personnes avec qui tu échanges.

Des réflexes utiles sur le terrain :
Dans ton futur métier, tu peux constater un problème de propreté ou de tri dans l'espace public. Ton rôle professionnel consiste à signaler les faits par les voies prévues, sans accuser quelqu'un ni diffuser de photos ou d'informations personnelles.

- Repère le lieu et l'heure du problème.
- Décris ce que tu as observé, sans supposer les causes.
- Préviens ton responsable ou le service compétent.
- Propose une action réalisable et respecte les consignes.

Mini cas concret de participation :
Après un nettoyage, tu constates 3 dépôts de déchets autour d'un point de collecte. Tu notes le lieu, l'heure et les déchets observés, puis tu transmets ces informations à ton responsable. En équipe, vous proposez un affichage de tri et un signalement au service municipal. Résultat attendu : une intervention adaptée. Livrable : une fiche de signalement d'une page.

Étude de cas : choisir une action :
Un groupe d'habitants souhaite réduire les déchets autour d'un marché. Avant d'agir, il vérifie les horaires de collecte, échange avec les commerçants et contacte la mairie. Cette démarche transforme une plainte générale en proposition concrète et vérifiable.

Étape	Action à réaliser
1. Observer	Noter le lieu, l'heure et les faits constatés.
2. Vérifier	Consulter les consignes et les informations disponibles.
3. Dialoguer	Écouter les personnes concernées sans les accuser.
4. Agir	Transmettre une proposition au bon interlocuteur.

Questions rapides :

- Quelle différence fais-tu entre la République et la Nation ?
- En quelle année les femmes ont-elles obtenu le droit de vote en France ?
- Quel livrable peux-tu préparer après avoir constaté un problème sur un espace public ?

Ce qu'il faut retenir

La République organise le pouvoir selon des principes qui garantissent les droits et la vie collective. La Nation rassemble des personnes autour d'institutions et d'une histoire communes, sans exiger des origines ou des opinions identiques.

- La **démocratie et la laïcité** favorisent la participation et la liberté de conscience.
- Les femmes ont obtenu le droit de vote en 1944.
- Tu peux t'engager par le vote, une association, une pétition ou une consultation.

- Pour signaler un problème, observe les faits, vérifie les informations et contacte le bon interlocuteur.

Un engagement utile repose sur des faits vérifiés, le dialogue et le respect des personnes. Transforme tes constats en propositions concrètes et réalisables.

Mathématiques

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, les Mathématiques t'aident à calculer des surfaces, convertir des masses et comprendre des pourcentages liés au tri des déchets.

Cette matière participe à l'épreuve de **Mathématiques et physique-chimie**, de **coefficient 2**. En CCF, l'évaluation de Mathématiques dure 45 minutes, compte pour 12 points et se déroule en dernière année, avec des échanges oraux.

En examen final, tu passes une épreuve écrite de 1 h 30, dont 45 minutes prévues pour les Mathématiques.

Conseil :
Je te conseille de travailler **15 minutes régulièrement**. Reprends les conversions, les pourcentages et les calculs de surfaces. Entraîne-toi, par exemple, à déterminer la masse recyclable dans 200 kg de déchets. Écris chaque étape pour clarifier ton raisonnement.

Avant de calculer, souligne les données utiles. Vérifie les unités et demande-toi si ton résultat paraît réaliste. Si tu bloques, reprends un exercice corrigé avec ton enseignant. Tu peux avancer progressivement, sans tout réussir immédiatement.

Table des matières

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité ..... Aller
1. Calculer avec des nombres ..... Aller
2. Résoudre un problème de proportionnalité ..... Aller
Chapitre 2 : Organiser et interpréter des données statistiques ..... Aller
1. Recueillir et organiser les données ..... Aller
2. Calculer et représenter les résultats ..... Aller
3. Interpréter et utiliser les données ..... Aller
Chapitre 3 : Calculer des probabilités et simuler le hasard ..... Aller
1. Comprendre une probabilité ..... Aller
2. Calculer une probabilité ..... Aller
3. Simuler le hasard ..... Aller
Chapitre 4 : Équations et fonctions pour modéliser un problème ..... Aller
1. Traduire une situation en équation ..... Aller
2. Utiliser une fonction pour prévoir ..... Aller
3. Résoudre un problème du métier ..... Aller

Chapitre 5 : Géométrie plane et solides : mesurer et calculer ..... Aller
1. Mesurer les longueurs et les surfaces ..... Aller
2. Calculer le volume des solides ..... Aller
3. Mesurer et contrôler sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Calcul numérique et proportionnalité

1. Calculer avec des nombres :

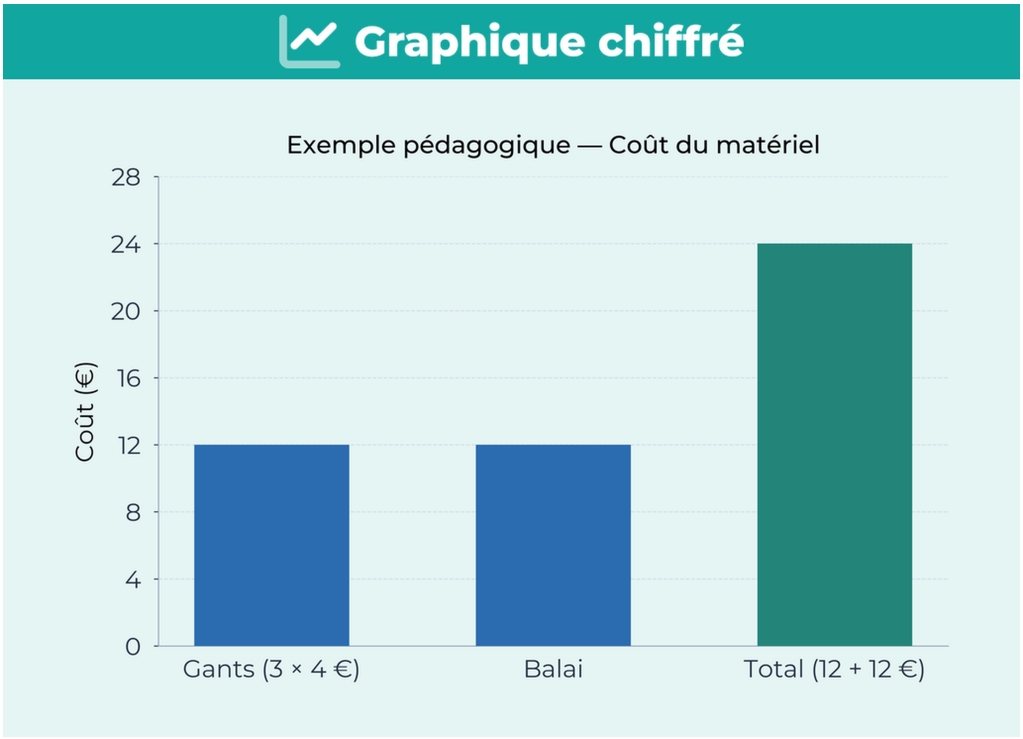
Les opérations utiles :
Sur le terrain, tu additionnes des quantités, tu calcules un coût ou tu partages une charge. Pour éviter les erreurs, repère d'abord les nombres et les unités, puis choisis l'opération adaptée. Pense à vérifier si ton résultat est réaliste.

- Additionne pour réunir plusieurs quantités.
- Soustrais pour trouver une différence ou un reste.
- Multiplie pour répéter une même quantité plusieurs fois.
- Divise pour partager ou connaître une quantité par unité.

L'ordre des opérations :
Dans un calcul avec plusieurs opérations, les parenthèses passent d'abord, puis les multiplications et les divisions, et enfin les additions et les soustractions. Cette règle t'aide à obtenir le même résultat que ton équipe.

Exemple de calcul de coût :
Tu achètes 3 paires de gants à 4 € chacune et un balai à 12 €. Calcule d'abord 3 × 4 = 12 €, puis 12 + 12 = 24 €. Le matériel coûte 24 € au total.

Graphique chiffré



Les unités et les vérifications :

Garde l'unité pendant le calcul, par exemple des euros, des kilogrammes ou des litres. Avant de noter ta réponse, demande-toi si l'ordre de grandeur tient debout. Une erreur d'unité peut fausser une commande ou un bilan de collecte.

Situation	Calcul	Résultat à interpréter
4 sacs de 8 kg	4 × 8 kg	32 kg de déchets
18 litres partagés dans 3 seaux	18 ÷ 3 litres	6 litres par seau

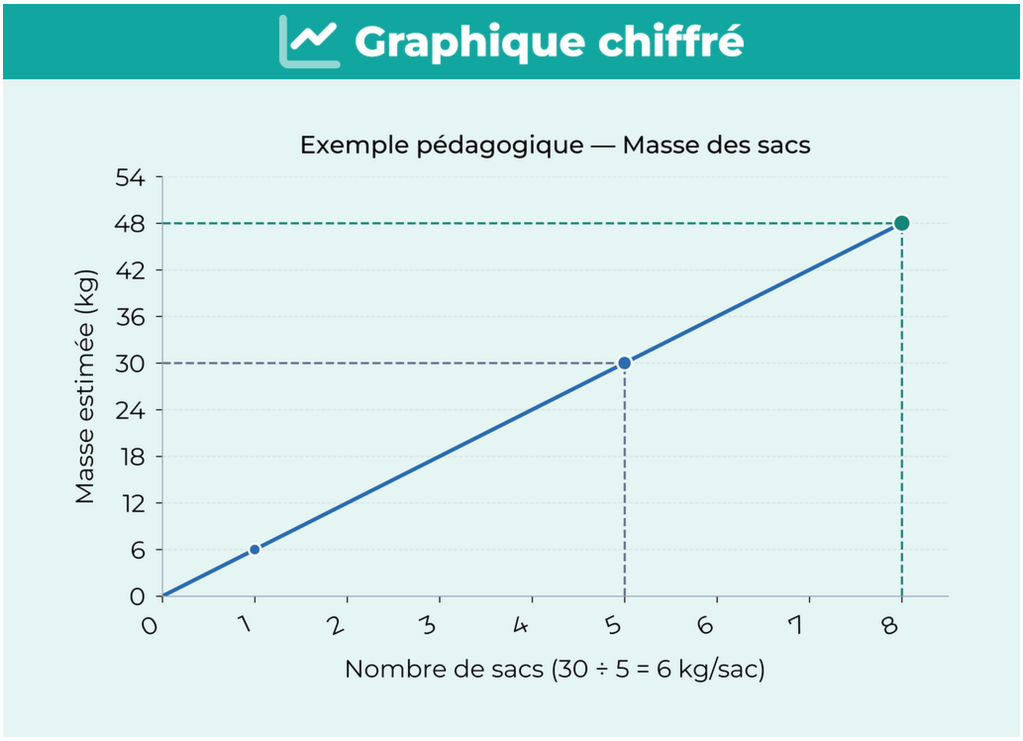
2. Résoudre un problème de proportionnalité :

Reconnaître une proportion :
Deux quantités sont proportionnelles quand elles évoluent au même rythme. Si tu doubles le nombre de sacs identiques, leur masse totale double aussi. Pour comparer les quantités, cherche combien correspond à 1 sac, 1 kilogramme ou 1 litre.

Utiliser un tableau de proportionnalité :
Un tableau aide à organiser les données et à choisir le calcul. Tu peux trouver une valeur en passant par l'unité ou en multipliant par le même nombre. N'oublie pas d'écrire l'unité avec chaque résultat.

Exemple de préparation d'une collecte :
Sur un secteur, 5 sacs remplis pèsent 30 kg. Un autre secteur utilise 8 sacs de même type. Pour trouver la masse estimée, calcule 30 ÷ 5 = 6 kg par sac, puis 6 × 8 = 48 kg. Les 8 sacs pèseraient environ 48 kg. Le livrable attendu est une estimation écrite en kilogrammes pour préparer le transport.

Graphique chiffré



Ta vérification sur le terrain :
J'ai souvent vu des erreurs arriver quand on mélangeait le poids d'un sac avec le poids de toute la collecte. Avant de transmettre ton calcul, relis les unités et vérifie que les sacs comparés sont bien de même type et remplis de façon semblable.

- Repère les données utiles et leurs unités.
- Vérifie que les quantités sont bien proportionnelles.
- Calcule la valeur pour 1 unité si cela t'aide.
- Applique le calcul à la quantité demandée.
- Note le résultat et son unité sur ton relevé.

Ce qu'il faut retenir

Pour résoudre un calcul, identifie les données, les unités et l'opération adaptée. Respecte **l'ordre des opérations** et vérifie que le résultat est réaliste.

- Additionne, soustrais, multiplie ou divise selon la situation, en gardant les unités.
- Pour une proportion, vérifie que les quantités évoluent au même rythme et calcule au besoin **la valeur pour une unité**.
- Applique ensuite ce rapport à la quantité demandée et note le résultat avec son unité.

Avant de transmettre ton calcul, vérifie les unités et que les éléments comparés sont bien similaires. Tu limites ainsi les erreurs de mesure et d'estimation.

Chapitre 2 : Organiser et interpréter des données statistiques

1. Recueillir et organiser les données :

Choisir les informations utiles :
Avant de compter, demande-toi ce que tu veux savoir. Sur une tournée de propreté, tu peux relever le type de déchets ramassés, leur quantité ou le temps passé. Une question précise t'évite de noter des informations inutiles.

Classer les relevés :
Note tes résultats dans un tableau simple. Utilise la même unité partout, par exemple des kilogrammes pour les masses et des minutes pour les durées. Vérifie aussi que chaque relevé correspond à la même période ou au même secteur.

Sur le terrain, j'ai appris qu'un chiffre sans unité prête vite à confusion. Une masse de 8 peut désigner 8 kilogrammes ou 8 tonnes. Écris donc l'unité dans l'en-tête du tableau, pas seulement à côté d'un résultat.

Type de déchet	Masse collectée en kg	Nombre de sacs
Papier et carton	12	4
Plastique	8	3
Déchets résiduels	10	5

2. Calculer et représenter les résultats :

Calculer un total et une moyenne :
Pour obtenir un total, additionne les valeurs. Pour calculer une moyenne, additionne les résultats puis divise par le nombre de relevés. Garde l'unité du départ, car elle permet de comprendre concrètement ce que représente ton calcul.

Exemple de calcul d'une moyenne :
Tu as ramassé 12 kg, 8 kg et 10 kg de déchets sur 3 secteurs. Le total est 12 + 8 + 10 = 30 kg. La moyenne est 30 ÷ 3 = 10 kg par secteur.

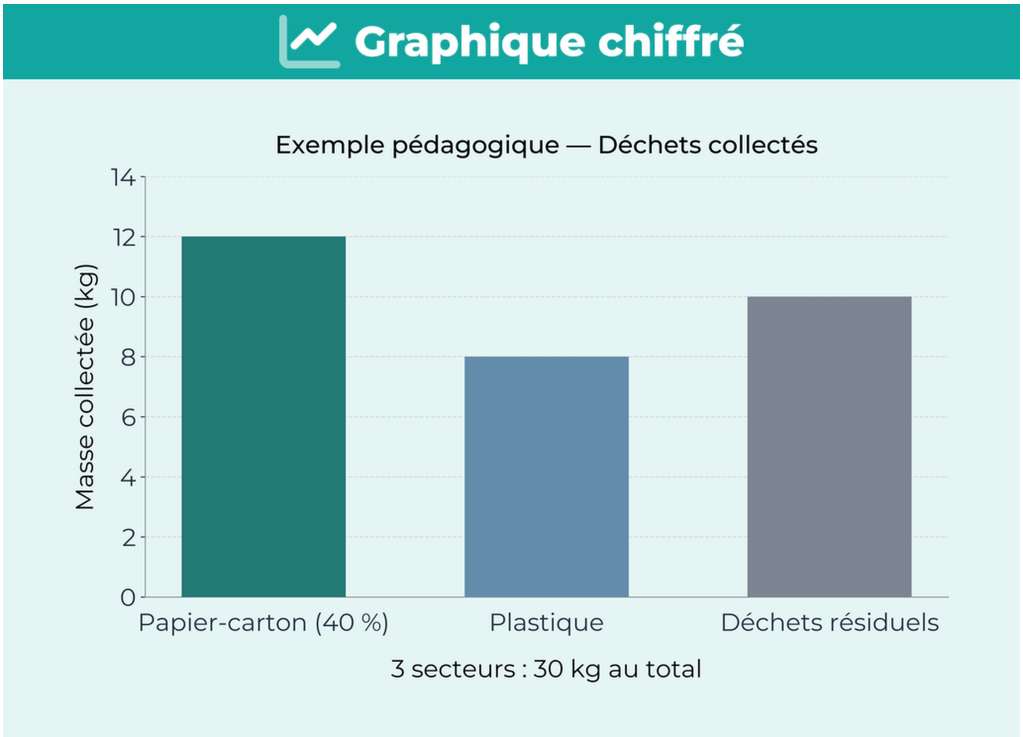
Choisir une représentation :
Un tableau aide à comparer des valeurs précises. Un diagramme en bâtons permet de voir rapidement quelle catégorie est la plus importante. N'oublie pas de nommer les axes et d'indiquer les unités pour que ton graphique soit compréhensible.

Dans l'exemple, le papier et le carton représentent 12 kg sur 30 kg au total. Le calcul est 12 ÷ 30 × 100 = 40 %. Cela signifie que 40 % de la masse collectée vient de cette catégorie.

3. Interpréter et utiliser les données :

Lire les résultats avec attention :
Une statistique décrit les relevés effectués, mais elle n'explique pas toujours pourquoi une valeur est élevée. Compare des secteurs observés dans des conditions semblables, puis formule une remarque appuyée par les chiffres plutôt qu'une impression.

Exemple d'analyse d'une tournée :
Sur 3 secteurs, une équipe relève 12 kg de papier et carton, 8 kg de plastique et 10 kg de déchets résiduels. Elle calcule un total de 30 kg et constate que le papier et le carton forment la plus grande part, avec 40 %.



Elle peut proposer de vérifier si une corbeille de tri manque dans le secteur concerné. Le livrable attendu est un tableau de relevés complété, accompagné d'un graphique simple et d'une phrase d'analyse chiffrée. Les données orientent la décision, elles ne prouvent pas à elles seules la cause.

Ta check-list avant de transmettre les résultats :

- Définis la question étudiée et la période du relevé.
- Note chaque valeur avec la même unité.
- Vérifie les additions et les divisions.
- Indique un titre, des catégories et les unités sur le graphique.
- Rédige une observation appuyée par au moins un chiffre.

Ce qu'il faut retenir

Pour exploiter des données, définis d'abord une question précise, puis consigne des relevés comparables dans un tableau avec des unités claires.

- Calcule le total en additionnant les valeurs et la moyenne en divisant ce total par le nombre de relevés.
- Choisis un tableau ou un graphique adapté, avec un titre, des catégories et des unités.
- Compare les chiffres dans des conditions semblables et formule une observation chiffrée.

Les données aident à orienter une décision, mais ne prouvent pas à elles seules la cause d'un résultat. Vérifie tes calculs avant de transmettre ton analyse.

Chapitre 3 : Calculer des probabilités et simuler le hasard

1. Comprendre une probabilité :

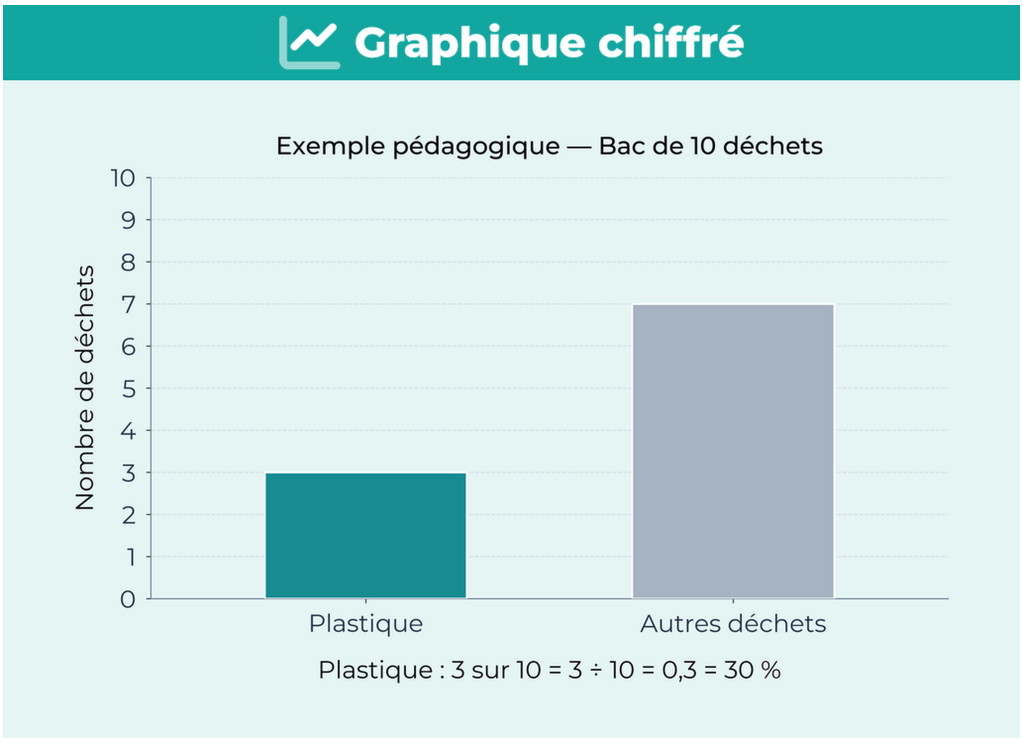
Le hasard et les issues :
Une expérience aléatoire peut donner plusieurs résultats, qu'on appelle des issues. Avant de la réaliser, tu ne sais pas laquelle va arriver. Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise.

Une valeur entre 0 et 1 :
Une probabilité de 0 signifie que l'événement est impossible. Une probabilité de 1 signifie qu'il est certain. Tu peux aussi écrire le résultat en pourcentage, par exemple 0,25 correspond à 25 %.

Probabilité	Interprétation
0	Événement impossible
0,5	Une chance sur 2, soit 50 %
1	Événement certain

Exemple de tri des déchets :
Dans un bac de 10 déchets, 3 sont en plastique. Si tu en tires un au hasard, la probabilité d'obtenir du plastique est de 3 sur 10, soit 3 ÷ 10 = 0,3 = 30 %.

Graphique chiffré

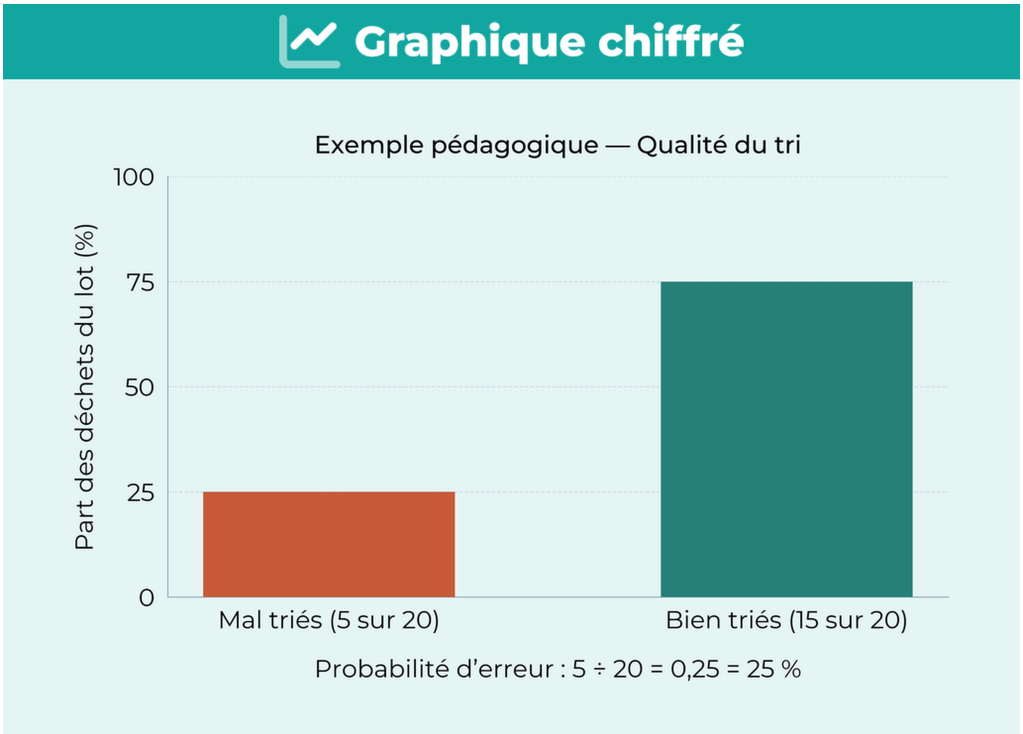


2. Calculer une probabilité :

La méthode de calcul :
Quand toutes les issues ont la même chance d'arriver, divise le nombre d'issues favorables par le nombre total d'issues. Les issues favorables sont celles qui correspondent à l'événement que tu étudies.

Un résultat à interpréter :
Une probabilité ne prédit pas forcément le prochain résultat. Elle décrit une chance sur de nombreux essais. Sur le terrain, elle peut t'aider à estimer la composition probable d'un lot, mais pas à garantir le contenu d'un sac précis.

Exemple d'un contrôle de collecte :
Une équipe prélève au hasard 1 déchet parmi 20, dont 5 ne sont pas triés correctement. La probabilité d'en trouver un est de 5 ÷ 20 = 0,25, soit 25 %. Cela aide à estimer le taux d'erreur du lot.



Mini-cas concret :
Lors d'un contrôle, tu tires 4 déchets parmi un lot de 20 et tu notes leur catégorie. Tu en trouves 1 mal trié. Ton relevé indique 1 sur 4, soit 25 %, mais ce petit échantillon reste une estimation.

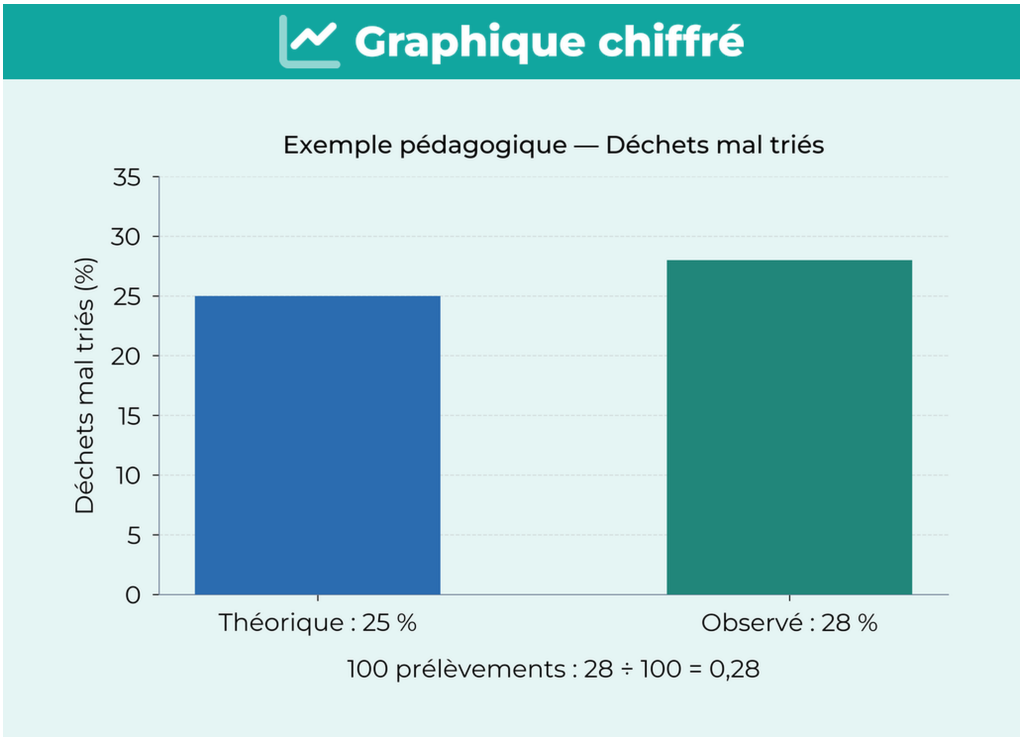
- Contexte : Vérifier rapidement la qualité d'un lot de 20 déchets.
- Étapes : Tirer 4 déchets au hasard, puis compter les erreurs de tri.
- Résultat : 1 erreur sur 4, soit 25 % dans l'échantillon.
- Livrable attendu : Une fiche de contrôle indiquant le nombre vérifié et le taux d'erreur.

3. Simuler le hasard :

Répéter une expérience :
Simuler le hasard, c'est reproduire une expérience aléatoire plusieurs fois, par exemple avec une pièce, un dé ou un tableur. Les résultats varient, mais leur fréquence se rapproche souvent de la probabilité quand tu répètes l'expérience un grand nombre de fois.

Comparer fréquence et probabilité :
La fréquence observée se calcule en divisant le nombre de fois où l'événement arrive par le nombre total d'essais. Elle peut différer de la probabilité théorique, surtout quand tu fais peu d'essais.

Exemple de simulation de contrôle :
Tu simules 100 prélèvements dans un lot où la probabilité de trouver un déchet mal trié est de 25 %. Tu en obtiens 28. La fréquence observée est 28 ÷ 100 = 0,28, soit 28 %, un résultat proche de 25 %.



Repères pour agir sur le terrain :
Avant un contrôle, vérifie le nombre total d'éléments et note chaque résultat sans en oublier. Ces gestes simples rendent ton estimation plus fiable et permettent à l'équipe de comprendre comment tu as obtenu le taux annoncé.

- Compte le nombre total de déchets ou de prélèvements.
- Définis clairement l'événement recherché, par exemple un déchet mal trié.
- Note les résultats au fur et à mesure, sans modifier tes relevés.
- Calcule la fréquence avec le bon nombre d'essais au dénominateur.

- Présente le résultat en fraction, en nombre décimal ou en pourcentage.

Ce qu'il faut retenir

Une probabilité mesure la chance qu'un événement se produise. Elle varie de 0, impossible, à 1, certain, et peut s'exprimer en pourcentage.

- Si les issues sont équiprobables, calcule : **issues favorables** divisées par le nombre total d'issues.
- Un échantillon permet d'estimer un lot, sans garantir le résultat d'un prélèvement précis.
- En simulation, la **fréquence observée** peut différer de la probabilité théorique, surtout avec peu d'essais.
- Pour fiabiliser un contrôle, compte les prélèvements, définis l'événement et note chaque résultat.

Répéter les essais aide généralement à rapprocher la fréquence de la probabilité. Présente toujours ton taux avec son nombre d'essais pour que ton estimation soit compréhensible.

Chapitre 4 : Équations et fonctions pour modéliser un problème

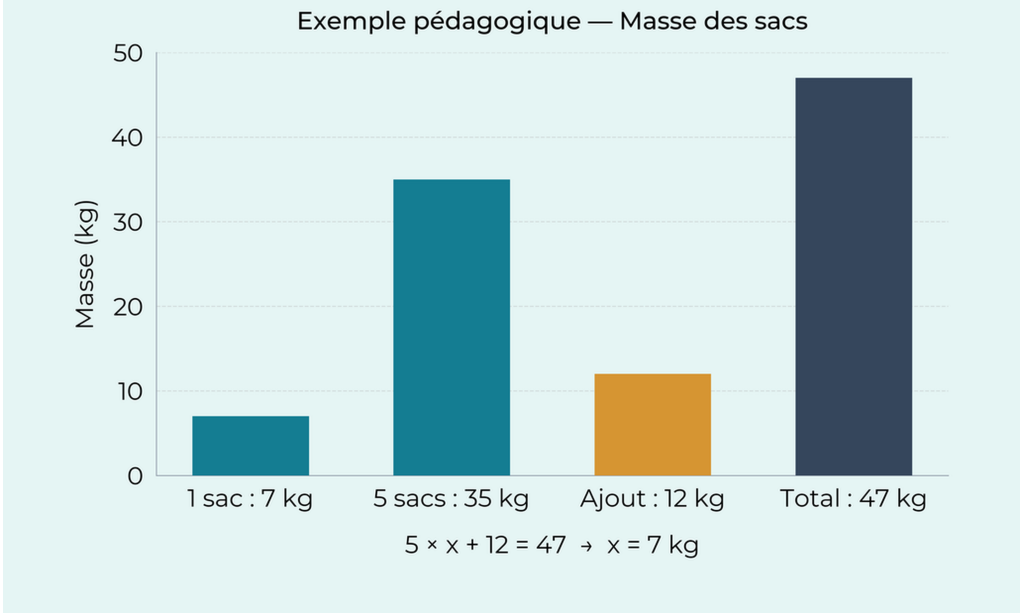
1. Traduire une situation en équation :

Choisir les inconnues :
Une équation sert à trouver une valeur inconnue. Commence par repérer ce que tu cherches, puis donne-lui une lettre, souvent x. Pense aussi aux unités, elles t'aident à vérifier que ton calcul correspond bien à la situation.

Construire l'équation :
Traduis les informations une par une. Les mots « au total » indiquent souvent une addition, tandis que « par sac » ou « par heure » peut signaler une multiplication. Les deux côtés du signe égal doivent représenter la même quantité.

Exemple de collecte de déchets :
Tu remplis 5 sacs de même masse et tu ajoutes 12 kg de déchets dans un bac. Le total est de 47 kg. Si x est la masse d'un sac, l'équation est 5 × x + 12 = 47. On enlève 12 des deux côtés, puis on divise par 5 : x = 7 kg. Chaque sac pèse donc 7 kg.

Graphique chiffré



Vérifier le résultat :
Remplace la lettre par le résultat trouvé. Ici, 5 × 7 + 12 = 47. L'égalité est correcte. Cette vérification évite une erreur fréquente : résoudre l'équation sans regarder si la réponse est réaliste sur le terrain.

2. Utiliser une fonction pour prévoir :

Comprendre la fonction :
Une fonction relie une donnée de départ à un résultat. On peut noter f(x) le résultat obtenu pour une valeur x. Dans ton métier, x peut représenter le nombre de kilomètres parcourus et f(x) le coût du carburant.

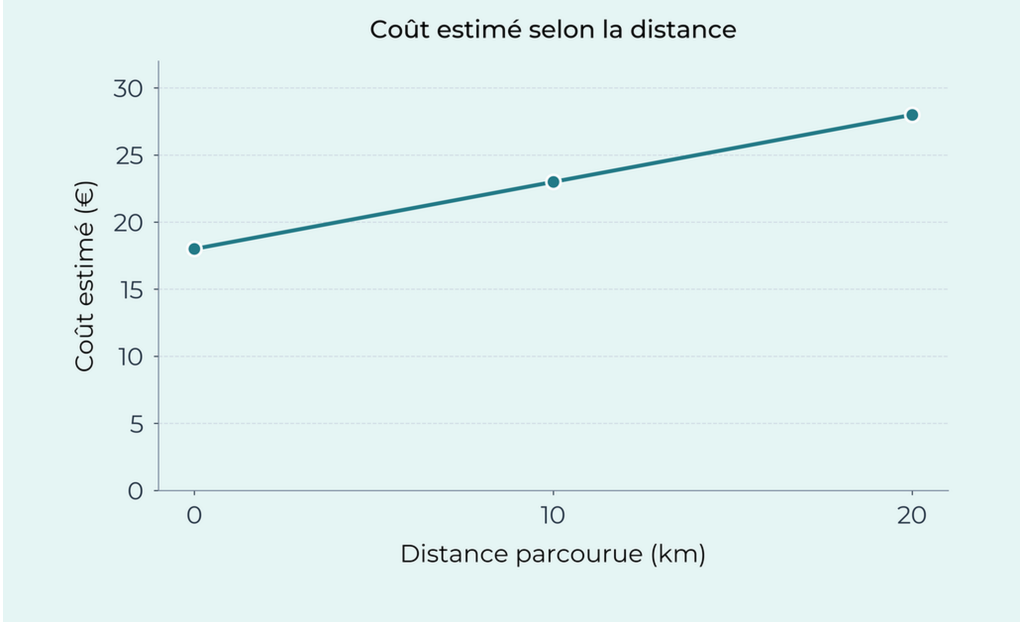


Observation de la visibilité et de l'accessibilité des corbeilles de tri

Lire un tableau de valeurs :
Un tableau permet de comparer rapidement plusieurs situations. Vérifie toujours ce que représentent les colonnes et les unités. Une hausse de la distance ne donne pas forcément une hausse identique du coût si une partie du tarif est fixe.

Distance parcourue	Coût estimé
0 km	18 €
10 km	23 €
20 km	28 €

Graphique chiffré



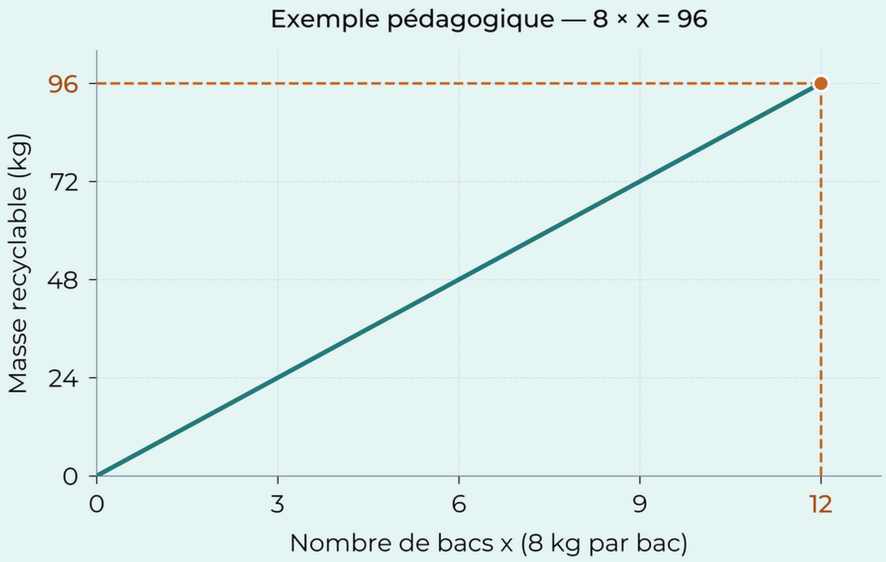
Le coût augmente de 5 € tous les 10 km, avec un coût de départ de 18 €. Le modèle est f(x) = 18 + 0,5x, où x est la distance en kilomètres et f(x) le coût en euros. Pour 30 km, le coût estimé est 18 + 0,5 × 30 = 33 €.

Exemple de tournée de nettoyage :
Une équipe parcourt 24 km. Avec le modèle ci-dessus, elle estime le coût à 30 €. Ce montant aide à comparer les tournées, mais il reste une estimation. Sur le terrain, la circulation ou les arrêts peuvent modifier la consommation.

3. Résoudre un problème du métier :

Mini-cas concret :
Après une collecte, une équipe doit répartir 96 kg de matières recyclables dans des bacs de 8 kg chacun. Pour trouver le nombre de bacs, pose l'équation 8 × x = 96. Divise les deux côtés par 8, tu obtiens x = 12 bacs.

Graphique chiffré



Étapes et résultat :
L'équipe pèse la collecte, choisit la capacité d'un bac, puis calcule le nombre nécessaire. Elle prépare 12 bacs. Le livrable attendu est une fiche de répartition indiquant 96 kg au total, 8 kg par bac et 12 bacs à prévoir.

Repères pour le terrain :
Avant de valider ton calcul, prends quelques secondes pour contrôler ces points. Cette petite routine m'a souvent évité de confondre la quantité totale avec la capacité d'un seul bac.

- Repère la valeur inconnue et note-la avec une lettre.
- Écris les unités, par exemple kg, km, h ou €.
- Traduis chaque information en opération ou en expression.
- Résous l'équation en faisant la même opération des deux côtés.
- Vérifie le résultat et demande-toi s'il est réaliste.

Exemple d'erreur à éviter :
Si tu as 96 kg à répartir dans des bacs de 8 kg, ne calcule pas 96 - 8. Cette soustraction ne donne pas le nombre de bacs. Il faut diviser 96 par 8, car tu cherches combien de groupes de 8 kg tu peux former.

Ce qu'il faut retenir

Pour modéliser une situation, repère l'inconnue, choisis une lettre et traduis les données en opérations. Les **unités adaptées** t'aident à vérifier que le calcul correspond au problème.

- Résous l’équation en effectuant la même opération des deux côtés.
- Utilise une **fonction de prévision** pour relier une donnée à un résultat, en tenant compte des coûts fixes et variables.
- Vérifie le résultat en le remplaçant dans l’équation et en jugeant s’il est réaliste.

Choisis l’opération selon ce que tu cherches : pour connaître le nombre de bacs, divise la quantité totale par la capacité d’un bac. Une **vérification concrète** limite les erreurs sur le terrain.

Chapitre 5 : Géométrie plane et solides : mesurer et calculer

1. Mesurer les longueurs et les surfaces :

Choisir la bonne mesure :
Sur le terrain, tu mesures une longueur en mètres ou en centimètres, et une surface en mètres carrés. Le périmètre correspond au contour d'une zone, tandis que l'aire correspond à toute sa surface. Cette différence évite bien des erreurs de commande.

Calculer périmètre et aire :
Pour un rectangle, le périmètre se calcule ainsi : (longueur + largeur) × 2. Son aire se calcule en multipliant la longueur par la largeur. Pour un carré, multiplie un côté par 4 pour le périmètre, ou par lui-même pour l'aire.

Forme	Calcul utile	Unité du résultat
Rectangle	Aire = longueur × largeur	m² ou cm²
Carré	Périmètre = côté × 4	m ou cm
Triangle	Aire = base × hauteur ÷ 2	m² ou cm²

Exemple de calcul de surface :
Tu dois balayer une zone rectangulaire de 8 m sur 3 m. Aire = 8 × 3 = 24 m². Tu as donc 24 m² à nettoyer. Pour poser une barrière autour, calcule le périmètre : (8 + 3) × 2 = 22 m.

2. Calculer le volume des solides :

Reconnaître les formes utiles :
Les bacs, les conteneurs et certains tas de matières peuvent être représentés par des solides simples. Pour un pavé droit, le volume se calcule avec la longueur × la largeur × la hauteur. Le résultat s'exprime en mètres cubes ou en centimètres cubes.

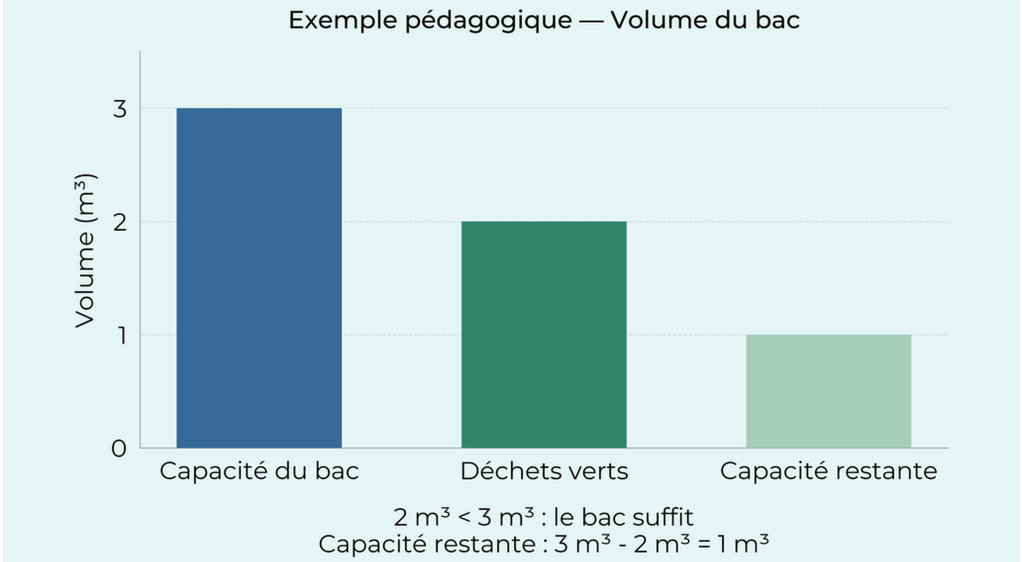
Vérifier les unités :
Avant de calculer, exprime toutes les dimensions dans la même unité. Un mètre vaut 100 centimètres. Attention, 1 m³ correspond à 1 000 litres. Cette conversion t'aide à estimer la capacité d'un bac sans confondre longueur et volume.

Exemple de capacité d'un bac :
Un bac mesure 2 m de long, 1,5 m de large et 1 m de haut. Volume = 2 × 1,5 × 1 = 3 m³. Il peut contenir 3 000 litres s'il est rempli jusqu'au bord, mais garde une marge pour éviter le débordement.

Mini cas concret :

Après une collecte, ton équipe doit vérifier si 2 m³ de déchets verts peuvent tenir dans ce bac de 3 m³. Le volume disponible est suffisant, car 2 m³ est inférieur à 3 m³. Le livrable attendu est une fiche indiquant les dimensions, le calcul et la capacité restante : 1 m³.

Graphique chiffré



3. Mesurer et contrôler sur le terrain :

Prendre des mesures fiables :
Pose ton mètre ruban bien droit et note chaque mesure tout de suite, avec son unité. Pour une grande zone, mesure plusieurs côtés et repère les obstacles. Une estimation rapide peut aider, mais ne remplace pas une mesure quand tu dois prévoir du matériel.

Checklist avant le calcul :

- Choisis si tu cherches une longueur, une aire ou un volume.
- Note toutes les dimensions avec leur unité.
- Convertis les mesures pour utiliser une seule unité.
- Choisis la formule adaptée à la forme observée.
- Vérifie que l'unité du résultat correspond à la question.

Exemple d'estimation de sacs :
Une placette carrée mesure 6 m de côté. Son aire est de 6 × 6 = 36 m². Si tu prévois 1 sac de déchets pour 12 m², calcule 36 ÷ 12 = 3 sacs. Prévoir 4 sacs peut être prudent si la zone est particulièrement sale.

Astuce de terrain :

J'ai souvent vu des élèves écrire 24 m au lieu de 24 m² après un calcul d'aire. Pense au contour pour les mètres, à la surface pour les mètres carrés et à la capacité pour les mètres cubes. Cette vérification prend quelques secondes.

Ce qu'il faut retenir

Distingue bien **périmètre et aire** : le premier mesure un contour, la seconde une surface. Pour un solide, calcule le volume et vérifie les unités avant toute estimation.

- Rectangle : aire = longueur × largeur ; périmètre = 2 × (longueur + largeur).
- Triangle : aire = base × hauteur ÷ 2 ; pavé droit : volume = longueur × largeur × hauteur.
- Exprime les dimensions dans une unité commune et note le résultat en m, m² ou m³ selon le calcul.

Prends des **mesures fiables**, choisis la formule adaptée et contrôle l'unité obtenue. Ces réflexes t'aident à prévoir correctement les surfaces, les capacités et le matériel nécessaire.

Physique-chimie

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu étudies les solutions, l'électricité et les risques chimiques. Tu apprends à **réaliser des mesures** pour comprendre les situations rencontrées pendant le nettoyage et la valorisation.

L'épreuve Mathématiques et physique-chimie a un **coefficient global de 2**. La Physique-chimie compte pour 8 points, sur 45 minutes. Tu passes une évaluation expérimentale en CCF en dernière année, avec échanges oraux et réponses écrites, ou un écrit à l'examen final, suivant ton statut.

Conseil :
Je te conseille de prévoir **15 minutes de révision**, 3 fois par semaine. Reprends une mesure réalisée en TP et explique chaque étape avec tes mots.

Prépare une fiche avec les unités et les pictogrammes. Entraîne-toi à lire un protocole avant de manipuler, puis à **vérifier tes résultats**.

Si tu bloques, demande une explication rapidement. Avance progressivement, sans chercher à tout mémoriser en une soirée.

Table des matières

Chapitre 1 : Électricité : circuits, mesures et protections ..... Aller
1. Comprendre les circuits électriques ..... Aller
2. Mesurer et se protéger ..... Aller
Chapitre 2 : Mouvements, vitesses et équilibre des forces ..... Aller
1. Décrire un mouvement et calculer une vitesse ..... Aller
2. Comprendre les forces et leur équilibre ..... Aller
Chapitre 3 : Solutions aqueuses et sécurité des manipulations ..... Aller
1. Comprendre une solution aqueuse ..... Aller
2. Manipuler sans prendre de risque ..... Aller
Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux ..... Aller
1. Comprendre les signaux ..... Aller
2. Mesurer le bruit et la lumière ..... Aller
3. Agir pour travailler en sécurité ..... Aller
Chapitre 5 : Température, chaleur et changements d'état ..... Aller
1. Distinguer température et chaleur ..... Aller
2. Reconnaître les changements d'état ..... Aller

3. Mesurer et agir sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Électricité : circuits, mesures et protections

1. Comprendre les circuits électriques :

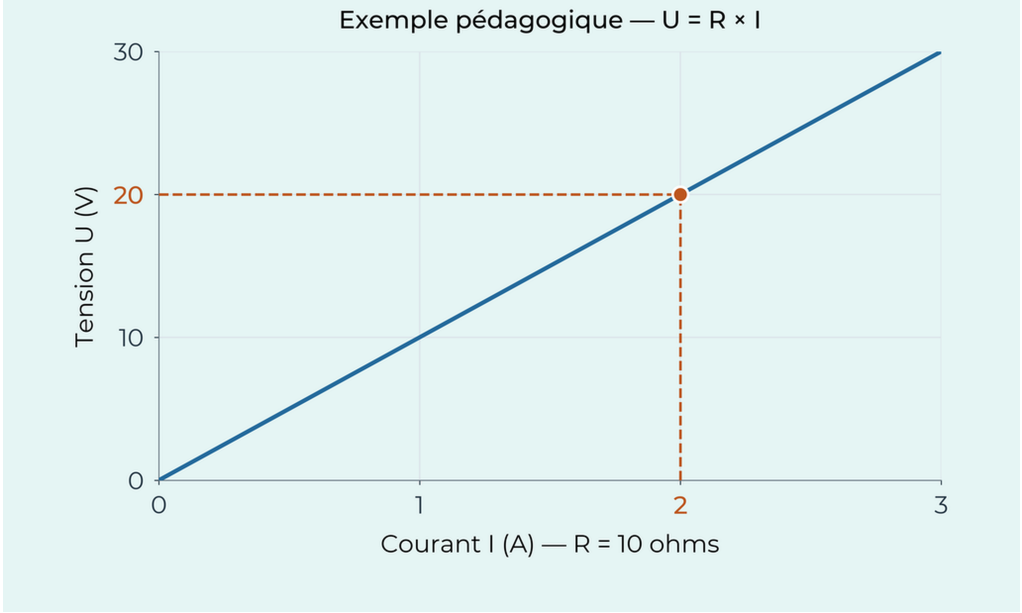
Le rôle d'un circuit :
Un circuit électrique permet au courant de circuler depuis une source d'énergie, comme une batterie ou une prise, vers un appareil. Pour fonctionner, il doit former une boucle fermée. Si le circuit est ouvert, le courant ne passe plus.

Dans ton futur métier, tu peux rencontrer des circuits sur du matériel de nettoyage, des pompes ou des équipements de recharge. Comprendre les notions de base t'aide à repérer une panne simple, sans prendre de risque ni démonter un appareil.

Les grandeurs à connaître :
La tension, notée U, se mesure en volts (V). Elle indique la différence électrique qui fait circuler le courant. L'intensité, notée I, se mesure en ampères (A). La résistance, notée R, se mesure en ohms (Ω).

La relation utile est U = R × I. Par exemple, si une résistance de 10 Ω est traversée par un courant de 2 A, la tension vaut 20 V. Garde toujours les unités avec ton résultat, cela évite les confusions.

Graphique chiffré



Les circuits en série et en dérivation :
Dans un circuit en série, les appareils sont placés sur une seule boucle. Si un élément est coupé, tout s'arrête. Dans un circuit en dérivation, chaque appareil possède sa propre branche, ce qui permet aux autres de continuer à fonctionner.

Exemple : Sur une guirlande montée en série, une lampe défectueuse peut éteindre toute la guirlande. Dans un local, les éclairages sont généralement répartis en dérivation, ainsi une panne sur une branche ne coupe pas forcément les autres.

2. Mesurer et se protéger :

Utiliser un multimètre avec méthode :
Un multimètre mesure notamment la tension, l'intensité et la résistance. Avant toute mesure, vérifie le mode sélectionné, l'unité affichée et l'état des cordons. Une mauvaise position du sélecteur peut donner un résultat faux ou endommager l'appareil.

Pour apprendre, utilise uniquement une pile basse tension, par exemple une pile de 1,5 V. Ne mesure jamais une prise secteur et ne manipule pas un appareil ouvert. Sur le terrain, une intervention sur le secteur revient à une personne habilitée, avec le matériel et la procédure adaptés.

Lire et interpréter les mesures :
En entraînement sur une pile, place le multimètre en mode tension continue, puis mesure aux bornes de la pile. Une valeur proche de 1,5 V indique une pile chargée. Une valeur nettement plus basse peut signaler qu'elle est usée, selon l'appareil testé.

Grandeur	Unité	Exemple de mesure
Tension	Volt (V)	Pile : environ 1,5 V
Intensité	Ampère (A)	Courant consommé par un appareil
Résistance	Ohm (Ω)	Résistance d'un composant hors tension

Les protections électriques :
Un fusible ou un disjoncteur coupe le courant si l'intensité devient trop forte. Un interrupteur différentiel détecte certaines fuites de courant et contribue à protéger les personnes. La mise à la terre offre un chemin de sécurité en cas de défaut sur un appareil.

Ces protections ne rendent pas le contact électrique sans danger. Si un câble est abîmé, si une prise est humide ou si un disjoncteur se déclenche, arrête l'utilisation et préviens ton responsable. Ne réarme pas plusieurs fois sans avoir identifié la cause.

Exemple de contrôle d'un équipement :
Avant une tournée, tu repères un câble de pompe dont la gaine est fendue. Tu ne branches pas l'appareil, tu l'isoles et tu signales le défaut. Le résultat attendu est un équipement écarté avant usage. Le livrable est une fiche de signalement indiquant la date, le matériel et le défaut observé.

Ta check-list avant utilisation :

- Inspecte le câble et la prise, sans toucher de conducteur dénudé.
- Vérifie que l'appareil et tes mains sont secs.
- Repère les dommages, les odeurs anormales ou les traces de chauffe.
- Écarte le matériel douteux et préviens ton responsable.
- Ne démonte pas l'appareil et ne contourne jamais une protection.

Manipulation courte sur pile :
Matériel : une pile de 1,5 V et un multimètre en bon état. Sans ouvrir ni modifier la pile, sélectionne la mesure de tension continue et pose les pointes sur ses bornes. Note la valeur affichée en volts, puis compare-la à 1,5 V.

Si l'affichage indique une valeur négative, les pointes sont probablement inversées, mais la valeur absolue reste la tension mesurée. Si l'écran n'affiche rien ou indique une erreur, arrête et vérifie le mode de mesure avec ton enseignant.

Ce qu'il faut retenir

Un circuit doit former une boucle fermée pour laisser circuler le courant. Les grandeurs essentielles sont la tension, l'intensité et la résistance, liées par **U = R × I**.

- En série, une coupure arrête tout le circuit ; en dérivation, les autres branches peuvent fonctionner.
- Utilise le multimètre avec le bon mode et entraîne-toi uniquement sur une pile basse tension, jamais sur une prise secteur.
- Le fusible, le disjoncteur, l'interrupteur différentiel et la terre contribuent à la sécurité, sans supprimer les risques.
- Avant usage, inspecte le matériel et écarte tout équipement endommagé en le signalant à ton responsable.

Respecte les **consignes de sécurité** : ne démonte pas un appareil et ne réarme pas plusieurs fois sans identifier la cause.

Chapitre 2 : Mouvements, vitesses et équilibre des forces

1. Décrire un mouvement et calculer une vitesse :

Repérer le mouvement :
Pour décrire un mouvement, tu observes comment un objet change de position au fil du temps. Il peut être immobile, avancer en ligne droite ou suivre une courbe. Son mouvement dépend aussi de l'observateur, par exemple une personne à pied ou un collègue dans un véhicule.

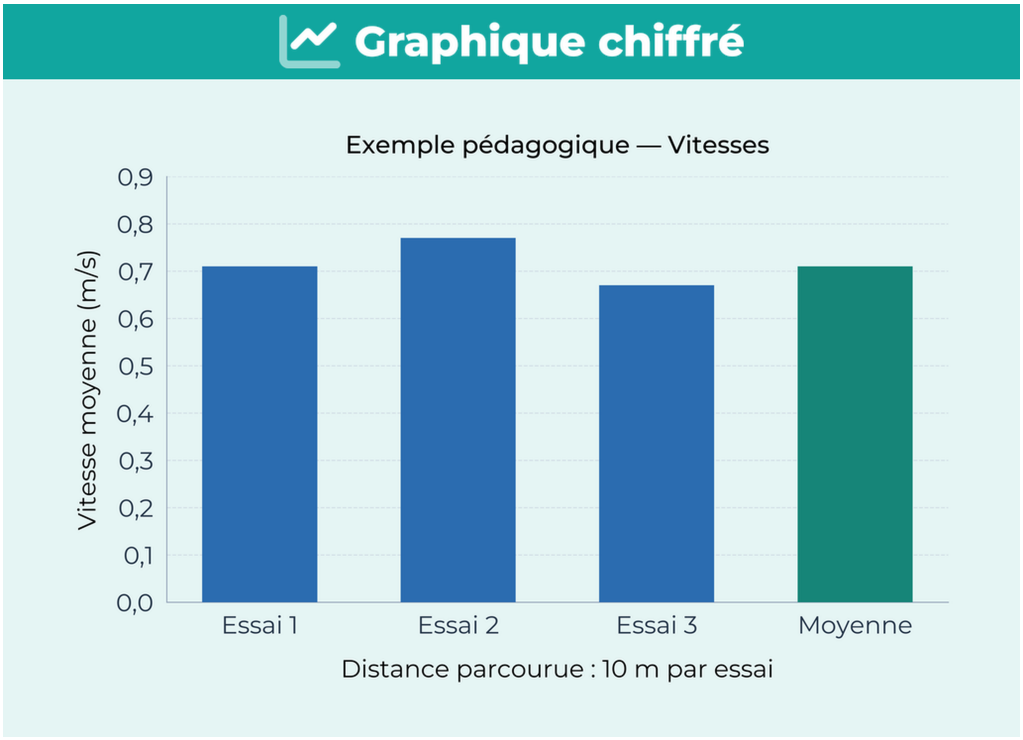
Calculer la vitesse :
La vitesse indique la distance parcourue pendant une durée donnée. La formule utile est : vitesse = distance ÷ durée. Si tu mesures la distance en mètres et la durée en secondes, tu obtiens une vitesse en mètres par seconde, notée m/s.

Pour convertir une vitesse en m/s en kilomètres par heure, tu la multiplies par 3,6. Pour passer de km/h à m/s, tu la divises par 3,6. Pense toujours à vérifier les unités avant de calculer, c'est une erreur fréquente.

Exemple de déplacement d'un chariot :
Un chariot parcourt 24 m en 30 s. Sa vitesse moyenne est de 24 ÷ 30 = 0,8 m/s, soit 2,88 km/h. Sur le terrain, cette estimation t'aide à comparer des trajets, mais elle ne remplace jamais les règles de sécurité.

Mesurer sur le terrain :
Pour une mesure simple, prends un mètre ruban, un chronomètre et un chariot vide. Repère un trajet droit de 10 m, puis mesure le temps mis pour le parcourir. Répète le test 3 fois et compare les résultats pour repérer les écarts.

Essai	Distance	Durée	Vitesse moyenne
1	10 m	14 s	0,71 m/s
2	10 m	13 s	0,77 m/s
3	10 m	15 s	0,67 m/s
Moyenne	10 m	14 s	0,71 m/s



Les résultats sont proches, ce qui rend la mesure moyenne plus fiable qu'un seul essai. Pendant ce test, garde le même trajet et le même chariot. Une pente ou une charge différente peut modifier la vitesse.

2. Comprendre les forces et leur équilibre :

Reconnaître une force :
Une force est une action qui peut mettre un objet en mouvement, le ralentir, changer sa direction ou le déformer. Elle peut venir d'un contact, comme une poussée sur un bac, ou agir à distance, comme l'attraction de la Terre sur un objet.

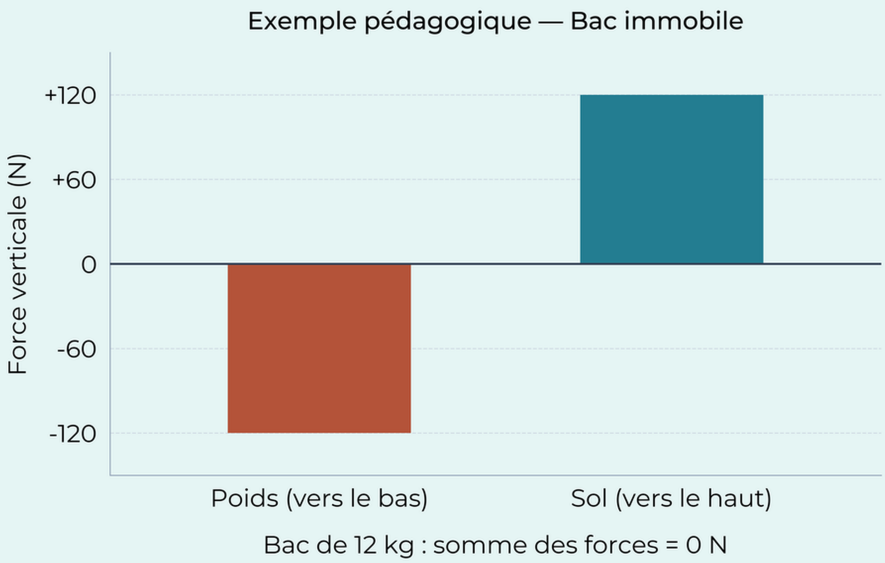
On représente une force par une flèche. Sa direction indique la ligne d'action, son sens montre vers où elle agit, et sa longueur donne une idée de son intensité. L'unité de force est le newton, noté N.

Comprendre l'équilibre :
Un objet est en équilibre lorsque les forces qui agissent sur lui se compensent. Pour un objet immobile posé au sol, son poids agit vers le bas et le support exerce une force vers le haut. Ces forces ont la même intensité et des sens opposés.

Si les forces ne se compensent pas, le mouvement peut changer : l'objet accélère, ralentit ou change de direction. Un chariot qui roule à vitesse constante en ligne droite peut aussi être en équilibre de forces, même s'il est en mouvement.

Exemple d'un bac immobile :
Un bac de 12 kg repose sur un sol horizontal. Son poids vaut environ 12 × 10 = 120 N vers le bas. Le sol exerce environ 120 N vers le haut. Les forces se compensent, donc le bac reste immobile si personne ne le pousse.

Graphique chiffré



Mini cas de terrain :
Tu dois déplacer un bac de matières triées sur un trajet droit de 10 m. Avec un collègue, vous mesurez 14 s pour le parcours. Vous vérifiez que la charge est stable, que le sol est plat et que le bac roule sans obstacle.

Votre vitesse moyenne est de 10 ÷ 14, soit environ 0,71 m/s. Le livrable attendu est une courte fiche de suivi indiquant la distance, la durée, la vitesse calculée et l'état du trajet. Elle permet de comparer les essais et de signaler un obstacle ou une difficulté.

Checklist avant de déplacer une charge :

- Vérifie que le trajet est dégagé et que le sol est stable.
- Répartis la charge pour éviter qu'elle bascule.
- Teste le déplacement doucement avant d'accélérer.
- Garde une vitesse adaptée aux personnes et aux obstacles autour de toi.
- Arrête-toi si le chariot tire d'un côté ou si la charge bouge.

Ce qu'il faut retenir

Tu décris un mouvement en observant le changement de position d'un objet dans le temps. Sa vitesse moyenne se calcule avec la **distance divisée par la durée**.

- Exprime les distances en mètres et les durées en secondes pour obtenir une vitesse en m/s. Multiplie par 3,6 pour convertir en km/h.

- Répète les mesures dans les mêmes conditions pour obtenir une moyenne plus fiable.
- Une force peut modifier le mouvement ou déformer un objet. Elle s'exprime en newtons et se représente par une flèche.
- Quand les forces se compensent, l'objet reste immobile ou poursuit un **mouvement rectiligne uniforme**.

Avant de déplacer une charge, vérifie la stabilité du trajet et de la charge, avance prudemment et arrête-toi si un problème apparaît.

Chapitre 3 : Solutions aqueuses et sécurité des manipulations

1. Comprendre une solution aqueuse :

Les mots à connaître :
Une solution aqueuse est un mélange homogène dont le liquide principal est l'eau. La substance dissoute s'appelle le soluté, et le liquide qui la dissout est le solvant. Ces mots t'aident à comprendre les étiquettes et les consignes de dosage.

La concentration :
La concentration indique la quantité de produit présente dans un volume de solution. Pour une concentration massique, tu peux utiliser la formule C = m ÷ V. C s'exprime en g/L, m en grammes et V en litres.

Exemple : si 10 g de produit sont dissous dans 2 L d'eau, C = 10 ÷ 2 = 5 g/L. Le résultat signifie que chaque litre de solution contient 5 g de produit, si le mélange est bien homogène.

Représentation visuelle



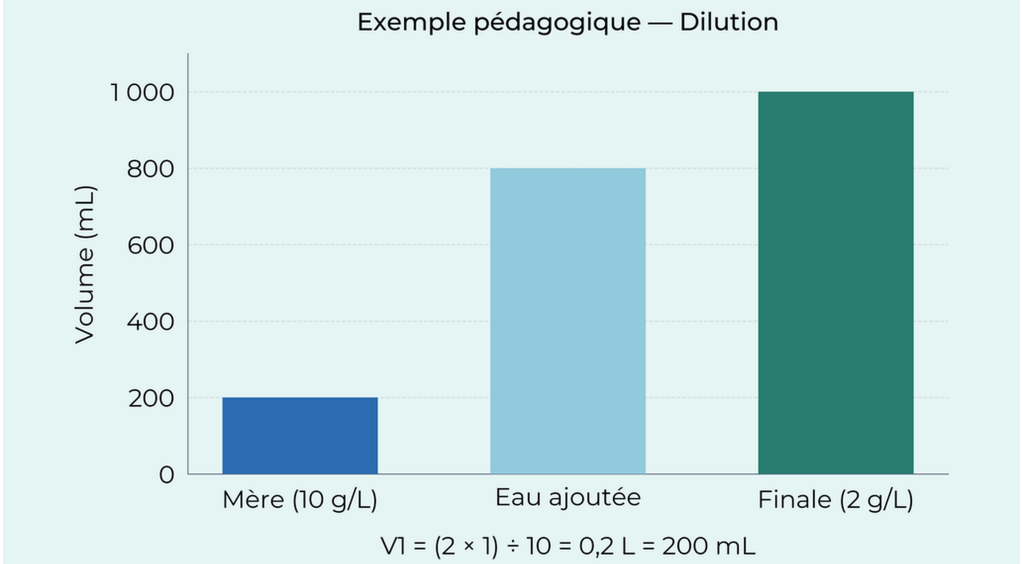
Dilution: ajouter du solvant pour obtenir une solution moins concentrée

La dilution :
Diluer, c'est ajouter du solvant pour obtenir une solution moins concentrée. Sur le terrain, respecte toujours la dose indiquée par le fabricant. Une solution trop concentrée peut abîmer une surface ou augmenter le risque pour ta peau et tes yeux.

Pour un exercice de dilution, la relation $C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$ permet de trouver un volume manquant. Les concentrations doivent être dans la même unité, et les volumes aussi. En pratique, suis l'étiquette et le protocole de ton établissement.

Exemple de dilution :
Tu prépares 1 L d'une solution à 2 g/L à partir d'un produit à 10 g/L. Il faut $V_1 = (2 \times 1) \div 10 = 0{,}2$ L, soit 200 mL de solution mère, puis compléter avec de l'eau jusqu'à 1 L.

Graphique chiffré



Grandeur	Unité	Exemple
Masse du soluté	g	10 g
Volume de solution	L	2 L
Concentration massique	g/L	5 g/L

2. Manipuler sans prendre de risque :

Avant et pendant la manipulation :
Avant d'ouvrir un produit, lis son étiquette et le protocole. Repère les dangers, les protections nécessaires et la dose à préparer. Selon l'INRS, la fiche de données de sécurité aide à identifier les risques et les précautions adaptées au produit.

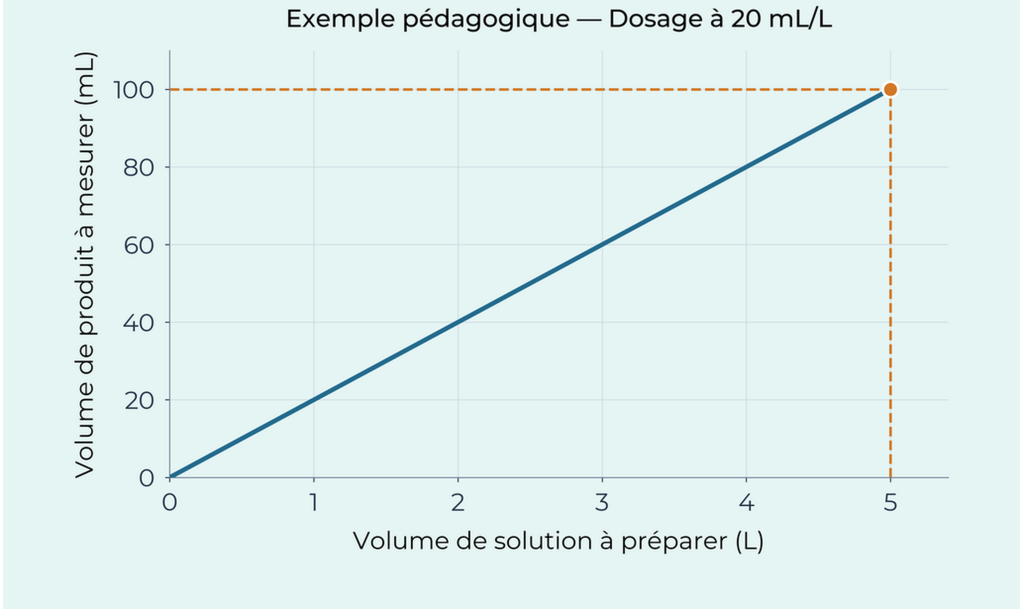
Porte les équipements demandés, souvent des gants et des lunettes en cas de risque de projection. Travaille dans un endroit adapté, garde les contenants fermés et utilise un récipient propre et étiqueté. Ne transvase jamais un produit dans une bouteille alimentaire.

Les mélanges à éviter :
Ne mélange pas des produits différents, même si tu penses qu'ils agiront mieux ensemble. En particulier, l'eau de Javel mélangée à un produit acide, comme un détartrant, peut dégager un gaz toxique. L'INRS recommande de ne pas mélanger l'eau de Javel avec des produits acides ou ammoniaqués.

Pour une dilution d'acide, suis les consignes de ton enseignant et la fiche de sécurité. La règle de laboratoire est de verser l'acide dans l'eau, lentement, jamais l'inverse, car le mélange peut chauffer et projeter du liquide.

Exemple de préparation sur le terrain :
Tu dois préparer 5 L de solution de nettoyage selon une consigne de 20 mL de produit par litre. Mesure 100 mL de produit avec un doseur, ajoute la quantité d'eau prévue par le protocole, puis étiquette le bidon avec le nom du produit et la date.

Graphique chiffré



En cas d'incident :
En cas de projection sur la peau ou dans les yeux, préviens immédiatement l'enseignant ou le responsable et rince abondamment à l'eau, sans attendre. En cas d'inhalation de vapeurs, éloigne-toi vers l'air libre sans t'exposer davantage, puis alerte les secours ou le responsable.

Ne cherche pas à nettoyer seul un déversement inconnu et ne tente pas de neutraliser un produit avec un autre. Éloigne les personnes, signale l'incident et suis la procédure du site. Le bon réflexe, c'est de protéger les personnes avant de récupérer le produit.

Mini-cas pratique :

Dans un local de rangement, tu repères un bidon de 5 L sans étiquette près d'un détartrant. Tu ne l'ouvres pas et tu ne le mélanges avec rien. Tu éloignes les autres produits, préviens ton tuteur et appliques la procédure prévue par l'équipe.

Résultat attendu : le bidon est isolé jusqu'à identification ou élimination selon les consignes du site. Le livrable est une fiche de signalement indiquant le lieu, le volume estimé de 5 L, l'absence d'étiquette et la personne prévenue.

Ta vérification avant de commencer :

- Lis l'étiquette et repère les consignes de dosage.
- Vérifie que le récipient est adapté, propre et étiqueté.
- Mets les protections indiquées, comme les gants et les lunettes.
- Ne mélange jamais des produits différents.
- Range le produit et signale tout incident à ton responsable.

Ce qu'il faut retenir

Une solution aqueuse contient un soluté dissous dans l'eau. Pour calculer sa concentration massique, utilise C = m ÷ V. Diluer consiste à ajouter du solvant pour réduire la concentration.

- Respecte la **dose indiquée** et les consignes de l'étiquette ou du protocole.
- Porte les protections adaptées et ne mélange jamais des produits, notamment l'eau de Javel avec un acide ou de l'ammoniaque.
- Pour diluer un acide, verse-le lentement dans l'eau, jamais l'inverse.
- En cas d'incident, protège les personnes, alerte ton responsable et suis la procédure.

Lis les consignes avant toute manipulation et utilise un récipient propre et étiqueté. En cas de projection, rince abondamment et préviens immédiatement le responsable.

Chapitre 4 : Signaux sonores et lumineux

1. Comprendre les signaux :

À quoi ils servent :
Sur un chantier de propreté, un signal sonore ou lumineux avertit d'un danger, d'un démarrage ou d'un déplacement. Tu peux entendre un bip de recul ou voir un gyrophare sur un véhicule. Ces signaux t'aident à réagir à temps.

Les reconnaître sur le terrain :
Un signal sonore attire ton attention, mais le bruit ambiant peut le masquer. Un signal lumineux reste visible si tu regardes dans sa direction, mais il peut être caché par un obstacle ou la lumière du jour. Ne compte pas sur un seul signal.

Exemple de déplacement :
Un camion-benne recule près d'une zone de collecte. Tu entends son bip et tu repères son feu de recul. Tu t'arrêtes, tu t'écartes de la trajectoire et tu attends que le véhicule soit immobilisé avant de reprendre ton travail.

Le bon réflexe :
Si tu ne comprends pas un signal, arrête ton activité et vérifie ce qui se passe. En stage, j'ai vite appris qu'un bip ne donne pas toujours la position exacte du véhicule. Regarde autour de toi et respecte les consignes de l'équipe.

2. Mesurer le bruit et la lumière :

Mesurer le niveau sonore :
Le sonomètre mesure le niveau sonore en décibels, notés dB. Place-le près de la zone où tu travailles, sans coller le micro à une machine. Note l'endroit, l'activité et la valeur affichée, car une mesure isolée ne décrit pas toute une journée.

Mesurer l'éclairement :
Le luxmètre mesure l'éclairement en lux. Pose son capteur à l'endroit où tu dois voir, par exemple près d'un passage piéton ou d'un point de tri. Une mesure faible peut signaler qu'il faut améliorer l'éclairage ou choisir un autre emplacement.

Exemple de mesure :
Sur une zone de tri, tu relèves 78 dB près d'un compacteur, puis 52 dB à 10 mètres. Avec un luxmètre, tu mesures 120 lux sur une table de tri et 35 lux dans un passage sombre. Tu consignes chaque résultat avec son lieu.

Manipulation courte :
Avec l'accord de ton enseignant ou de ton responsable, compare 3 emplacements à l'aide d'un sonomètre et d'un luxmètre. Garde les mêmes appareils, note les unités et ne t'approche jamais d'une machine en mouvement pour obtenir une mesure.

Lieu observé	Bruit mesuré	Éclairement mesuré	À vérifier
Près du compacteur	78 dB	120 lux	Éloignement et visibilité
Passage de collecte	52 dB	35 lux	Éclairage du passage
Zone de tri	60 dB	200 lux	Lisibilité des consignes

Interpréter les résultats :
Compare les mesures entre les lieux et repère les écarts. Une valeur plus élevée indique davantage de bruit ou de lumière mesurée, mais ne suffit pas, à elle seule, à conclure qu'une situation est sûre. Transmets les résultats au responsable.

3. Agir pour travailler en sécurité :

Réduire les risques :
Si une zone est bruyante, suis les consignes de prévention et porte les protections auditives fournies lorsqu'elles sont demandées. Ne retire pas une protection pour mieux entendre un collègue. Rapproche-toi d'un endroit sûr pour échanger avec l'équipe.

Vérifier les signaux et le poste :
Avant de commencer, vérifie que tu peux voir les avertissements lumineux et entendre les alertes utiles. Signale un feu éteint, un avertisseur inaudible ou un éclairage défaillant. Ne répare pas un équipement électrique si tu n'y es pas autorisé.

Exemple de mini-cas sur le terrain :
À 7 h 30, tu mesures 76 dB près d'un véhicule de collecte et tu constates qu'un feu de signalisation est masqué par une benne. Tu avertis ton responsable, qui fait déplacer la benne et vérifier le signal avant la reprise. Livrable attendu : une fiche indiquant l'heure, le lieu, la mesure et l'action demandée.

Ta vérification avant le travail :

- Repère les véhicules et les machines en activité.
- Vérifie que les signaux lumineux sont visibles.
- Écoute les alertes et signale celles que tu n'entends pas.
- Utilise les appareils de mesure selon les consignes.
- Note les valeurs, les unités et les lieux observés.

Ce qu'il faut retenir

Les signaux sonores et lumineux t'avertissent d'un danger ou d'un déplacement, mais chacun peut être masqué. Reste vigilant et vérifie toujours la situation autour de toi.

- Si un signal est incompris, arrête ton activité et éloigne-toi du danger.
- Le sonomètre mesure le bruit en **décibels (dB)** et le luxmètre l'éclairement en **lux**.
- Note le lieu, l'activité et les mesures, puis transmets les anomalies au responsable.

Respecte les consignes de prévention, utilise les protections demandées et ne mesure jamais près d'une machine en mouvement.

Chapitre 5 : Température, chaleur et changements d'état

1. Distinguer température et chaleur :

La température :
La température indique si un objet est froid ou chaud. On la mesure avec un thermomètre, en degrés Celsius, notés °C. Sur un chantier, cette mesure t'aide à suivre l'eau de lavage ou à repérer un risque de gel.

La chaleur :
La chaleur est une énergie qui se transfère d'un objet plus chaud vers un objet plus froid. Elle peut réchauffer un matériau ou le refroidir. La température décrit un état, tandis que la chaleur correspond à un transfert d'énergie.

Exemple de transfert de chaleur :
Tu poses une bouteille d'eau à 5 °C dans une pièce à 20 °C. La chaleur passe de l'air vers la bouteille. Sa température augmente progressivement, jusqu'à se rapprocher de celle de la pièce.

2. Reconnaître les changements d'état :

Les états de la matière :
Une matière peut être solide, liquide ou gazeuse. L'eau est solide sous forme de glace, liquide dans une flaque et gazeuse sous forme de vapeur d'eau. La matière change d'état quand elle reçoit ou perd de la chaleur.

Les changements à connaître :
La fusion fait passer un solide à l'état liquide. La solidification fait passer un liquide à l'état solide. La vaporisation transforme un liquide en gaz, tandis que la condensation transforme un gaz en liquide. Pour l'eau, ces changements se produisent autour de 0 °C et 100 °C à pression normale.

Changement	Passage	Exemple
Fusion	Solide vers liquide	La glace fond
Solidification	Liquide vers solide	L'eau gèle
Vaporisation	Liquide vers gaz	L'eau bout
Condensation	Gaz vers liquide	La buée apparaît

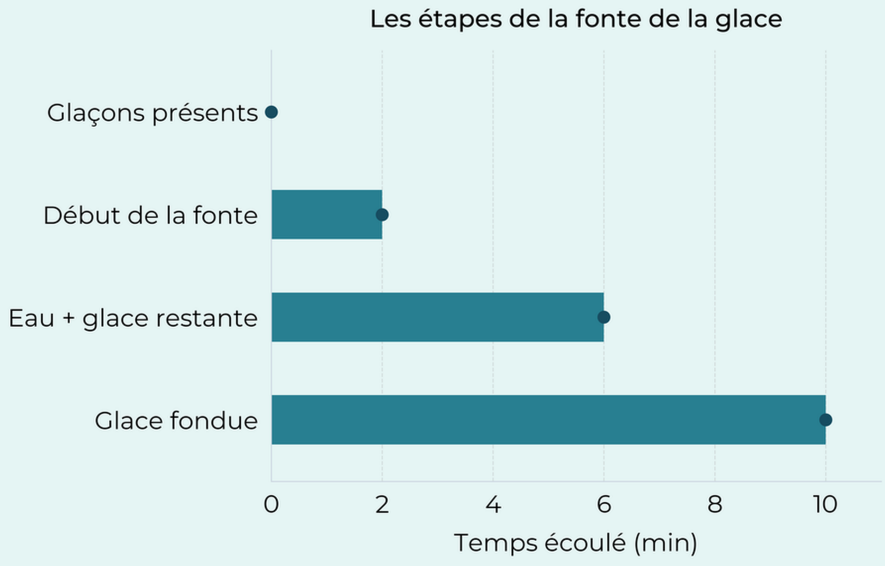
Ce que tu peux observer :
Pendant un changement d'état, la température peut rester stable un moment, même si la matière continue de recevoir ou de perdre de la chaleur. Ce phénomène explique pourquoi la glace ne fond pas instantanément quand tu la sors du congélateur.

3. Mesurer et agir sur le terrain :

Une manipulation simple :
Pour observer la fonte de la glace, prends 3 glaçons, un gobelet et un thermomètre. Mesure la température de la pièce, puis celle de l'eau toutes les 2 minutes pendant 10 minutes. Note chaque résultat sans toucher la sonde.

Temps écoulé	Observation	Température indicative
0 minute	Glaçons présents	0 °C
2 minutes	Début de la fonte	0 °C
6 minutes	Eau et derniers morceaux de glace	Environ 0 °C
10 minutes	Glace fondue	Quelques degrés au-dessus de 0 °C

Graphique chiffré



Interpréter les mesures :
Les valeurs sont indicatives, car la durée dépend de la taille des glaçons et de la température ambiante. Si la glace fond près de 0 °C, c'est cohérent. Note les unités et évite de conclure à partir d'une seule mesure.

Mini cas de chantier :

Après une nuit à -2 °C, tu constates que 12 litres d'eau dans un bac ont gelé. Tu délimites la zone, signales le sol glissant et mesures la température de l'air. Le résultat attendu est une fiche indiquant le volume, la température et les mesures prises.

Check-list de mesure :

- Choisis un thermomètre adapté et vérifie qu'il fonctionne.
- Mesure sans tenir la sonde contre ta main.
- Attends que l'affichage se stabilise avant de noter la valeur.
- Écris le résultat en °C, avec le lieu et l'heure.
- Signale les risques de gel, de brûlure ou de sol glissant.

Ce qu'il faut retenir

La **température** décrit l'état chaud ou froid d'un objet, tandis que la **chaleur** est une énergie transférée du plus chaud vers le plus froid.

- La matière passe entre les états solide, liquide et gazeux par fusion, solidification, vaporisation ou condensation.
- Pendant un **changement d'état**, la température peut rester stable malgré un transfert de chaleur.
- Sur le terrain, mesure avec un thermomètre adapté, note la valeur en °C, le lieu et l'heure, puis signale les risques.

Des mesures répétées et bien consignées t'aident à interpréter les observations et à prévenir les dangers liés au gel ou aux surfaces glissantes.

Langue vivante étrangère : Anglais

Présentation de la matière :
Dans ton CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, l'Anglais est facultatif. Tu apprends à **communiquer simplement** dans des situations quotidiennes et professionnelles, avec un niveau A2 attendu.

Cette matière conduit à une **épreuve ponctuelle orale** finale, sans CCF, de 12 minutes maximum. Elle comprend une présentation, un échange et la compréhension d'un document écrit. La date est fixée par ton académie.

La note est sur 20. Seuls les points dépassant 10 comptent. Le règlement du diplôme ne précise **aucun coefficient spécifique**.

Conseil :
Consacre **10 minutes par jour** à l'Anglais. Prépare des fiches sur les déchets, les matériaux et l'accueil des usagers. Entraîne-toi à expliquer une consigne de tri avec des phrases courtes, puis enregistre-toi.

Prépare une présentation de 3 minutes sur un projet adapté à l'épreuve. Simule ensuite des questions avec un camarade. Ne cherche pas un accent parfait. Privilégie des **phrases simples et claires**, et ose demander de répéter.

Table des matières

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des échanges simples ..... Aller
1. Repérer les informations essentielles ..... Aller
2. Suivre un échange et réagir ..... Aller

Chapitre 2 : Se présenter et dialoguer au quotidien ..... Aller
1. Se présenter simplement ..... Aller
2. Dialoguer dans une situation courante ..... Aller
3. T'entraîner avec un mini-cas ..... Aller

Chapitre 3 : Lire, écrire et transmettre des messages simples ..... Aller
1. Lire et comprendre un message ..... Aller
2. Écrire un message court ..... Aller
3. Transmettre une information clairement ..... Aller

Chapitre 4 : Présenter ton métier et accueillir un interlocuteur ..... Aller
1. Présenter ton métier ..... Aller
2. Accueillir un interlocuteur ..... Aller
3. T'entraîner sur le terrain ..... Aller

Chapitre 5 : Découvrir les cultures et les usages anglophones ..... Aller
1. Repérer la diversité des cultures ..... Aller
2. Utiliser les formules de politesse ..... Aller
3. Communiquer sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Écouter et comprendre des échanges simples

1. Repérer les informations essentielles :

Avant l'écoute :
Quand tu écoutes un échange en anglais, tu n'as pas besoin de comprendre chaque mot. Commence par repérer la situation, les personnes et le sujet. Au début, je voulais tout traduire dans ma tête, et je perdais le fil. Vise d'abord l'essentiel.

Les mots à repérer :
Les noms, les lieux, les heures, les quantités et les consignes donnent souvent les informations les plus utiles. Écoute aussi les mots d'action, comme *collect* pour ramasser ou *sort* pour trier.

En anglais	En français
Listen carefully.	Écoute attentivement.
Collect the litter.	Ramasse les déchets.
Sort the waste.	Trie les déchets.
Wear your gloves.	Mets tes gants.
The truck arrives at 9.	Le camion arrive à 9 heures.
There are 3 bags.	Il y a 3 sacs.

Comprendre une consigne :
Repère d'abord le verbe, puis l'objet concerné et les détails comme le lieu ou l'heure. Une consigne courte contient souvent une action précise. Si un élément t'échappe, attends la suite avant de conclure.

Exemple de consigne :
"Put the paper in the blue bin." (Mets le papier dans le bac bleu.) Tu peux noter mentalement 3 repères : papier, bac, bleu. Cela suffit pour comprendre l'action demandée.

Erreurs fréquentes :

- Ne traduis pas chaque mot, car tu risques de manquer la consigne suivante.
- Ne confonds pas *bin*, qui signifie « bac », avec *bag*, qui signifie « sac ».
- Ne fais pas semblant d'avoir compris si la sécurité ou le tri sont concernés.

2. Suivre un échange et réagir :

Comprendre qui parle :

Dans un échange, identifie les rôles : collègue, responsable ou usager. Le ton et les mots utilisés t'aident à comprendre si la personne pose une question, donne une consigne ou signale un problème. Cette distinction évite de répondre à côté.

Demander de répéter :
Tu as le droit de demander une répétition ou une explication. En stage, mieux vaut vérifier une consigne que ramasser le mauvais déchet ou oublier une étape. Garde une phrase courte en tête et dis-la calmement.

- "Could you repeat, please?" (Tu peux répéter, s'il te plaît ?)
- "More slowly, please." (Plus lentement, s'il te plaît.)
- "Do you mean the blue bin?" (Tu veux dire le bac bleu ?)

Mini-dialogue sur le terrain :
Écoute les mots importants, puis confirme ce que tu as compris. Dans cet échange, l'heure, le lieu et le matériel sont les repères à retenir. Tu peux les noter en quelques mots sur ton carnet de stage.

Exemple de mini-dialogue :
"Meet me at the park at 8." (Retrouve-moi au parc à 8 heures.)

"At the park at 8, with the bags?" (Au parc à 8 heures, avec les sacs ?)

"Yes, bring 5 bags." (Oui, apporte 5 sacs.)

Mini-cas pratique :
À 8 heures, ta responsable te demande de balayer une entrée et de remplir 2 sacs. Tu écoutes les actions, le lieu et la quantité, puis tu reformules pour vérifier. Cette habitude limite les erreurs quand le chantier est bruyant.

Exemple de reformulation :
"I sweep the entrance and fill 2 bags, right?" (Je balaie l'entrée et je remplis 2 sacs, c'est bien ça ?)

Livrable attendu :
Prépare une fiche de consigne en 4 éléments : heure, lieu, action et matériel. Pour ce mini-cas, elle indique 8 heures, l'entrée, balayer et 2 sacs. Tu peux ensuite comparer ta fiche avec la consigne entendue.

Checklist avant d'agir :

- Ai-je compris l'action demandée ?
- Ai-je repéré le lieu et l'heure ?
- Ai-je compris le nombre ou la quantité ?
- Ai-je identifié le matériel nécessaire ?
- Dois-je demander une répétition ou confirmer ?

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un échange simple en anglais, concentre-toi sur les informations essentielles plutôt que de traduire chaque mot.

- Repère les **noms, lieux et horaires**, les quantités, les verbes d'action et les consignes.
- Identifie qui parle et s'il pose une question, donne une consigne ou signale un problème.
- Demande de répéter ou de parler plus lentement, puis **reformule la consigne** pour vérifier.
- Avant d'agir, confirme l'action, le lieu, l'heure et le **matériel nécessaire**.

Si une consigne reste floue, surtout en matière de sécurité ou de tri, demande une précision avant d'agir.

Chapitre 2 : Se présenter et dialoguer au quotidien

1. Se présenter simplement :

Les informations utiles :
Pour te présenter en anglais, donne quelques informations simples : ton prénom, ton âge, ta ville et ta formation. Tu n'as pas besoin de tout dire d'un coup. Des phrases courtes sont plus faciles à retenir et à prononcer.

Exemple : **My name is Lina. I am 17 years old. I live in Lyon. I am a student.** (Je m'appelle Lina. J'ai 17 ans. J'habite à Lyon. Je suis élève.)

Les formules de politesse :
Au début d'un échange, salue ton interlocuteur. Pour une situation professionnelle, préfère une formule polie. À la fin, remercie la personne et prends congé. Ces mots simples montrent que tu es attentif et respectueux.

Exemple : **Hello, nice to meet you. Thank you. Goodbye.** (Bonjour, ravi de te rencontrer. Merci. Au revoir.)

Les phrases à connaître :

En anglais	En français
My name is Sam.	Je m'appelle Sam.
I am 18 years old.	J'ai 18 ans.
I live in Nantes.	J'habite à Nantes.
I am a student.	Je suis élève.
Nice to meet you.	Ravi de te rencontrer.

2. Dialoguer dans une situation courante :

Poser une question et répondre :
Un dialogue avance grâce à des questions courtes et des réponses claires. Écoute la question jusqu'au bout, puis réponds avec les mots que tu connais. Si tu n'as pas compris, demande à la personne de répéter plus lentement.

Exemple : **Where do you live? i live in lille. could you repeat, please ?** (Où habites-tu ? J'habite à Lille. Pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?)

Échanger pendant une activité de propreté :

Sur un chantier ou pendant un stage, tu peux devoir saluer un collègue, te présenter et demander où déposer un sac de déchets. Reste poli, parle distinctement et vérifie que tu as bien compris la consigne avant d'agir.

Exemple : **Hello, i'm alex. where should i put this bag ?** (Bonjour, je m'appelle Alex. Où dois-je déposer ce sac ?)

Mini-dialogue sur le terrain :

Worker: Good morning, I'm Sam. I'm a trainee. (Agent : Bonjour, je m'appelle Sam. Je suis stagiaire.)

Colleague: Good morning, Sam. Put the bag next to the recycling bin. (Collègue : Bonjour, Sam. Dépose le sac à côté du bac de recyclage.)

Worker: sorry, could you repeat that, please ? (Agent : Excuse-moi, pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?)

Colleague: Put the bag next to the recycling bin. (Collègue : Dépose le sac à côté du bac de recyclage.)

Erreurs fréquentes :

- **Incorrect : I have 18 years.** (J'ai 18 ans.) **Correct : I am 18 years old.** (J'ai 18 ans.) En anglais, on utilise le verbe "to be" pour donner son âge.
- **Incorrect : I am live in Lille.** (J'habite à Lille.) **Correct : I live in Lille.** (J'habite à Lille.) N'ajoute pas "am" devant le verbe "live".
- **Incorrect : Repeat.** (Répète.) **Correct : could you repeat, please ?** (Pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?) La demande polie est plus adaptée à un échange professionnel.

Ta checklist avant de parler :
Lors de mon stage, j'ai vu que les élèves se débrouillaient mieux en préparant 3 ou 4 phrases avant de rencontrer un interlocuteur. Cette petite préparation évite de paniquer et aide à rester concentré sur la consigne.

À vérifier	Action
Saluer	Dire "Hello" ou "Good morning". (Bonjour.)
Te présenter	Donner ton prénom et ton rôle.
Écouter	Laisser la personne terminer sa phrase.
Demander de répéter	Dire "Could you repeat, please?" (Pourrais-tu répéter, s'il te plaît ?)

Remercier	Dire “Thank you”. (Merci.)

3. T’entraîner avec un mini-cas :

Contexte et étapes :
Imagine que tu arrives à 8 h sur un espace urbain avec un collègue anglophone. Tu dois te présenter, demander où se trouvent les sacs de tri, puis confirmer la réponse. Prépare 3 phrases et entraîne-toi à les dire à voix haute pendant 2 minutes.

Exemple : **Good morning, i’m lina, the trainee. where are the recycling bags? so, they are next to the cart ?** (Bonjour, je m’appelle Lina, je suis stagiaire. Où sont les sacs de tri ? Donc, ils sont à côté du chariot ?)

Résultat et livrable attendu :
À la fin, tu dois pouvoir réaliser un échange de 4 répliques compréhensibles, en saluant, en te présentant et en posant une question. Ton livrable est une fiche de dialogue de 4 lignes, avec chaque phrase anglaise suivie de sa traduction française.

Ce qu’il faut retenir

Pour échanger en anglais, prépare quelques phrases courtes et adopte un ton poli.

- Présente-toi avec ton prénom, ton âge, ta ville et ton rôle : **My name is..., I am 18 years old**.
- Salue, écoute jusqu’au bout et pose une question claire, par exemple pour savoir où déposer un sac.
- Si tu n’as pas compris, demande poliment : **Could you repeat, please ?** Puis confirme la consigne.

Entraîne-toi à voix haute à réaliser un dialogue de quatre répliques. Une préparation simple t’aide à rester confiant et à bien comprendre les consignes.

Chapitre 3 : Lire, écrire et transmettre des messages simples

1. Lire et comprendre un message :

Repérer les informations utiles :
Au travail, tu peux lire une consigne, un SMS ou une note en anglais. Commence par repérer qui écrit, ce qu'il faut faire, où et à quel moment. Tu n'as pas besoin de comprendre chaque mot pour saisir l'essentiel.

Vérifier les mots importants :
Les mots liés aux lieux, au matériel et aux horaires t'aident à comprendre une demande. Si un mot te bloque, observe le reste de la phrase et cherche les indices. En stage, cette méthode évite d'attendre qu'on te traduise tout.

Message en anglais	Traduction en français
Meet the team at 8 a.m.	Retrouve l'équipe à 8 h.
Wear your safety gloves.	Porte tes gants de sécurité.
Put the bottles in the recycling bin.	Mets les bouteilles dans le bac de recyclage.
The street is closed.	La rue est fermée.
Call your supervisor.	Appelle ton responsable.

Exemple de lecture :
Tu lis « Collect the bags near the park at 9 a.m. » (Ramasse les sacs près du parc à 9 h). Tu repères l'action, le lieu et l'heure, puis tu vérifies que tu as le bon matériel avant de partir.

2. Écrire un message court :

Construire une phrase simple :
Un message utile donne une information claire, sans phrase compliquée. Tu peux écrire qui tu es, ce que tu fais et ce dont tu as besoin. Pense à vérifier les noms, les horaires et les mots de négation, car une petite erreur peut changer la consigne.

Formules utiles :

Phrase en anglais	Traduction en français
I am near the main entrance.	Je suis près de l'entrée principale.
The bin is full.	Le bac est plein.
I need more rubbish bags.	J'ai besoin de sacs-poubelle supplémentaires.

I have finished the cleaning.	J'ai terminé le nettoyage.

Exemple de message :
Tu dois signaler un bac trop rempli. Tu écris : « The recycling bin is full near the bus stop. » (Le bac de recyclage est plein près de l'arrêt de bus.) Le lieu permet à ton responsable de le retrouver rapidement.

Erreurs fréquentes :

- Évite « I need bags more. » (J'ai besoin de sacs supplémentaires). Écris plutôt « I need more bags. » (J'ai besoin de sacs supplémentaires).
- Évite « The bin full. » (Le bac plein). Écris plutôt « The bin is full. » (Le bac est plein).
- Évite les messages sans lieu précis. Ajoute un repère facile à trouver, comme « near the entrance » (près de l'entrée).

3. Transmettre une information clairement :

Choisir le bon canal :
Tu peux transmettre une information à l'oral, par téléphone, par message ou avec une note. Choisis un moyen adapté à l'urgence. Un danger doit être signalé tout de suite à ton responsable, pas seulement écrit dans un message qu'il pourrait lire plus tard.

Confirmer que le message est compris :
Quand tu transmets une consigne, donne les faits importants dans un ordre simple : le problème, l'endroit et l'action déjà réalisée. Si tu ne comprends pas une réponse, demande de répéter ou de préciser. C'est plus sûr que de deviner.

Mini-dialogue sur le terrain :
Agent : « The glass bin is broken near the square. » (Le bac à verre est cassé près de la place.)

Responsable : « Do not use it. I will send another bin. » (Ne l'utilise pas. Je vais envoyer un autre bac.)

Agent : « Okay, I will keep people away from it. » (D'accord, je vais éloigner les gens.)

Mini cas concret et livrable attendu :
Pendant une tournée de 30 minutes, tu repères 1 bac à verre cassé près d'un arrêt de bus. Tu t'éloignes du danger, tu préviens ton responsable oralement, puis tu envoies un message en anglais avec le lieu et le problème.

Message attendu : « The glass bin is broken near the bus stop. I have informed my supervisor. » (Le bac à verre est cassé près de l'arrêt de bus. J'ai prévenu mon

responsable.) Le livrable est un message de 2 phrases, avec le lieu, le problème et l'action réalisée.

Check-list avant d'envoyer :

- Ai-je indiqué le problème clairement ?
- Ai-je précisé le lieu et l'heure si nécessaire ?
- Ai-je écrit une phrase courte et compréhensible ?
- Ai-je vérifié les mots importants et le destinataire ?
- Ai-je signalé immédiatement tout danger urgent ?

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre et transmettre des messages professionnels en anglais, privilégie les informations essentielles et les phrases simples.

- Repère **l'action, le lieu et l'heure**, en t'aidant du contexte si un mot t'échappe.
- Dans tes messages, indique clairement le problème, le lieu et ce dont tu as besoin. Vérifie les mots importants et la négation.
- Choisis un canal adapté : signale **tout danger immédiatement** à ton responsable et demande des précisions plutôt que de deviner.

Un message clair et vérifié aide ton équipe à agir rapidement et en sécurité.

Chapitre 4 : Présenter ton métier et accueillir un interlocuteur

1. Présenter ton métier :

Parler de tes missions :
Quand tu présentes ton métier en anglais, va à l'essentiel : dis où tu travailles, ce que tu fais et à quoi ton travail sert. Des phrases courtes sont plus faciles à retenir et à prononcer, surtout quand tu débutes.

Choisir les bons mots :
Apprends quelques mots utiles avant ton stage. Tu peux expliquer que tu nettoies les espaces publics, que tu tries les déchets ou que tu aides à préserver l'environnement. Répète ces phrases à voix haute pendant 5 minutes.

Phrase en anglais	Traduction en français
I work in urban cleaning.	Je travaille dans la propreté urbaine.
I clean public spaces.	Je nettoie les espaces publics.
I sort recyclable materials.	Je trie les matières recyclables.
I help protect the environment.	J'aide à protéger l'environnement.
I work with a team.	Je travaille en équipe.

Exemple de présentation :
Hello, my name is Samira. I clean streets and sort recyclable materials. (Bonjour, je m'appelle Samira. Je nettoie les rues et je trie les matières recyclables.)

2. Accueillir un interlocuteur :

Saluer et proposer ton aide :
Quand une personne arrive, regarde-la, souris et salue-la. Parle lentement et garde un ton poli. Si tu ne comprends pas une question, demande calmement de la répéter plutôt que de répondre au hasard.

Suivre un échange simple :
Tu peux accueillir un visiteur, lui demander la raison de sa venue et l'orienter vers la bonne personne. Si tu ne connais pas la réponse, explique-le simplement et propose de demander à un collègue.

Phrase en anglais	Traduction en français
Good morning. How can I help you?	Bonjour. Comment puis-je vous aider ?

Please follow me.	Suis-moi, s'il te plaît.
Could you repeat that, please?	Peux-tu répéter, s'il te plaît ?
I will ask my colleague.	Je vais demander à mon collègue.

Mini-dialogue :
Visitor: Good morning. Where can I recycle these bottles? (Visiteur : Bonjour. Où puis-je déposer ces bouteilles pour les recycler ?) You: Good morning. Please follow me to the recycling area. (Toi : Bonjour. Suivez-moi jusqu'à l'espace de recyclage.)

Erreurs fréquentes :

- Évite de dire "I am cleaning the city" pour présenter ton métier en général. Dis plutôt "I clean public spaces." (Je nettoie les espaces publics.)
- Ne réponds pas "What?" si tu n'as pas compris. Dis plutôt "Could you repeat that, please?" (Peux-tu répéter, s'il te plaît ?)

3. T'entraîner sur le terrain :

Mini-cas concret :
Pendant ton stage, une visiteuse anglophone arrive au point de collecte avec 3 bouteilles en plastique. Tu la salues, lui demandes ce dont elle a besoin, puis l'accompagnes jusqu'au bac adapté. L'échange dure environ 1 minute.

Étapes et livrable attendu :
Prépare une présentation de 3 phrases, puis répète le dialogue avec un camarade. Le livrable attendu est une fiche de poche avec 5 phrases en anglais, leur traduction et une indication de prononciation que tu comprends.

Exemple de phrase pour guider la visiteuse :
Please put the bottles in this container. (Déposez les bouteilles dans ce bac, s'il vous plaît.)

Check-list avant l'échange :

- Prépare 3 phrases utiles et vérifie leur sens.
- Salue la personne avec un ton accueillant.
- Parle lentement et articule chaque mot.
- Demande de répéter si tu n'as pas compris.
- Oriente la personne ou demande de l'aide à un collègue.

Ce qu'il faut retenir

Pour présenter ton métier en anglais, explique simplement où tu travailles, tes missions et leur utilité. Prépare quelques phrases courtes et répète-les à voix haute.

- Utilise des phrases comme **I clean public spaces** ou **I sort recyclable materials**.
- Accueille le visiteur poliment, parle lentement et propose ton aide.
- Si tu ne comprends pas, demande de répéter. Si tu ne sais pas répondre, sollicite un collègue.

Entraîne-toi à guider un visiteur et prépare une fiche de poche avec cinq phrases, leur traduction et une prononciation claire.

Chapitre 5 : Découvrir les cultures et les usages anglophones

1. Repérer la diversité des cultures :

Des cultures variées :
Le monde anglophone rassemble des pays et des populations aux habitudes différentes, comme le Royaume-Uni, l'Irlande, les États-Unis, le Canada ou l'Australie. En stage ou au travail, évite de croire qu'une seule coutume représente tous les anglophones.

Des échanges respectueux :
Un ton poli et une écoute attentive facilitent souvent le contact. Observe la situation, laisse l'autre personne terminer et demande une précision si tu ne comprends pas. Ces réflexes sont utiles pour travailler avec un collègue ou renseigner un passant.

Exemple de présentation :
Hello, my name is Léa. I work with the cleaning team. (Bonjour, je m'appelle Léa. Je travaille avec l'équipe de nettoyage.)

2. Utiliser les formules de politesse :

Les expressions utiles :
Les salutations et les remerciements rendent un échange plus agréable. Pense aussi à adapter ta formule au moment de la journée et à la personne. Au début, je trouvais ces expressions faciles à oublier, alors je les répétais avant mon stage.

Expression en anglais	Traduction en français
Good morning.	Bonjour. (Le matin)
Good afternoon.	Bonjour. (L'après-midi)
Please.	S'il te plaît, s'il vous plaît.
Thank you.	Merci.
Excuse me.	Excusez-moi.
Have a nice day.	Bonne journée.

Les erreurs fréquentes :

- Évite de répondre seulement "What?" quand tu n'as pas compris. (Quoi ?) Préfère "Could you repeat that, please?" (Pourriez-vous répéter, s'il vous plaît ?)
- Ne confonds pas "Excuse me" (Excusez-moi) et "I'm sorry" (Je suis désolé). Le premier sert souvent à attirer l'attention, le second à présenter des excuses.

3. Communiquer sur le terrain :

Des phrases pour le travail :
Dans un espace public, parle simplement et avec calme. Tu peux indiquer une zone, expliquer qu'elle est temporairement fermée ou demander où déposer un déchet. Une phrase courte limite les malentendus, surtout quand il y a du bruit.

Un mini-dialogue en situation :
Worker: Good morning. This area is closed for cleaning. (Employé : Bonjour. Cette zone est fermée pour le nettoyage.)

Visitor: Where can I put this bottle? (Visiteur : Où puis-je déposer cette bouteille ?)

Worker: Please use the recycling bin over there. (Employé : Utilisez le bac de recyclage, là-bas, s'il vous plaît.)

Exemple de mini-cas concret :
À 9 h, tu nettoies une place avec ton équipe. Une visiteuse anglophone te demande où jeter une bouteille. Tu la salues, tu indiques le bac de tri et tu la remercies. L'échange dure moins d'une minute. Livrable attendu : noter 3 phrases utiles dans ton carnet de stage.

Ta check-list de terrain :

- Salue la personne avec une formule adaptée.
- Écoute sa demande jusqu'au bout.
- Utilise une phrase courte pour expliquer ou orienter.
- Répète ou reformule si la personne n'a pas compris.
- Remercie-la avant de reprendre ton activité.

Ce qu'il faut retenir

Le monde anglophone rassemble des cultures variées : évite les généralisations et privilégie des échanges respectueux. Les **formules de politesse** rendent tes interactions plus agréables.

- Adapte ta salutation au moment de la journée et remercie ton interlocuteur.
- Si tu ne comprends pas, demande poliment de répéter plutôt que de répondre « What? ».
- Sur le terrain, écoute jusqu'au bout et explique ou oriente avec une phrase courte.

Reste calme, observe la situation et reformule si nécessaire pour limiter les malentendus. Note quelques phrases utiles pour les retrouver facilement en stage.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :
Dans ton CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu apprends à observer des créations et à proposer des **solutions de design** adaptées aux usages.

Cette matière conduit à une **épreuve facultative écrite** à l'examen final, sans CCF, de coefficient 1 et d'une durée de 1 h 30. Tu réalises des propositions graphiques commentées.

L'évaluation est notée sur 20. Seuls les **points au-dessus de 10** comptent pour le diplôme.

Conseil :
Je te conseille de consacrer 15 minutes par semaine à observer une affiche, un objet réemployé ou du mobilier urbain. Note les couleurs, les matériaux et l'usage. Entraîne-toi ensuite à imaginer une signalétique de tri claire.

Avant chaque exercice, repère les contraintes, puis dessine 2 pistes et explique ton choix. Privilégie des **croquis lisibles et annotés** plutôt qu'un dessin compliqué. Si tu doutes de tes capacités, avance progressivement et demande un retour précis à ton enseignant.

Table des matières

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel ..... Aller
1. Comprendre le design et son contexte ..... Aller
2. Analyser puis proposer une amélioration ..... Aller
Chapitre 2 : Explorer la diversité des arts et des cultures ..... Aller
1. Observer des formes artistiques variées ..... Aller
2. Analyser une œuvre et son contexte ..... Aller
3. Créer en s'inspirant de son environnement ..... Aller
Chapitre 3 : Expérimenter et réaliser une réponse créative ..... Aller
1. Observer et chercher des idées ..... Aller
2. Expérimenter et choisir une solution ..... Aller
3. Réaliser et présenter ta réponse ..... Aller
Chapitre 4 : Communiquer une intention par des supports variés ..... Aller
1. Définir ton intention et ton public ..... Aller
2. Choisir un support adapté ..... Aller
3. Créer, tester et améliorer ton support ..... Aller

Chapitre 1 : Analyser le design dans son contexte professionnel

1. Comprendre le design et son contexte :

Le design, à quoi ça sert :
Le design, ce n'est pas seulement rendre un objet joli. Il sert à répondre à un besoin, à faciliter un geste et à transmettre un message. Au travail, il faut donc regarder l'usage avant l'apparence.

Observer la situation :
Pour analyser un objet ou un aménagement, demande-toi qui l'utilise, où, comment et dans quelles conditions. Pense aussi à la sécurité, à l'entretien, au coût et à l'impact sur l'environnement.

- Quelle est la fonction de l'objet ou de l'espace ?
- Qui l'utilise et à quel moment ?
- Est-il visible, accessible et simple à comprendre ?
- Résiste-t-il à la pluie, au soleil et aux chocs ?

Ces questions évitent de juger trop vite. En stage, j'ai appris qu'une poubelle bien dessinée mais placée derrière un obstacle reste mal utilisée. L'emplacement fait donc partie du design.

Exemple d'analyse d'une corbeille :
Dans une rue commerçante, observe une corbeille pendant 15 minutes. Note son emplacement, son ouverture, sa visibilité et son état. Si les déchets tombent à côté, vérifie si l'ouverture est trop petite ou mal orientée.

Élément observé	Question à te poser	Pourquoi c'est utile
Usage	Le geste est-il facile ?	Pour repérer les difficultés
Matériau	Résiste-t-il aux intempéries ?	Pour anticiper l'entretien
Signalétique	Le message est-il compris ?	Pour faciliter le bon tri

2. Analyser puis proposer une amélioration :

Une démarche créative en 3 étapes :
Commence par rechercher des idées en observant le terrain et des solutions déjà utilisées. Fais ensuite quelques croquis simples. Enfin, compare les matières et choisis une proposition adaptée au lieu, au budget et à l'entretien.

Représentation visuelle



Interaction avec les usagers pour encourager le tri des déchets

- Recherche : prends des notes et des photos, avec autorisation.
- Croquis : dessine la forme, l'usage et l'emplacement.
- Choix des matières : pense au nettoyage, à la solidité et au réemploi.

Présenter ton analyse :
Explique ce qui fonctionne, ce qui gêne et pourquoi. Appuie-toi sur des observations concrètes plutôt que sur « je trouve ça joli ». Un croquis annoté ou une petite fiche aide l'équipe à comprendre ton idée.

Exemple de mini-cas concret :
Sur une place, 6 corbeilles sont difficiles à repérer et 2 débordent souvent. En 30 minutes, tu notes leur emplacement, dessines une nouvelle signalétique très lisible et proposes de déplacer 2 corbeilles près des bancs. Résultat attendu : un parcours plus clair et moins de déchets au sol. Livrable : une fiche d'observation d'une page avec 2 croquis et 3 propositions.

Ta check-list sur le terrain :

- Repère le lieu et note l'heure de ton observation.
- Observe l'objet sans gêner les usagers ni te mettre en danger.
- Note 2 points forts et 2 difficultés précises.
- Fais un croquis annoté avec les dimensions utiles.
- Propose une amélioration réaliste et indique son entretien.

Évite l'erreur classique : proposer une matière uniquement parce qu'elle semble écologique. Vérifie aussi sa durée de vie, sa réparabilité et son nettoyage. Une solution durable doit rester pratique pour les usagers comme pour l'équipe d'entretien.

Ce qu'il faut retenir

Pour analyser un design, examine d'abord son usage et son contexte plutôt que son apparence. Appuie-toi sur des observations concrètes pour proposer une amélioration réaliste.

- Observe les utilisateurs, le lieu, l'accessibilité et les contraintes de sécurité ou d'entretien.
- Évalue la **fonction et l'usage**, les matériaux, la résistance et la signalétique.
- Recherche des idées, réalise des croquis, puis compare les solutions selon le budget et la durabilité.
- Présente tes constats avec des exemples et une proposition facile à comprendre.

Une solution pertinente facilite le geste, s'intègre au lieu et reste pratique à entretenir. Vérifie sa durée de vie et sa réparabilité avant de la choisir.

Chapitre 2 : Explorer la diversité des arts et des cultures

1. Observer des formes artistiques variées :

Des arts dans tous les lieux :
L'art ne se trouve pas seulement dans les musées. Tu peux aussi le découvrir dans une affiche, un bâtiment, un vêtement, une chanson ou une fresque dans la rue. En stage, prends le temps d'observer ce qui t'entoure.

Des cultures qui s'expriment :
Les cultures influencent les formes, les motifs, les couleurs et les matériaux utilisés. Une même idée, comme la nature, peut être représentée de façons très différentes selon les lieux, les époques et les habitudes de vie.

Exemple de diversité artistique :
Une place peut réunir une fresque contemporaine, une statue ancienne et des motifs inspirés de traditions locales. Compare leurs formes et leurs couleurs sans chercher à décider qu'une œuvre est meilleure qu'une autre.

2. Analyser une œuvre et son contexte :

Les bons réflexes d'observation :
Quand tu regardes une œuvre, commence par décrire ce que tu vois avant de donner ton avis. Repère le lieu, la date si elle est indiquée, les matériaux, les couleurs, les formes et le sujet.

- Observe les détails et l'organisation générale.
- Demande-toi à qui l'œuvre semble s'adresser.
- Repère les matériaux et leur état.
- Explique ce que tu ressens en t'appuyant sur un détail visible.

Une œuvre dépend de son contexte :
Le lieu et l'époque peuvent changer le sens d'une œuvre. Une peinture dans une salle de musée ne se découvre pas comme une fresque exposée aux passants. Pense aussi au respect des cultures représentées et évite les jugements rapides.

Exemple d'analyse :
Devant une fresque colorée sur un mur, tu peux noter qu'elle est visible depuis la rue, qu'elle attire le regard et qu'elle utilise des formes géométriques. Tu distingues ainsi tes observations de ton interprétation.

3. Créer en s'inspirant de son environnement :

Les étapes de la démarche créative :

Pour créer, commence par chercher des références et observer ton sujet. Fais ensuite plusieurs petits croquis, puis choisis une idée, des couleurs et des matières adaptées. Cette méthode t'évite de te lancer sans savoir ce que tu veux montrer.

- Recherche : observe les formes, les motifs et les usages du lieu.
- Croquis : dessine 2 ou 3 idées simples.
- Choix : sélectionne une palette de 3 couleurs et des matières appropriées.
- Réalisation : vérifie que ta création est lisible et adaptée à son emplacement.

Mini cas concret et livrable :
Sur une place, ton équipe veut créer une affiche pour rappeler le tri. En 45 minutes, observe 3 éléments du quartier, réalise 2 croquis, puis choisis 3 couleurs contrastées. Le livrable attendu est une affiche A3 avec un message clair et un dessin original.

Étape sur le terrain	Action à vérifier
Observer	Noter 3 formes ou couleurs du lieu.
Respecter	Ne pas toucher une œuvre ni gêner les passants.
Préparer	Faire 2 croquis avant de choisir une idée.
Créer	Choisir des matériaux propres et adaptés.
Présenter	Expliquer son choix en 2 phrases simples.

Une création adaptée au lieu :
Dans ton métier, tu travailles dans des espaces fréquentés par des personnes aux habitudes et aux sensibilités différentes. Avant d'installer ou de nettoyer autour d'une création, repère les consignes et demande conseil si tu as un doute.

Ce qu'il faut retenir

L'art s'exprime dans de nombreux lieux et reflète la diversité des cultures. Pour comprendre une œuvre, commence par décrire ce que tu observes, puis considère son contexte et respecte les sensibilités.

- Repère les formes, les couleurs, les matériaux et le lieu de l'œuvre.
- Distingue tes observations de ton interprétation et de tes émotions.
- Pour créer, observe ton environnement, réalise plusieurs croquis et choisis des matériaux adaptés.
- Respecte les œuvres, les consignes et les personnes qui fréquentent les lieux.

Une **observation attentive** et une **démarche créative structurée** t'aident à concevoir une création lisible, respectueuse et adaptée à son emplacement.

Chapitre 3 : Expérimenter et réaliser une réponse créative

1. Observer et chercher des idées :

Comprendre la demande :
Avant de créer, repère le besoin, le lieu et les personnes concernées. Demande-toi ce qui doit être amélioré et quelles contraintes tu dois respecter. Dans ce métier, pense notamment à la propreté, au tri, à la sécurité et à l'usage des espaces urbains.

Faire des recherches utiles :
Observe le terrain, prends quelques notes et fais des croquis rapides. Cherche des formes, des couleurs et des matériaux adaptés au contexte. J'ai appris en stage qu'une bonne idée commence souvent par une observation attentive, pas par un dessin compliqué.

Exemple de recherche :
Tu dois imaginer un panneau pour mieux repérer les bacs de tri dans une cour. Tu observes les couleurs déjà présentes, les endroits de passage et la distance de lecture, puis tu notes 3 idées de pictogrammes simples.

2. Expérimenter et choisir une solution :

Tester plusieurs pistes :
Réalise plusieurs petits croquis avant d'en choisir un. Essaie différentes formes, couleurs et matières, puis compare leur lisibilité et leur facilité de fabrication. Un essai rapide t'évite de passer du temps sur une solution peu pratique ou fragile.

Comparer les matériaux :
Choisis une matière en tenant compte de son usage, de son entretien et de sa résistance. Pour une création liée à l'espace urbain, vérifie aussi qu'elle ne gêne pas le passage et qu'elle reste facile à nettoyer.

Critère	Question à te poser	Exemple de choix
Lisibilité	Le message se comprend-il rapidement ?	Un pictogramme simple et contrasté
Solidité	La matière résiste-t-elle à l'usage prévu ?	Un support rigide pour un panneau fixe
Entretien	La surface se nettoie-t-elle facilement ?	Une finition lisse et lavable

Exemple de test :
Tu fabriques 2 maquettes de panneau, l'une avec un fond clair et l'autre avec un fond foncé. À 3 mètres, tu demandes à 4 camarades de repérer le bac correspondant. Tu gardes la version la plus facile à comprendre.

3. Réaliser et présenter ta réponse :

Passer du croquis à la réalisation :
Quand tu as choisi une piste, prépare ton matériel et suis les étapes dans l'ordre. Vérifie les dimensions, les assemblages et les finitions. Garde un peu de temps pour corriger un défaut, car une création soignée doit aussi être utilisable.

Mini cas concret et livrable :
Dans une cour de 20 mètres sur 12, les bacs de tri sont difficiles à repérer. Tu observes les lieux pendant 10 minutes, dessines 3 pistes, puis réalises une maquette de panneau de 30 sur 40 centimètres. Après un test auprès de 4 personnes, tu ajustes le contraste et présentes le panneau final avec ton croquis annoté. Le livrable attendu comprend la maquette, le croquis et une courte explication de ton choix.

Ta vérification avant de présenter :

- Vérifie que ta création répond au besoin observé.
- Contrôle que les formes et le message sont faciles à comprendre.
- Assure-toi que les matériaux choisis sont adaptés à l'usage.
- Présente au moins un essai et explique ce que tu as modifié.
- Range ton poste et montre clairement le livrable demandé.

Ce qu'il faut retenir

Pour créer une réponse utile, commence par observer le besoin, le lieu et ses contraintes. Puis teste plusieurs pistes avant de réaliser et présenter ta solution.

- Fais des recherches avec des notes et des croquis rapides.
- Compare les options selon leur **lisibilité et solidité**, leur entretien et leur adaptation à l'usage.
- Teste une maquette, recueille des avis et ajuste ta proposition.
- Présente un livrable soigné avec ton croquis et une explication de tes choix.

Une **observation attentive** et des essais simples t'aident à concevoir une réponse pratique, compréhensible et adaptée au contexte.

Chapitre 4 : Communiquer une intention par des supports variés

1. Définir ton intention et ton public :

Intention et message :
Avant de dessiner ou de choisir des couleurs, demande-toi ce que tu veux faire comprendre. Tu peux vouloir informer, alerter, guider ou encourager un geste. Un message efficace présente une idée principale, formulée simplement.

Choix du public :
Adapte ton message aux personnes qui vont le voir. Un panneau destiné aux habitants doit être lisible rapidement, tandis qu'une affiche pour une école peut utiliser des images plus ludiques. Pense aussi à la distance de lecture.

Exemple d'intention :
Tu veux éviter que les déchets soient déposés à côté des bacs. Ton message pourrait être : « Dépose tes sacs dans le bac prévu ». Une image simple peut montrer le bon geste.

2. Choisir un support adapté :

Supports et usages :
Une affiche attire l'attention dans un local, un pictogramme aide à repérer un bac et un plan indique un parcours. Le support dépend du lieu, du temps de lecture et de l'action attendue. Évite de tout faire tenir sur un seul support.

Support	Intention utile	Point de vigilance
Affiche	Informer ou sensibiliser	Texte court et contrasté
Pictogramme	Faire repérer une consigne	Image compréhensible
Plan	Guider dans un espace	Repères bien placés

Codes visuels :
La couleur, la forme, la taille des lettres et les images renforcent le message. Garde une palette limitée et vérifie que le texte reste lisible. Une couleur seule ne suffit pas à transmettre une consigne, surtout si le support est vu rapidement.

Astuce de terrain :
Place ton support à hauteur de regard et observe-le depuis quelques mètres. En stage, j'ai vite compris qu'une affiche très soignée ne sert pas à grand-chose si elle est cachée derrière une porte ou encombrée de texte.

3. Créer, tester et améliorer ton support :

Démarche créative :
Commence par rechercher des exemples de panneaux et de pictogrammes liés à ton sujet. Fais ensuite 2 ou 3 croquis rapides, compare leur lisibilité, puis choisis les couleurs, les formes et les matières adaptées au lieu.

Test et ajustements :
Montre ton projet à une personne qui ne connaît pas ton intention. Demande-lui ce qu'elle comprend en 5 secondes. Si elle hésite, simplifie le texte, agrandis l'élément important ou modifie l'image avant de produire le support final.

Mini cas concret de création :
Dans une cour, les usagers confondent 2 bacs. Tu réalises 2 pictogrammes de 15 cm, tu les testes auprès de 3 personnes, puis tu ajustes les images selon leurs réponses. Résultat attendu : chaque personne identifie le bon bac. Livrable : 2 pictogrammes finalisés et une maquette d'affichage.

Repères avant la pose :

- Vérifie que le message principal se comprend en 5 secondes.
- Contrôle le contraste et la taille des textes.
- Adapte le support au lieu et aux conditions météo.
- Demande un avis et corrige les éléments confus.

Ce qu'il faut retenir

Pour communiquer efficacement, définis ton intention et adapte ton message au public, au lieu et au temps de lecture. Choisis un **support adapté** et privilégie des **codes visuels simples**.

- Formule une idée principale, claire et courte.
- Fais quelques croquis et vérifie la lisibilité du support.
- Teste-le auprès d'une personne : le message doit être compris en 5 secondes.
- Corrige les éléments confus avant la pose.

Observe le support à son emplacement réel et ajuste-le pour que chacun comprenne rapidement l'action attendue.

Éducation physique et sportive

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu développes ta motricité, ton autonomie et ta coopération. L'Éducation physique et sportive t'apprend à **gérer tes efforts** et à préserver ta santé. L'épreuve pratique est de **coefficient 1**.

Tu passes 2 activités en CCF en dernière année, ou une activité en examen final suivant ton statut. La notation est sur 20. Aucune durée globale n'est précisée dans le règlement du diplôme.

Conseil :
Pour réussir, privilégie une **pratique régulière** plutôt qu'un entraînement intensif juste avant l'évaluation. Prépare ta tenue la veille et demande les critères de notation à ton professeur. Après chaque séance, note 2 éléments, ta réussite et ton prochain objectif.

Ne te décourage pas si tu débutes. Concentre-toi sur tes apprentissages, sans te comparer aux autres. Respecte les consignes, participe aux rôles d'arbitre ou d'observateur et demande de l'aide lorsqu'un exercice te semble difficile.

Table des matières

Chapitre 1 : Course de demi-fond : doser l'effort pour progresser ..... Aller
1. Comprendre et gérer ton effort ..... Aller
2. T'entraîner et mesurer tes progrès ..... Aller
Chapitre 2 : Orientation et sauvetage : se déplacer en sécurité ..... Aller
1. Préparer et suivre ton itinéraire ..... Aller
2. Te déplacer en sécurité ..... Aller
3. Donner l'alerte et aider sans te mettre en danger ..... Aller
Chapitre 3 : Danse : réaliser et apprécier une prestation ..... Aller
1. Préparer une prestation dansée ..... Aller
2. Réaliser la prestation ..... Aller
3. Observer et apprécier une danse ..... Aller
Chapitre 4 : Tennis de table : attaquer et respecter les règles ..... Aller
1. Préparer une attaque efficace ..... Aller
2. Respecter les règles pendant le jeu ..... Aller
3. T'entraîner et corriger tes erreurs ..... Aller
Chapitre 5 : Musculation : réguler l'effort et préserver sa santé ..... Aller
1. Préparer ton corps à l'effort ..... Aller
2. Réguler ton effort pendant la séance ..... Aller

3. Récupérer et protéger ta santé ..... Aller

Chapitre 1 : Course de demi-fond : doser l'effort pour progresser

1. Comprendre et gérer ton effort :

Le demi-fond, c'est quoi ?
Le demi-fond est une course assez longue pour que tu doives gérer ton énergie. Le but n'est pas de sprinter dès le départ, mais de courir à une allure régulière et de garder assez de forces pour terminer.

Repérer ton allure.
Tu peux évaluer ton effort avec ta respiration et tes sensations. À une allure maîtrisée, tu respires plus vite, mais tu gardes le contrôle. Si tu es déjà à bout de souffle après quelques minutes, ralentis avant de devoir t'arrêter.

Une erreur fréquente, c'est de suivre le camarade qui part trop vite. J'ai déjà fait ça, et je l'ai regretté avant la fin du tour. Choisis plutôt une allure que tu peux maintenir, puis accélère légèrement si tu as encore de l'énergie.

Moment	Ce que tu fais	Ce que tu vérifies
Avant la course	Tu t'échauffes progressivement.	Tu te sens prêt à courir.
Au départ	Tu pars sans sprinter.	Tu gardes une respiration contrôlée.
Au milieu	Tu stabilises ton allure.	Tu peux encore continuer.
À la fin	Tu accélères si tu en as les moyens.	Tu termines sans te mettre en danger.
Après la course	Tu marches quelques minutes.	Ta respiration revient peu à peu au calme.

Exemple de gestion d'allure :
Sur une course de 8 minutes, tu commences par courir à une allure confortable pendant 3 minutes. Tu gardes le même rythme 3 minutes, puis tu accélères légèrement sur les 2 dernières si tu te sens bien.

2. T'entraîner et mesurer tes progrès :

Préparer ton corps.
Avant de courir, prends quelques minutes pour marcher vite, trottiner doucement et mobiliser tes jambes. Un bon échauffement aide ton corps à monter progressivement en température. Évite de commencer directement par un sprint, surtout si tu te sens encore raide.

Après l'effort, marche tranquillement jusqu'à ce que ta respiration se calme. Bois quelques gorgées d'eau si tu en as besoin. Si tu ressens une douleur inhabituelle, des vertiges ou un malaise, préviens immédiatement ton enseignant.

Suivre tes résultats.
Pour progresser, compare des courses réalisées dans des conditions proches. Note la durée, la distance ou le nombre de tours, ainsi que ton ressenti. Ça t'aide à voir si tu tiens mieux ton allure, même si ton résultat ne change pas tout de suite.

Représentation visuelle



Nettoyage d'un espace public avec respect des consignes de tri

Dans les métiers de la propreté urbaine, tu peux être amené à marcher longtemps et à travailler dehors. Apprendre à gérer ton effort en course t'aide à mieux connaître tes limites, sans confondre une séance sportive avec une journée de travail.

Exemple de séance et de livrable :
Tu cours 6 minutes à allure régulière sur une piste, avec 2 minutes de marche avant et après. Tu notes ensuite le nombre de tours, ton temps et ton ressenti sur 5. Ton livrable est une fiche de suivi datée, remplie avec ces 3 informations.

Ce qu'il faut retenir

En demi-fond, tu progresses en **dosant ton effort** et en adaptant ton allure à tes sensations.

- Échauffe-toi progressivement, pars sans sprinter et garde une respiration contrôlée.
- Stabilise ton rythme, puis accélère en fin de course si tu as encore de l'énergie.
- Après l'effort, marche pour récupérer et note tes résultats ainsi que ton ressenti.

Compare des séances réalisées dans des conditions proches pour suivre tes progrès. En cas de douleur inhabituelle ou de malaise, préviens ton enseignant.

Chapitre 2 : Orientation et sauvetage : se déplacer en sécurité

1. Préparer et suivre ton itinéraire :

Lire le terrain :
Avant de partir, repère le point de départ, l'arrivée, les chemins et les limites du parcours. Sur une carte, compare les symboles avec ce que tu vois autour de toi. En ville, un carrefour, un bâtiment ou un parc peut servir de repère.

Avancer par étapes :
Choisis un repère facile à atteindre, puis vérifie ta position avant de continuer. En course d'orientation, suis les consignes de ton enseignant et reste dans la zone autorisée. Ne traverse pas une route et ne franchis pas une barrière pour gagner du temps.

Exemple de parcours :
Tu dois rejoindre 3 balises dans un parc. Tu repères d'abord l'allée principale, puis un terrain de sport et enfin chaque balise. Si le terrain ne correspond plus à la carte, tu t'arrêtes pour vérifier au lieu de courir au hasard.

2. Te déplacer en sécurité :

Adopter les bons réflexes :
Reste attentif aux autres, au sol et aux changements de terrain. Sur un espace urbain, ralentis près des croisements et ne porte pas ton regard uniquement sur la carte. Des chaussures adaptées et une tenue visible t'aident à éviter les chutes et à être repéré.

Faire le point si tu es perdu :
Arrête-toi dans un endroit sûr, sans bloquer un passage ni t'approcher de la circulation. Reprends la carte, cherche un repère connu et suis les consignes données au départ. Si tu ne retrouves pas ton chemin, préviens l'enseignant ou l'encadrant, sans partir seul à sa recherche.

Vérification rapide avant de bouger :

À vérifier	Ton réflexe
Le parcours	Je reste dans la zone autorisée.
La circulation	Je m'arrête avant de traverser et je respecte les consignes.
Ma position	Je vérifie la carte à un endroit sûr.
Le groupe	Je préviens l'encadrant si quelqu'un manque à l'appel.

Exemple de situation :

En stage, tu peux être tenté de regarder ton plan en marchant entre des zones de collecte. Je te conseille de t'arrêter sur le côté avant de le consulter. Tu gardes ainsi les yeux sur les piétons, les véhicules et les obstacles.

3. Donner l'alerte et aider sans te mettre en danger :

Protéger et alerter :
Si une personne est blessée, commence par regarder s'il existe un danger pour toi ou pour les autres. Ne t'approche pas d'une circulation ou d'un équipement dangereux. Préviens immédiatement l'enseignant ou l'encadrant, puis suis ses consignes.

Transmettre les bonnes informations :
Pour appeler les secours, donne ton nom, l'endroit précis, ce qui s'est passé et le nombre de personnes concernées. Réponds aux questions et ne raccroche pas avant qu'on te le dise. En France, le 112 permet de joindre les secours d'urgence.

Mini-cas pratique et livrable attendu :
Lors d'un parcours de 20 minutes, un élève tombe près d'un chemin et se plaint de la cheville. Tu sécurises le passage sans déplacer la personne, tu alertes l'encadrant et tu indiques le lieu. Livrable attendu : une fiche de compte rendu avec l'heure, le lieu, les faits et l'alerte donnée.

Exemple de message d'alerte :
« Je suis au portail nord du parc. Une personne est tombée sur le chemin, elle est consciente et dit avoir mal à la cheville. Nous sommes 2 avec elle. » Un message précis aide les secours à vous localiser et à comprendre la situation.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ton parcours en repérant les lieux clés, puis avance étape par étape en comparant la carte au terrain.

- Reste dans la **zone autorisée** et sois attentif aux obstacles, aux autres et à la circulation.
- Si tu es perdu, arrête-toi dans un endroit sûr, retrouve un repère et préviens l'encadrant.
- En cas d'accident, vérifie les dangers, alerte l'encadrant ou appelle le 112 en donnant des informations précises.

Ta sécurité et celle des autres passent avant la rapidité. Ne porte jamais secours en te mettant en danger.

Chapitre 3 : Danse : réaliser et apprécier une prestation

1. Préparer une prestation dansée :

Choisir une intention :
Pour construire ta danse, commence par choisir une idée simple à faire comprendre, comme la joie, la fatigue ou le travail en équipe. Une intention claire t'aide à trouver des gestes cohérents et à donner du sens à tes mouvements.

Organiser les mouvements :
Prépare une suite courte de mouvements que tu peux répéter sans te perdre. Pense à varier les niveaux, les directions et les vitesses. Une danse de 30 à 60 secondes suffit souvent pour présenter une idée avec précision.

Exemple de préparation :
Avec 3 camarades, tu choisis le thème du nettoyage d'une place. Vous inventez 4 mouvements : balayer, ramasser, porter un sac et vous regrouper. Vous les répétez 5 fois pour mémoriser l'ordre et rester ensemble.

2. Réaliser la prestation :

Utiliser l'espace et le rythme :
Sur scène ou dans la salle, garde assez de place autour de toi pour bouger sans gêner les autres. Écoute la musique ou le rythme choisi, puis démarre au bon moment. Tu peux aussi danser sans musique, en suivant un compte régulier.

Danser en sécurité :
Avant de commencer, vérifie que le sol n'est pas glissant et qu'aucun objet ne traîne dans la zone de danse. Échauffe-toi quelques minutes, surtout les chevilles, les genoux et les épaules. Évite les gestes brusques si tu ne les maîtrises pas.

Exemple de prestation en groupe :
À 4, vous dansez pendant 45 secondes. La première personne mime le balayage, les autres reprennent le geste en décalé, puis vous terminez en ligne. Le résultat attendu est une prestation mémorisée, lisible et réalisée sans collision.

3. Observer et apprécier une danse :

Regarder avec attention :
Quand tu observes une prestation, repère ce que les danseurs cherchent à exprimer, la façon dont ils utilisent l'espace et leur coordination. Donne un avis précis et respectueux. Dire « le passage en ligne était clair » aide plus que dire « c'était bien ».

Faire un retour utile :

Pour aider un camarade, commence par nommer un point réussi, puis propose une amélioration concrète. Appuie-toi sur ce que tu as réellement vu. Ce retour permet de progresser sans rabaisser la personne.

À vérifier	Question à te poser
Intention	L'idée est-elle compréhensible ?
Rythme	Les mouvements suivent-ils le rythme choisi ?
Espace	Les danseurs évitent-ils de se gêner ?
Ensemble	Les départs et les fins sont-ils coordonnés ?
Expression	Les gestes montrent-ils une émotion ou une idée ?

Exemple de retour :
Après une danse de 45 secondes, tu dis : « Vos gestes de balayage étaient faciles à reconnaître. Pour être encore plus synchronisés, vous pouvez compter 1, 2, 3, 4 avant le départ. » Le livrable attendu est un retour oral avec 1 réussite et 1 piste de progrès.

Ce qu'il faut retenir

Pour réussir une danse, prépare une idée claire et des mouvements faciles à mémoriser. Soigne leur exécution et observe les prestations avec attention.

- Choisis une **intention claire** et varie les mouvements, les niveaux, les directions et les vitesses.
- Respecte le rythme, l'espace des autres et les consignes de **sécurité** : vérifie le sol et échauffe-toi.
- Pour aider un camarade, souligne une réussite et propose une **amélioration concrète** avec respect.

Une danse lisible et coordonnée exprime mieux son idée. Tes retours précis aident chacun à progresser.

Chapitre 4 : Tennis de table : attaquer et respecter les règles

1. Préparer une attaque efficace :

Observer avant de frapper :
Pour attaquer, évite de taper fort au hasard. Regarde où se trouve ton adversaire, puis choisis une zone libre. Une balle placée près d'un côté ou dans le coude, entre le revers et le coup droit, peut le mettre en difficulté.

Adopter une position stable :
Place tes pieds un peu plus écartés que tes épaules et garde les genoux légèrement fléchis. Tiens ta raquette sans la serrer trop fort. Après chaque frappe, reviens vers le milieu de la table pour pouvoir répondre au coup suivant.

Construire ton attaque :
Une attaque réussie commence souvent par une balle contrôlée. Pousse l'adversaire à renvoyer une balle haute ou longue, puis avance et frappe devant toi. Oriente la raquette vers la zone visée, sans chercher la puissance maximale dès le premier essai.

Exemple d'attaque placée :
Ton adversaire renvoie une balle longue sur ton coup droit. Avance d'un pas, frappe devant toi et vise son revers. Si la balle revient, replace-toi au centre au lieu de rester penché vers l'avant.

2. Respecter les règles pendant le jeu :

Réussir un service régulier :
Pose la balle sur la paume ouverte et immobile. Lance-la vers le haut d'au moins 16 cm, sans lui donner d'effet avec la main. Frappe-la lorsqu'elle redescend, derrière la ligne de fond, pour qu'elle touche d'abord ton camp puis celui de l'adversaire.

Compter les points et les services :
Une manche se joue généralement en 11 points. Il faut avoir 2 points d'avance pour la gagner. Le service change tous les 2 points, puis à chaque point lorsque le score atteint 10 partout. Annonce le score clairement pour éviter les malentendus.

Accepter les décisions et rester fair-play :
Si tu touches la table avec ta main libre pendant l'échange, tu perds le point. Une balle qui touche le filet au service puis retombe correctement est à remettre. En cas de doute, arrête-toi et demande calmement l'avis de l'arbitre ou de ton enseignant.

Situation	Ce que tu fais
Avant le service	Tu vérifies que la balle repose sur ta paume ouverte.

Pendant l'échange	Tu te replaces après chaque frappe.
Après un point	Tu annonces le score et respectes le résultat.
En cas de désaccord	Tu demandes une décision sans t'énerver.

Mini cas concret :
En séance, tu joues une manche contre un camarade. À 8-8, tu annonces le score, sers correctement, puis attaques une balle longue vers son revers. Tu gagnes l'échange, annonces 9-8 et te prépares au point suivant. Livrable attendu : une fiche de score avec le résultat final et 1 règle que tu as appliquée.

3. T'entraîner et corriger tes erreurs :

Repérer les erreurs fréquentes :
Quand on débute, on frappe souvent trop fort, on reste immobile ou on regarde seulement la balle. Essaie plutôt de contrôler sa direction et de retrouver ta position après chaque coup. C'est souvent ce replacement qui fait durer l'échange.

Suivre une routine simple :
Consacre 5 minutes à l'échauffement, puis fais des échanges réguliers avant de tenter des attaques. Pendant chaque exercice, choisis un objectif précis, comme viser le revers 5 fois. Une consigne à la fois aide à progresser sans te disperser.

Faire le point sur ta séance :
Après le jeu, note ce qui a fonctionné et ce que tu veux améliorer. Par exemple, tu peux compter tes services réguliers sur 10 essais. Comme dans une équipe sur le terrain, communiquer clairement et respecter les consignes aide tout le monde à travailler dans de bonnes conditions.

Ce qu'il faut retenir

Pour attaquer efficacement, observe ton adversaire, vise une zone libre et garde une **position stable**. Construis l'échange avant de frapper et replace-toi au centre après chaque coup.

- Sers avec la balle posée sur la paume ouverte, lancée d'au moins 16 cm.
- Joue en 11 points avec 2 points d'écart ; le service change tous les 2 points.
- Annonce le score, respecte les décisions et reste fair-play.
- Entraîne-toi avec un objectif précis et corrige tes erreurs sans chercher à frapper trop fort.

La **régularité du replacement** et le contrôle de la balle t'aident à faire durer l'échange. Une pratique attentive et respectueuse te permet de progresser.

Chapitre 5 : Musculation : réguler l'effort et préserver sa santé

1. Préparer ton corps à l'effort :

À quoi sert la musculation :
La musculation renforce tes muscles et t'aide à mieux contrôler tes mouvements. Dans les métiers de la propreté urbaine, c'est utile pour pousser un chariot, ramasser des déchets ou manipuler du matériel. Mais une bonne technique compte davantage qu'une charge lourde.

Avant de commencer :
Prépare ton corps avec un échauffement progressif. Selon le ministère chargé des Sports, un échauffement et une récupération d'environ 10 minutes font partie des bons réflexes pour pratiquer en sécurité. Commence doucement, puis augmente l'intensité sans précipitation.

Exemple de préparation :
Avant des exercices de jambes, marche 5 minutes, puis fais quelques flexions sans charge. Garde les pieds stables et le dos droit. Si un mouvement provoque une douleur vive, arrête-le et préviens ton enseignant.

2. Réguler ton effort pendant la séance :

Choisir une intensité adaptée :
Tu dois sentir que tes muscles travaillent, tout en gardant une posture correcte. Si tu bloques ta respiration, trembles beaucoup ou compenses avec le dos, réduis la charge ou le nombre de répétitions. La douleur n'est pas un objectif d'entraînement.

Organiser les répétitions et les pauses :
Fais des mouvements contrôlés et réguliers. Pour débuter, tu peux essayer 2 séries de 8 à 10 répétitions, puis te reposer entre les séries. Adapte ce repère aux consignes de ton enseignant et à tes capacités du jour.

Selon les recommandations relayées par Santé publique France, une séance de renforcement peut comporter plusieurs exercices, répétés en séries, avec une intensité adaptée aux capacités de chacun. Ces repères ne remplacent pas les consignes données pendant ton cours.

Exemple de réglage de l'effort :
Tu fais 2 séries de 8 squats au poids du corps. Si tu gardes les genoux alignés et peux respirer normalement, tu continues. Si ton dos s'arrondit dès la 6e répétition, tu t'arrêtes et tu récupères.

3. Récupérer et protéger ta santé :

Respecter la récupération :
Entre les exercices, prends le temps de retrouver une respiration calme. Après la séance, marche tranquillement quelques minutes et bois selon ta soif. Les périodes de repos aident ton corps à récupérer, elles font partie de l'entraînement.



Importance de l'échauffement et du renforcement musculaire

Repérer les signes d'alerte :
Une fatigue modérée peut arriver après un effort inhabituel. En revanche, arrête-toi si tu ressens une douleur vive, un malaise, une douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal. Préviens immédiatement l'enseignant ou l'encadrant.

Mini-cas concret en séance :
Après 5 minutes d'échauffement, tu réalises 2 séries de 8 flexions, avec une pause d'une minute. À la 2e série, ton dos s'arrondit. Tu arrêtes, tu le signales et tu reprends plus tard sans charge. Livrable attendu : une fiche indiquant l'exercice, les séries, les répétitions et la modification choisie.

Ta check-list sur le terrain :

À vérifier	Ton réflexe
Échauffement	Je commence doucement pendant 5 à 10 minutes.
Posture	Je garde un mouvement contrôlé.
Respiration	Je ne bloque pas ma respiration.

Douleur	J'arrête si une douleur vive apparaît.
Récupération	Je ralentis et je laisse mon corps récupérer.

Ce qu'il faut retenir

La musculation améliore ta force et le contrôle de tes mouvements, à condition de privilégier la **bonne technique** plutôt qu'une charge lourde.

- Échauffe-toi progressivement et augmente l'effort sans précipitation.
- Garde une posture stable, respire normalement et adapte les séries à tes capacités.
- Récupère entre les exercices et arrête-toi en cas de **douleur vive**, malaise ou essoufflement anormal.

La récupération fait partie de l'entraînement. En cas de signe d'alerte, préviens immédiatement ton enseignant ou ton encadrant.

Prévention-santé-environnement

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, la PSE t'apprend à préserver ta santé et l'environnement. Tu étudies la consommation, les **risques professionnels** et les situations d'urgence, en lien avec la collecte et le nettoiement.

L'épreuve, de **coefficient 1**, comporte en CCF une évaluation pratique et orale en première année, puis un écrit de 50 minutes en dernière année. Hors CCF, tu passes un **écrit final d'une heure**.

Conseil :
Je te conseille de réviser 15 minutes, 2 fois par semaine. Prépare des fiches courtes et relie chaque notion à une situation professionnelle, comme le tri de déchets coupants. Entraîne-toi à **repérer le danger**, puis à proposer une prévention adaptée.

Ne te décourage pas si tu hésites au début. Reprends tes erreurs et explique tes réponses avec tes propres mots.

Pour progresser, entraîne-toi aussi sur des sujets chronométrés. Garde quelques minutes pour relire tes réponses.

Table des matières

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions ..... Aller
1. Prendre soin de ta santé au quotidien ..... Aller
2. Comprendre et prévenir les addictions ..... Aller
Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST ..... Aller
1. Respecter le consentement et se protéger ..... Aller
2. Choisir une contraception adaptée ..... Aller
3. Se faire dépister et réagir au bon moment ..... Aller
Chapitre 3 : Ressources et risques environnementaux au quotidien ..... Aller
1. Repérer les ressources à préserver ..... Aller
2. Comprendre les risques environnementaux ..... Aller
3. Agir et rendre compte sur le terrain ..... Aller
Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours ..... Aller
1. Connaître tes droits et tes devoirs ..... Aller
2. Prévenir les risques sur le terrain ..... Aller
3. Agir en cas d'accident ..... Aller
Chapitre 5 : Budget, assurances et consommation responsable ..... Aller

1. Organiser ton budget ..... Aller
2. Comprendre les assurances ..... Aller
3. Consommer de façon responsable ..... Aller

Chapitre 1 : Hygiène de vie et prévention des addictions

1. Prendre soin de ta santé au quotidien :

Les habitudes qui protègent :
Une bonne hygiène de vie, ce sont des habitudes qui t'aident à garder de l'énergie et à rester attentif. Le sommeil, les repas, l'hydratation et l'activité physique comptent aussi pendant un stage, surtout lors d'un travail dehors.

Des gestes simples à organiser :

- Prépare tes affaires et tes vêtements de travail la veille pour éviter le départ dans le stress.
- Bois régulièrement de l'eau, surtout quand tu balayes, trieurs ou travailles sous la chaleur.
- Prends un repas adapté à ta journée et évite de remplacer le déjeuner par des boissons énergisantes.
- Garde des horaires de sommeil aussi réguliers que possible. D'après l'Assurance Maladie, arrêter les écrans idéalement 1 heure avant le coucher peut aider à mieux dormir.

Pourquoi c'est utile sur le terrain ?
La fatigue peut ralentir tes réactions et rendre plus difficile l'attention aux véhicules, aux outils ou aux déchets coupants. Si tu te sens somnolent ou mal, préviens ton tuteur avant de poursuivre une tâche dangereuse. Ne cache pas une difficulté par peur de déranger.

Exemple de préparation d'une tournée :
Tu commences à 7 h pour une tournée de nettoyage de 4 heures. La veille, tu prépares tes chaussures, tes gants et ton repas. Le matin, tu prends de l'eau et tu signales à ton tuteur si tu as mal dormi. Livrable attendu : une fiche de préparation avec l'heure de départ, le matériel vérifié et les besoins signalés.

2. Comprendre et prévenir les addictions :

Ce qu'est une addiction :
Une addiction est une difficulté à contrôler la consommation d'un produit ou une pratique, même quand elle entraîne des problèmes. Elle peut concerner l'alcool, le tabac, le cannabis, certains médicaments ou les jeux d'argent. Ce n'est pas une raison pour juger ou humilier quelqu'un.

Les risques au travail :
L'alcool, le cannabis et certains médicaments peuvent altérer la vigilance, la coordination ou le jugement. Sur une tournée, cela augmente les risques près de la circulation, lors de la manutention ou avec un outil. Si tu ne te sens pas en état, ne conduis pas et préviens ton responsable.

Que faire si tu es inquiet ?
Si tu remarques une consommation qui devient difficile à maîtriser, parle-en à un professionnel de santé, au médecin du travail ou à une personne de confiance. Au travail, ton responsable organise la prévention et les consignes de sécurité. En cas de danger immédiat, éloigne-toi de la tâche à risque et alerte l'équipe.

Exemple de réaction pendant le stage :
Avant une collecte, tu remarques qu'un collègue semble désorienté et doit conduire le véhicule. Tu ne le laisses pas partir seul au volant. Tu avertis calmement le responsable, qui évalue la situation et applique les règles de sécurité de l'entreprise. Livrable attendu : un signalement oral précis, avec l'heure, la tâche concernée et le risque observé.

Situation	Ton réflexe	Qui prévenir
Fatigue importante	Arrête-toi avant une tâche dangereuse	Ton tuteur ou responsable
Consommation qui t'inquiète	Demande de l'aide sans attendre une crise	Un professionnel de santé ou le médecin du travail
Collègue en difficulté sur une tâche à risque	Écarte le danger et alerte sans le mettre en danger	Le responsable d'équipe

Ta check-list avant la prise de poste :

- J'ai dormi suffisamment pour rester vigilant.
- J'ai pris de l'eau et de quoi manger selon la durée de la tournée.
- Je ne consomme pas d'alcool ou de produit qui pourrait altérer ma vigilance avant une tâche à risque.
- Je connais la personne à prévenir si je ne me sens pas en sécurité.
- Je demande de l'aide si une consommation devient difficile à contrôler.

Ce qu'il faut retenir

Adopte une **hygiène de vie régulière** pour rester attentif et en sécurité pendant ton stage.

- Prépare ton matériel, dors suffisamment, mange correctement et bois régulièrement.
- Si tu es fatigué ou malade, préviens ton tuteur avant une tâche dangereuse.
- Une addiction peut altérer ta vigilance : ne conduis pas et alerte ton responsable si un risque apparaît.

- En cas de consommation difficile à maîtriser, demande de l'aide à un **professionnel de santé** ou au médecin du travail.

La sécurité passe avant la tâche : signale les difficultés sans juger ni humilier, et éloigne-toi de tout danger immédiat.

Chapitre 2 : Sexualité, contraception et prévention des IST

1. Respecter le consentement et se protéger :

Consentement et respect :
Une relation sexuelle doit être librement choisie par chaque personne. Tu peux dire oui ou non, changer d'avis à tout moment et poser tes limites. Le silence, la peur ou la pression ne signifient pas un accord.

Prévenir les IST :
Les infections sexuellement transmissibles, ou IST, se transmettent notamment lors de rapports sexuels. Certaines ne provoquent aucun signe visible. Le préservatif externe ou interne aide à prévenir leur transmission. Il peut aussi éviter une grossesse, mais d'autres contraceptions ne protègent pas des IST.

Exemple de situation :
Un partenaire insiste alors que tu n'en as pas envie. Tu peux refuser et t'éloigner. Si tu te sens en danger, cherche l'aide d'une personne de confiance ou d'un professionnel de santé.

2. Choisir une contraception adaptée :

Les méthodes possibles :
La contraception sert à éviter une grossesse. Il existe notamment le préservatif, la pilule, l'implant et le dispositif intra-utérin, appelé DIU. Un médecin ou une sage-femme peut t'aider à choisir une méthode qui convient à ta situation.

La contraception d'urgence :
Après un rapport sans protection ou un préservatif déchiré, demande rapidement conseil à une pharmacie, un médecin ou une sage-femme. Certaines pilules d'urgence s'utilisent jusqu'à 3 ou 5 jours selon le médicament. Plus tu agis tôt, mieux c'est. En France, la contraception d'urgence hormonale est délivrée gratuitement en pharmacie, sans ordonnance.

Situation	Réflexe utile
Préservatif déchiré ou rapport sans protection	Demander conseil sans attendre pour la contraception d'urgence et le dépistage.
Doute sur une IST	Contacter un professionnel de santé ou un CeGIDD.
Symptôme inhabituel	Prendre rendez-vous, même si le symptôme semble léger.
Besoin d'information confidentielle	Demander où trouver un centre de santé sexuelle ou un CeGIDD.

3. Se faire dépister et réagir au bon moment :

Le dépistage :
Un dépistage peut être conseillé après un rapport sans préservatif, si un partenaire t'annonce une IST ou avant d'arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire. Selon l'infection, le test peut être une prise de sang, une analyse d'urine ou un prélèvement.

Les signes à surveiller :
Des douleurs, des brûlures en urinant, des pertes inhabituelles ou des boutons peuvent justifier un avis médical. Mais une IST peut aussi ne donner aucun signe. Ne fais pas de diagnostic toi-même et ne prends pas de médicament sans conseil professionnel.

Exemple de cas concret :
Après un rapport non protégé dimanche soir, tu contactes une pharmacie dès lundi matin. Tu demandes conseil sur la contraception d'urgence et tu prévois un dépistage avec un professionnel. Livrable attendu : une fiche personnelle avec la date du rapport, les démarches effectuées et le rendez-vous prévu.

Check-list de prévention :

- Vérifie que tu as un préservatif en bon état et dans sa date de validité.
- Parle clairement du consentement et des limites de chacun.
- En cas d'incident, demande conseil rapidement à une pharmacie ou à un professionnel.
- En cas de doute sur une IST, prends rendez-vous pour un dépistage.
- Note les démarches utiles et les dates, sans partager tes informations personnelles avec des personnes non concernées.

Ce qu'il faut retenir

Tu peux accepter ou refuser une relation sexuelle et changer d'avis à tout moment. Pour te protéger et agir en cas de doute :

- Utilise un **préservatif en bon état** pour réduire le risque d'IST et de grossesse.
- Choisis une **contraception adaptée** avec un professionnel de santé.
- Après un rapport non protégé, demande rapidement conseil sur la contraception d'urgence.
- En cas de doute, de symptômes ou d'exposition, consulte pour un **dépistage des IST**, même sans signe visible.

Ne fais pas de diagnostic toi-même. Un professionnel de santé peut t'orienter et t'aider à agir rapidement.

Chapitre 3 : Ressources et risques environnementaux au quotidien

1. Repérer les ressources à préserver :

Les ressources autour de toi :
Sur un chantier de propreté ou de collecte, tu utilises de l'eau, de l'énergie, du carburant et du matériel. Les matières récupérées, comme le papier, le verre ou le métal, peuvent aussi devenir des ressources si elles sont bien triées.

Les bons gestes :
Au quotidien, tu peux éviter le gaspillage en préparant juste la quantité de matériel nécessaire, en fermant un robinet et en signalant une fuite. Respecte les consignes de tri, car un déchet mal orienté peut contaminer tout un lot.

- Coupe l'eau quand tu ne l'utilises pas.
- Éteins les équipements laissés en veille.
- Trie les matières selon les consignes du site.
- Signale le matériel abîmé au responsable.

Exemple de tri :
Tu trouves une bouteille en verre et un emballage souillé pendant une tournée. Tu déposes le verre dans le contenant prévu et tu suis la procédure locale pour l'emballage, au lieu de le mélanger aux matières propres.

2. Comprendre les risques environnementaux :

Des risques parfois proches :
Un produit renversé, une fumée de moteur ou un sac éventré peut polluer le sol, l'air ou l'eau. La météo compte aussi. Une forte chaleur fatigue l'équipe, tandis qu'une pluie importante peut entraîner des salissures vers les avaloirs.

Réagir sans improviser :
Si tu repères une fuite, une odeur inhabituelle ou un déchet dangereux, ne le touche pas et ne le déplace pas sans consigne. Éloigne-toi si nécessaire, protège les passants et préviens immédiatement ton responsable.

Situation repérée	Réflexe sur le terrain	Qui prévenir
Fuite de liquide	Éloigner les personnes et ne pas rincer vers un avaloir.	Le responsable de l'équipe.
Déchet suspect ou coupant	Ne pas toucher, baliser si tu peux le faire sans danger.	Le responsable, selon la procédure du site.

Fumée ou odeur forte	S'éloigner et éviter d'inhaler les vapeurs.	Le responsable, puis les secours si la situation l'exige.
Forte chaleur	Boire régulièrement et suivre les consignes de pause.	Le responsable en cas de malaise ou de difficulté.
Avaloir obstrué	Repérer l'obstacle sans pousser les déchets dans l'évacuation.	Le responsable de la tournée.

Exemple de fuite :
Tu vois une flaque huileuse près d'un véhicule. Tu arrêtes le passage dans la zone, tu empêches les personnes de s'en approcher et tu avertis ton responsable. Tu ne jettes pas d'eau dessus, car le liquide pourrait rejoindre les eaux pluviales.

3. Agir et rendre compte sur le terrain :

La méthode à suivre :
Avant la tournée, vérifie les consignes, les équipements et les contenants disponibles. Pendant le travail, reste attentif aux anomalies. Après l'intervention, indique ce que tu as observé, l'endroit concerné et l'action menée.

Mini-cas pratique :
Lors d'une tournée de 2 heures, ton équipe repère 1 sac percé contenant des déchets souillés près d'un avaloir. Tu ne le manipules pas à mains nues. Tu sécurises la zone selon les consignes et préviens ton responsable.

Résultat et livrable :
Le responsable organise la prise en charge avec le matériel adapté et vérifie que l'avaloir reste dégagé. Ton livrable est un signalement écrit indiquant l'heure, le lieu, le type de risque et la personne prévenue.

Ta check-list avant de quitter la zone :

- Ai-je repéré une fuite, un déchet suspect ou une odeur inhabituelle ?
- La zone présente-t-elle un danger pour les passants ou l'équipe ?
- Ai-je évité de toucher ou de déplacer un déchet à risque ?
- Ai-je prévenu la bonne personne sans attendre ?
- Ai-je noté le lieu, l'heure et les faits observés ?

Ce qu'il faut retenir

Préserve les ressources et reste vigilant face aux risques environnementaux durant tes interventions.

- Économise l'eau et l'énergie, prépare le matériel nécessaire et respecte les **consignes de tri**.
- En cas de fuite, de déchet suspect ou d'odeur inhabituelle, ne touche à rien, éloigne les personnes si besoin et **alerte ton responsable**.
- Note l'heure, le lieu, le risque observé et les actions menées dans un **signalement écrit**.

Avant de quitter la zone, vérifie qu'elle est sécurisée et que les faits ont été transmis.

Chapitre 4 : Travail : droits, prévention et premiers secours

1. Connaître tes droits et tes devoirs :

Tes droits au travail :
Ton contrat précise notamment ton emploi, ton temps de travail et ta rémunération. Tu as aussi droit à des congés et à des conditions de travail qui protègent ta santé. Prends le temps de lire les documents remis à l'embauche.

Tes responsabilités :
Tu dois respecter les consignes de sécurité, utiliser correctement le matériel et prendre soin de ta santé et de celle des autres. Si une tâche te semble dangereuse ou si une protection manque, préviens ton responsable avant de continuer.

En cas de danger grave et imminent, tu peux exercer ton droit de retrait, à condition d'alerter immédiatement ton employeur. Ne confonds pas ce droit avec le fait de quitter ton poste sans expliquer la situation.

Qui fait quoi ?
Ton employeur doit évaluer les risques, informer et former l'équipe, puis mettre en place des protections adaptées. De ton côté, applique les consignes et signale les dangers. Le document unique recense les risques professionnels de l'entreprise.

2. Prévenir les risques sur le terrain :

Repérer les dangers :
En propreté urbaine, tu peux rencontrer des véhicules en circulation, des objets coupants, des déchets souillés, des produits chimiques ou des sols glissants. La fatigue, la chaleur et les gestes répétés peuvent aussi te blesser à la longue.

Avant de commencer, regarde la zone, le matériel et les protections nécessaires. Une protection collective, comme le balisage d'une zone de travail, passe avant les équipements individuels. Les gants, chaussures adaptées et vêtements visibles complètent la prévention.

Réagir selon le risque :

Danger repéré	Réflexe à adopter	À qui signaler
Circulation proche	Balisser et porter les vêtements visibles prévus	Au responsable d'équipe
Déchet coupant ou piquant	Ne pas le saisir à la main, utiliser l'outil adapté	Au responsable, surtout si quelqu'un est blessé

Produit inconnu ou déversé	S'éloigner, éviter tout contact et suivre la procédure du site	Au responsable, sans mélanger ni nettoyer au hasard
Sol glissant ou obstacle	Sécuriser ou signaler le passage	À l'équipe et au responsable

Ta vérification avant le départ :

- Tu repères la circulation et les obstacles.
- Tu portes les équipements prévus pour la tâche.
- Tu vérifies l'état des outils et du matériel.
- Tu sais comment joindre ton responsable.
- Tu signales tout danger que tu ne peux pas maîtriser.

Exemple de situation sur le terrain :
À 8 h, ton équipe doit nettoyer 150 mètres de rue. Tu repères des voitures qui passent près de la zone. Avec ton responsable, vous balisez le secteur et vérifiez les vêtements visibles avant de commencer. Résultat attendu : un passage sécurisé. Livrable : une fiche de signalement indiquant le lieu, le danger et la mesure prise.

3. Agir en cas d'accident :

Protéger et alerter :
Commence par vérifier que tu peux approcher sans te mettre en danger. Écarte les autres personnes et sécurise la zone si tu peux le faire sans risque. Ne déplace pas une victime, sauf si un danger immédiat l'exige.

Appelle le 15 ou le 112, ou le 18 si la situation demande les pompiers. Donne l'adresse précise, décris ce qui s'est passé, indique le nombre de victimes et suis les consignes de l'opérateur.

Secourir sans improviser :
Parle à la victime et regarde si elle répond et respire normalement. Ne donne ni boisson ni médicament. Si tu as appris les gestes de premiers secours, applique-les dans la limite de ta formation et continue de suivre les consignes des secours.

Représentation visuelle



Méthode P.A.S.: Protéger, Alerter, Secourir sans prendre de risque

Quand les secours arrivent, explique les faits simplement : l'heure, le danger rencontré, l'état de la victime et les gestes déjà réalisés. Préviens aussi ton responsable afin que l'accident soit pris en charge et signalé selon la procédure de l'entreprise.

Un réflexe utile à retenir :
La méthode est simple : protéger, alerter, puis secourir sans prendre de risque. Sur un chantier ou dans la rue, ne t'approche jamais d'un véhicule instable, d'un produit inconnu ou d'un équipement dangereux pour essayer d'aider.

Ce qu'il faut retenir

Connais tes droits et applique les règles de sécurité pour protéger ta santé et celle des autres.

- Lis ton contrat et respecte les consignes. Si un danger grave et imminent survient, alerte ton employeur et exerce ton **droit de retrait**.
- Repère les risques, sécurise la zone et utilise les protections adaptées. Signale les dangers que tu ne peux pas maîtriser.
- En cas d'accident, vérifie que tu peux approcher sans risque, protège la zone, puis appelle le 15, le 18 ou le 112.

Secours à une victime sans t'exposer : ne la déplace pas sauf danger immédiat, n'improvise pas de gestes et suis les consignes des secours. Retiens la méthode **protéger, alerter, secourir**.

Chapitre 5 : Budget, assurances et consommation responsable

1. Organiser ton budget :

À quoi sert un budget :
Un budget te permet de comparer l'argent qui entre et celui qui sort. Quand tu connais tes dépenses, tu évites plus facilement les découverts et tu peux prévoir les frais importants, comme le transport, le téléphone ou l'équipement de travail.

Classer tes dépenses :
Note tes revenus, puis sépare tes dépenses fixes des dépenses variables. Le loyer et l'abonnement de transport reviennent régulièrement. Les repas, les vêtements ou les sorties changent davantage d'un mois à l'autre.

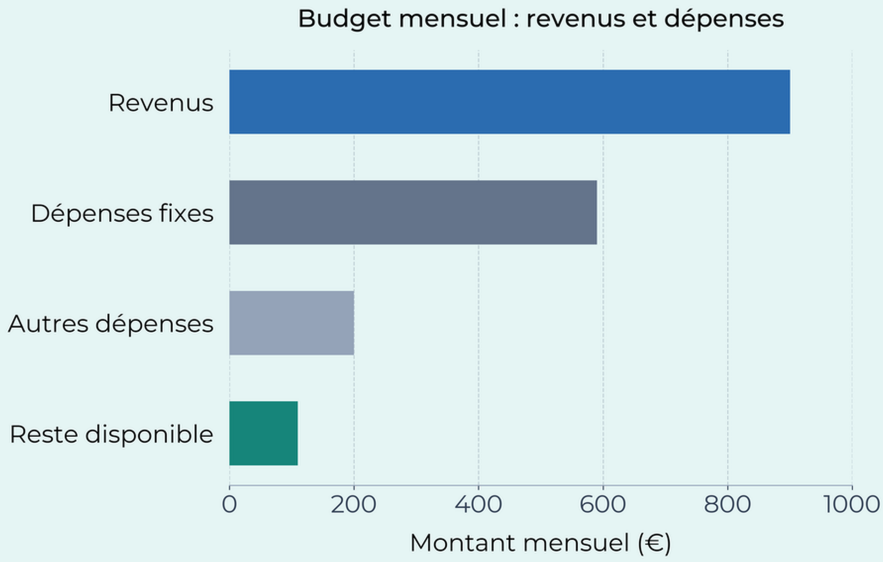
- Revenus : salaire, indemnité ou aide reçue.
- Dépenses fixes : loyer, assurance, abonnement.
- Dépenses variables : alimentation, hygiène, loisirs.
- Épargne : somme mise de côté pour un imprévu.

Faire le calcul :
Additionne tes revenus, puis retire tes dépenses. Le résultat correspond à ce qu'il te reste. Si le montant est négatif, repère une dépense à réduire avant de reprendre un abonnement ou un achat non indispensable.

Exemple de budget mensuel :
Tu reçois 900 € et tu dépenses 350 € pour le logement, 150 € pour les repas, 60 € pour le transport, 30 € pour le téléphone et 200 € pour les autres frais. Tes dépenses totalisent 790 €, il te reste 110 €.

Poste	Montant mensuel	À vérifier
Revenus	900 €	Somme réellement reçue
Dépenses fixes	590 €	Loyer, transport, téléphone
Autres dépenses	200 €	Repas et dépenses variables
Reste disponible	110 €	Imprévus ou épargne

Graphique chiffré



Checklist pour suivre ton budget :

- Note chaque revenu et chaque dépense pendant 1 mois.
- Vérifie tes prélèvements et leurs dates.
- Compare le prix des abonnements avant de t'engager.
- Garde une petite somme pour les imprévus.
- Demande conseil avant de signer un crédit ou un contrat que tu ne comprends pas.

2. Comprendre les assurances :

Le rôle d'une assurance :
Une assurance aide à payer certains frais lorsque survient un dommage prévu au contrat. Tu verses une cotisation, souvent chaque mois ou chaque année. Les garanties, les exclusions et les franchises déterminent ce qui sera remboursé et ce qui restera à ta charge.

Les assurances du quotidien :
Selon ta situation, tu peux rencontrer l'assurance habitation, l'assurance automobile et la complémentaire santé. Une assurance responsabilité civile couvre certains dommages que tu causes à une autre personne. Lis les conditions, car toutes les situations ne sont pas couvertes.

Le lien avec ton métier :
En stage ou au travail, l'employeur organise la prévention des risques professionnels et vérifie les assurances liées à l'activité. Si tu casses un outil, te blesses ou constates un

danger, préviens rapidement ton responsable. Ne suppose pas que ton assurance personnelle couvre un incident professionnel.

Exemple de vérification avant un stage :
Avant de commencer, tu demandes à ton établissement et à ton tuteur qui contacter en cas d'accident. Tu repères le lieu où se trouve la trousse de secours et tu vérifies la procédure à suivre. Tu ne manipules pas un produit dangereux sans consigne ni protection adaptée.

Les bons réflexes :

- Range ton contrat et note les contacts utiles.
- Vérifie les garanties, les exclusions et la franchise.
- En cas de sinistre, préviens rapidement l'assureur et suis la procédure indiquée.
- Au travail, signale tout accident ou presque-accident au responsable.

3. Consommer de façon responsable :

Choisir avant d'acheter :
Consommer de façon responsable, c'est réfléchir à l'utilité, au coût et à la durée de vie d'un achat. Compare le prix, la qualité et les possibilités de réparation. Un objet moins cher à l'achat peut coûter davantage s'il doit être remplacé rapidement.

Réduire le gaspillage :
Dans les espaces urbains, le tri, le réemploi et la réduction des déchets sont des gestes concrets. Au travail, respecte les consignes de collecte et ne mélange pas les matières si la procédure prévoit des flux séparés. Une erreur de tri peut rendre une partie des matières plus difficile à valoriser.

Mini-cas sur le terrain :
Sur une tournée de 2 heures, ton équipe ramasse 12 sacs de déchets. Tu suis les consignes de tri, sépares les matières valorisables et signales les déchets dangereux à ton responsable sans les manipuler. À la fin, tu notes les quantités et le lieu de collecte.

Livrable attendu :
Tu remets une fiche de tournée indiquant la date, le secteur, les 12 sacs collectés, les matières séparées et le signalement transmis. Cette trace aide l'équipe à suivre son activité et à repérer les problèmes récurrents sur le secteur.

Exemple de choix responsable :
Tu as besoin de gants pour une activité autorisée. Avant d'en acheter, tu vérifies les consignes de l'employeur, la taille et le niveau de protection demandé. Tu ne réutilises pas un équipement abîmé et tu signales son remplacement au responsable.

Ce qu'il faut retenir

Pour gérer ton quotidien et ton activité professionnelle, adopte des choix réfléchis et garde une trace des informations importantes.

- Établis un **budget mensuel** en séparant revenus, dépenses fixes et variables, puis prévois une somme pour les imprévus.
- Avant de souscrire une assurance, vérifie les **garanties et exclusions**. Au travail, signale rapidement les accidents et les dangers.
- Consomme de façon responsable : compare la qualité et la durée de vie, respecte les consignes de tri et signale les déchets dangereux.

Un suivi régulier t'aide à éviter les mauvaises surprises, à protéger ta sécurité et à limiter le gaspillage.

Réemploi des biens, collecte et tri des déchets

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu apprends à donner une seconde vie aux objets, collecter les déchets, trier les matières et orienter les usagers en déchèterie.

Cette matière conduit à l'épreuve du même nom, de **coefficient 8**, notée sur 20. Elle comprend 45 minutes d'écrit et 2 h 30 de pratique, avec justification orale des gestes.

L'évaluation comporte **2 situations en CCF** pendant la dernière année de formation, ou une épreuve ponctuelle finale de 3 h 15, en fonction de ton statut.

Conseil :
Je te conseille de consacrer **15 minutes de révision** à chaque séance pratique. Prépare une fiche par matière avec sa destination, les précautions à prendre et les équipements de protection adaptés.

Entraîne-toi à expliquer tes choix à voix haute. Par exemple, comment décider si une chaise peut être réemployée ou doit être démantelée ? Si tu hésites, reprends la procédure avec ton enseignant, sans te décourager.

Table des matières

Chapitre 1 : Réemployer et vendre les objets en ressourcerie ..... Aller
1. Trier et préparer les objets ..... Aller
2. Mettre en vente et accueillir le client ..... Aller
Chapitre 2 : Préparer et réaliser les collectes de déchets ..... Aller
1. Préparer la collecte ..... Aller
2. Réaliser la collecte en sécurité ..... Aller
3. Suivre la tournée et rendre compte ..... Aller
Chapitre 3 : Gérer la déchèterie et sensibiliser les usagers ..... Aller
1. Organiser l'accueil et les dépôts ..... Aller
2. Conseiller et sensibiliser les usagers ..... Aller
Chapitre 4 : Dépolluer et démanteler les biens de consommation ..... Aller
1. Repérer les risques et préparer le poste ..... Aller
2. Dépolluer sans prendre de risques ..... Aller
3. Démonter, trier et garder une trace ..... Aller
Chapitre 5 : Trier, conditionner et stocker les matières ..... Aller
1. Trier les matières ..... Aller

2. Conditionner et identifier ..... Aller
3. Stocker les matières en sécurité ..... Aller

Chapitre 1 : Réemployer et vendre les objets en ressourcerie

1. Trier et préparer les objets :

Le but du réemploi :
En ressourcerie, tu récupères des objets qui peuvent encore servir, puis tu les prépares pour leur donner une nouvelle vie. Le réemploi évite de jeter trop vite et permet à d'autres personnes de s'équiper à petit prix.

Le tri et les contrôles :
Commence par séparer les objets réemployables de ceux qui sont trop abîmés ou dangereux. Vérifie leur propreté, leur état, leur stabilité et leur fonctionnement. Pour un appareil électrique, ne le mets pas en vente sans contrôle adapté.

- Repère les pièces manquantes et les défauts visibles.
- Nettoie l'objet avec le produit et les protections adaptés.
- Oriente les objets non réemployables vers la bonne filière de tri.

Ne promets jamais qu'un objet fonctionne si tu ne l'as pas vérifié. Si tu as un doute sur la sécurité, demande l'avis de ton responsable. Cette précaution protège les clients et l'équipe.

Exemple de tri :
Tu reçois 12 chaises. Tu en contrôles les pieds et les assemblages, puis tu nettoies les 9 chaises stables. Les 3 autres, trop fragiles, sont mises à part pour être réparées ou orientées vers une filière adaptée.

2. Mettre en vente et accueillir le client :

La préparation à la vente :
Une fois l'objet vérifié, présente-le proprement et indique clairement son prix. Une étiquette lisible peut préciser sa désignation, son prix et, si nécessaire, un défaut repéré. Range les objets de façon stable et laisse les passages dégagés.

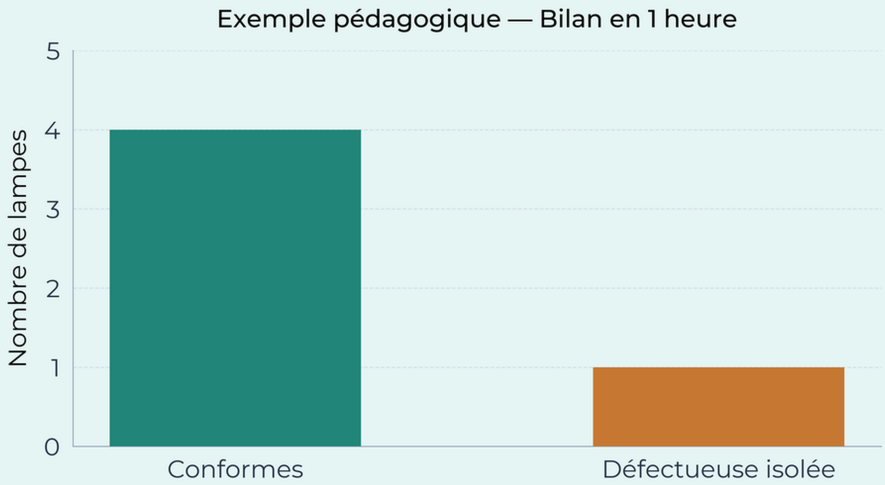
Fixe un prix cohérent avec l'état de l'objet et les consignes de la ressourcerie. Décris ses limites avec honnêteté. J'ai appris en stage qu'un défaut signalé avant l'achat évite bien des malentendus après.

L'échange avec le client :
Accueille la personne avec calme, écoute ce qu'elle cherche et donne des informations simples. Si tu ne connais pas la réponse, vérifie auprès d'un collègue au lieu de deviner. Aide le client à choisir sans insister.

Exemple de vente :

En 1 heure, tu prépares 5 lampes, tu contrôles leur état selon la procédure de la ressourcerie et tu étiquettes celles qui sont conformes. Tu signales une lampe défectueuse à ton responsable. Livrable attendu : 4 lampes propres, contrôlées et étiquetées, plus 1 lampe isolée.

Graphique chiffré



Ta check-list sur le terrain :
Avant de mettre un objet en rayon, prends quelques secondes pour suivre ces vérifications. Cette routine t'aide à travailler régulièrement, à limiter les oublis et à rendre l'espace de vente plus sûr pour les clients.

Étape	À vérifier
1. Contrôler	L'état, la stabilité et les pièces manquantes
2. Nettoyer	L'objet avec le matériel adapté
3. Signaler	Tout défaut ou doute sur la sécurité
4. Étiqueter	La désignation et le prix validé
5. Ranger	L'objet sans gêner les passages

Ce qu'il faut retenir

En ressourcerie, tu donnes une seconde vie aux objets en les triant, contrôlant et préparant soigneusement avant leur mise en vente.

- Vérifie l'état, la stabilité, les pièces manquantes et le fonctionnement. En cas de doute sur la sécurité, isole l'objet et demande conseil.
- Nettoie avec le matériel adapté, puis indique clairement le prix et les défauts connus.
- Présente les objets de façon stable et accueille les clients avec écoute, sans deviner les réponses.

Une **vérification rigoureuse** et une **information honnête** protègent les clients et l'équipe, tout en facilitant le réemploi.

Chapitre 2 : Préparer et réaliser les collectes de déchets

1. Préparer la collecte :

Repérer les consignes :
Avant de partir, vérifie le planning, le parcours, les horaires et les consignes de tri. Repère les rues étroites, les zones de travaux et les points où le camion pourra s'arrêter sans gêner.

Choisir le matériel :
Contrôle le véhicule et prépare le matériel adapté à la collecte : gants, chaussures de sécurité, gilet visible, pinces ou contenants. Vérifie aussi que le téléphone ou le moyen de signalement fonctionne.

Sur le terrain, ne te fie pas uniquement à ta mémoire. Une liste de contrôle évite d'oublier un équipement ou de partir avec un véhicule qui présente un défaut. Signale tout problème avant le départ.

Exemple de préparation :
Avant une tournée de 12 points de collecte, l'équipe vérifie le parcours, le niveau de carburant, les feux et les équipements de protection. Elle note aussi un passage temporairement fermé pour adapter l'itinéraire.

2. Réaliser la collecte en sécurité :

Adopter les bons gestes :
Respecte les consignes de circulation et garde une communication claire avec ton équipe. Avant de déplacer un bac ou un objet, regarde autour de toi et vérifie qu'aucun usager ne se trouve dans la zone de manœuvre.

Plie les jambes pour soulever une charge, garde-la près du corps et évite de tourner le dos en portant. Si un objet est trop lourd ou dangereux, ne le manipule pas seul. Demande de l'aide.

Contrôler les déchets :
Observe le contenu sans fouiller à mains nues. Sépare les déchets selon les consignes de la collecte et repère les objets coupants, les produits qui fuient ou les déchets refusés. Préviens ton responsable en cas de doute.

Représentation visuelle



Tri attentif pour assurer la sécurité et l'efficacité du recyclage

Un tri attentif protège l'équipe et évite de mélanger des matières qui doivent suivre des filières différentes. Ne tasse jamais un sac en appuyant dessus, car il peut contenir un objet dangereux.

Checklist de terrain :

À vérifier	Action
Équipement	Porter les protections prévues
Zone de travail	Vérifier la circulation et les usagers
Déchets	Repérer les risques et respecter le tri
Incident	Alerter le responsable et suivre la consigne

Exemple de collecte :
À un point de collecte, tu repères un sac percé avec du verre visible. Tu ne le prends pas à mains nues. Tu sécurises la zone, préviens ton responsable et utilises le matériel prévu pour traiter la situation.

3. Suivre la tournée et rendre compte :

Noter les informations utiles :

Après chaque arrêt, note les éléments demandés par ton service, comme le point collecté, un bac inaccessible, un dépôt au sol ou un incident. Des informations précises aident l'équipe à organiser les passages suivants.

Reste factuel dans tes observations. Indique ce que tu as vu et l'action réalisée, sans deviner l'origine du problème. Signale rapidement toute blessure, panne ou situation présentant un danger.

Mini-cas concret :
Une équipe doit collecter 10 points en 2 heures. À son arrivée, un point est bloqué par des travaux. Elle sécurise l'arrêt, signale l'accès impossible, poursuit la tournée et transmet l'information au retour.

Le résultat est une tournée réalisée sur 9 points, avec le point bloqué clairement identifié. Le livrable attendu est une fiche de tournée indiquant les 10 points, l'horaire, l'anomalie et l'action à prévoir.

Ce qu'il faut retenir

Prépare ta tournée en vérifiant les consignes, le parcours, le véhicule et le matériel. Sur le terrain, protège-toi, observe les risques et respecte les règles de tri.

- Utilise une **liste de contrôle** et signale tout défaut avant le départ.
- Vérifie la zone avant toute manœuvre et adopte les **bons gestes de manutention**.
- Ne manipule pas les déchets dangereux à mains nues et demande de l'aide en cas de doute.
- Consigne les anomalies de façon factuelle et transmets-les au responsable.

Une collecte bien préparée et sécurisée protège l'équipe. Un compte rendu précis facilite l'organisation des prochaines tournées.

Chapitre 3 : Gérer la déchèterie et sensibiliser les usagers

1. Organiser l'accueil et les dépôts :

Accueil et orientation :
À l'entrée, accueille l'usager calmement et vérifie les règles locales d'accès, par exemple la carte ou le justificatif demandé. Demande ce qu'il apporte, puis indique les bennes adaptées. Les consignes peuvent varier selon la déchèterie, alors appuie-toi sur le règlement et les panneaux.

Tri et circulation :
Les déchets doivent être déposés dans les contenants prévus, sans mélanger les matières. Garde les voies de circulation dégagées et rappelle aux usagers de suivre le sens indiqué. Une orientation claire limite les erreurs de tri et les déplacements inutiles.

- Observe le déchet avant de conseiller.
- Lis l'étiquette ou demande des précisions si sa nature est incertaine.
- Ne déplace pas un produit dangereux sans respecter la procédure du site.
- Signale rapidement une benne pleine, un déversement ou un équipement abîmé.

Prévention des risques :
Une déchèterie accueille des véhicules, des charges lourdes et parfois des produits dangereux. Respecte les consignes de sécurité, porte les équipements prévus et garde tes distances avec les manœuvres. En cas de doute ou d'incident, sécurise la zone et préviens ton responsable.

Exemple de dépôt à orienter :
Un usager arrive avec un pot de peinture entamé. Tu ne le diriges pas vers la benne des gravats. Tu suis la procédure locale pour les déchets chimiques et l'accompagnes vers la zone dédiée, sans ouvrir le pot. Les déchets chimiques doivent être apportés dans une filière adaptée.

Situation	Action à mener
Déchet clairement identifié	Indiquer la zone prévue par les consignes du site.
Déchet difficile à identifier	Demander des précisions et solliciter un responsable si besoin.
Déversement ou danger	Éloigner les personnes et appliquer la procédure d'alerte.

Checklist de terrain :

- Vérifie que les panneaux sont visibles et compréhensibles.

- Contrôle que les accès et les circulations restent dégagés.
- Repère les bennes pleines ou les déchets déposés au mauvais endroit.
- Applique les consignes du site pour les déchets dangereux.
- Transmets toute anomalie à ton responsable.

2. Conseiller et sensibiliser les usagers :

Une communication simple :
Pour aider un usager, parle avec respect et donne une consigne à la fois. Explique où déposer le déchet et pourquoi c'est utile. Évite les remarques culpabilisantes, qui risquent de fermer la discussion. Les pictogrammes et panneaux rendent les consignes plus faciles à repérer.

Réemploi et tri :
Avant qu'un objet soit jeté, vérifie si une solution de réemploi est prévue sur le site, comme une zone de dépôt pour les objets réutilisables. Ne promets pas qu'un objet sera repris, car les critères dépendent de l'organisation locale. Un dépôt séparé peut préserver des objets encore utilisables.

Gérer un désaccord :
Si une personne conteste une consigne, écoute-la sans hausser le ton, puis reformule la règle avec des mots concrets. Si la discussion se tend ou si tu n'es pas sûr de la procédure, demande l'aide de ton responsable. Ta sécurité passe avant la volonté de convaincre.

Exemple de mini-cas concret :
Un samedi matin, 12 usagers arrivent avec des cartons et plusieurs objets en bon état. Tu les accueilles, tu sépares les objets pouvant être réemployés selon les règles du site, puis tu indiques la zone carton aux autres. Après le passage, tu notes 3 erreurs de dépôt observées. Le livrable attendu est une fiche de suivi indiquant le nombre d'usagers conseillés, les erreurs repérées et les actions réalisées.

Suivre les résultats :
Une action de sensibilisation est plus utile si tu observes ce qui change. Note les questions fréquentes, les erreurs répétées et les panneaux peu visibles. Ces informations aident l'équipe à adapter l'accueil et la signalétique, sans te fier seulement à ton impression du moment.

Outils de sensibilisation :

- Montre le panneau correspondant au déchet.
- Explique la différence entre réemploi et recyclage avec un objet concret.
- Rappelle qu'un déchet dangereux ne va pas dans une benne ordinaire.
- Oriente vers l'outil local adapté si l'objet ne relève pas de la déchèterie.

Ce qu'il faut retenir

À la déchèterie, accueille les usagers avec calme et applique les règles locales pour orienter chaque déchet vers la bonne filière.

- Vérifie la nature du déchet et donne des **consignes claires**, sans mélanger les matières.
- Respecte les **règles de sécurité** et signale rapidement les dangers, anomalies ou bennes pleines.
- Présente les possibilités de **réemploi des objets** et écoute les désaccords avec respect.
- Note les erreurs et questions fréquentes pour améliorer l'accueil et la signalétique.

En cas de doute ou d'incident, sécurise la zone et sollicite ton responsable. Une sensibilisation efficace repose sur des conseils concrets et un suivi régulier.

Chapitre 4 : Dépolluer et démanteler les biens de consommation

1. Repérer les risques et préparer le poste :

Le but de la dépollution :
Dépolluer, c'est retirer d'un objet les éléments qui pourraient blesser quelqu'un ou contaminer l'environnement. Le démanteler, c'est ensuite le démonter pour séparer ses matières et ses composants. J'ai appris sur le terrain qu'un bon tri commence toujours par une observation attentive.

Les risques à repérer :
Un appareil peut contenir une batterie, des piles, des huiles ou des fluides dangereux. Une batterie abîmée peut notamment provoquer un court-circuit ou un départ de feu. Les déchets électriques et électroniques présentent aussi des risques chimiques et physiques pendant leur manipulation.

- Repère les appareils électriques, les batteries et les objets qui fuient.
- Ne branche jamais un appareil usagé pour « voir s'il fonctionne ».
- Signale tout gonflement, échauffement, odeur inhabituelle ou dommage.

La préparation du poste :
Avant de commencer, lis les consignes du site et vérifie que tu as les équipements de protection adaptés. Prépare des contenants identifiés pour les différentes matières. Garde la zone dégagée et ne démonte jamais seul un appareil si tu n'es pas autorisé ou formé.

Astuce de terrain :
À mon premier stage, je voulais aller vite et j'ai failli mélanger des petits appareils avec des objets métalliques ordinaires. Prends quelques secondes pour lire les étiquettes et demander conseil. Ça évite les erreurs de tri et les manipulations risquées.

2. Dépolluer sans prendre de risques :

Les gestes à retenir :
La dépollution consiste à repérer les composants dangereux et à les orienter vers la filière prévue. Dans ton rôle, tu peux identifier un danger, isoler un objet selon les consignes et prévenir ton responsable. Ne perce pas une batterie et ne vide jamais un fluide dans un évier ou sur le sol.

Les composants à séparer :
Les piles et batteries doivent être dirigées vers un contenant adapté, sans les écraser. Les appareils contenant des fluides, comme certains réfrigérateurs, ne se dépolluent pas avec des outils ordinaires. L'extraction des fluides frigorigènes doit être confiée à des professionnels compétents.

Situation observée	Action prudente
Batterie gonflée ou abîmée	Ne pas la manipuler davantage, prévenir le responsable et appliquer la procédure du site.
Appareil qui fuit	Éloigner les personnes et demander la conduite à tenir.
Réfrigérateur usagé	Le garder entier et l'orienter vers la filière prévue.
Petit appareil intact	Suivre les consignes de tri et de démontage du site.

La check-list avant d'agir :

- Je repère le type d'objet et les dangers visibles.
- Je consulte les consignes et je porte les protections prévues.
- Je ne force pas, ne perce pas et ne casse pas un composant suspect.
- Je sépare les matières uniquement si j'y suis autorisé.
- Je signale un incident et je renseigne le suivi demandé.

3. Démonter, trier et garder une trace :

Un démontage méthodique :
Quand le démontage est autorisé et que l'objet ne présente pas de danger, travaille dans l'ordre indiqué par la procédure. Utilise les outils adaptés et privilégie le dévissage ou le déclipsage plutôt que la casse. L'INRS recommande de démonter sans casser afin de limiter les risques et de préserver les composants.

Le tri des matières :
Après le démontage, sépare les fractions selon les consignes du site, par exemple les métaux, certains plastiques et les cartes électroniques. Ne décide pas seul qu'une pièce est réutilisable. Mets-la de côté seulement si elle est contrôlée et destinée au réemploi.

Le suivi de l'intervention :
Une fiche de suivi peut préciser l'objet traité, la date, les composants retirés, les contenants utilisés et toute anomalie. Cette trace aide l'équipe à vérifier les quantités et à retrouver l'origine d'un problème. Le livrable attendu est un poste rangé, des flux séparés et un suivi complété.

Exemple de traitement d'un lot de petits appareils :
Sur une demi-journée, tu réceptionnes 12 appareils. Tu les identifies, puis tu mets à part 2 objets présentant une batterie endommagée, sans les démonter. Sous la consigne du responsable, tu tries les 10 appareils sans anomalie. Résultat : les objets suspects sont signalés et les autres sont orientés dans les contenants prévus. Livrable attendu : une fiche indiquant 12 appareils reçus, 2 isolés et 10 triés.

Ce qu'il faut retenir

Avant de dépolluer ou de démanteler un appareil, observe-le, repère les dangers et prépare ton poste selon les consignes du site.

- Signale et isole les batteries abîmées ou les objets qui fuient. Ne perce pas les batteries et ne vide aucun fluide.
- Confie les appareils contenant des fluides frigorigènes à des professionnels compétents.
- Si tu es autorisé, démonte sans casser, trie les matières et complète le suivi demandé.

Protège-toi, ne prends pas d'initiative face à un danger et demande conseil en cas de doute. Un poste rangé, des flux séparés et une **fiche de suivi complétée** assurent une intervention plus sûre.

Chapitre 5 : Trier, conditionner et stocker les matières

1. Trier les matières :

Reconnaître les matières :
Le tri consiste à séparer les matières selon leur nature et leur destination. Tu peux rencontrer du papier, du carton, des métaux, du verre, des plastiques, des déchets résiduels ou des objets réemployables. Un doute ? Demande la consigne du site avant de mélanger.

Appliquer les consignes de sécurité :
Avant de trier, vérifie les pictogrammes et porte les équipements demandés, comme des gants et des chaussures de sécurité. Ne tasse jamais un sac à la main. Mets de côté les objets coupants ou les déchets suspects et préviens ton responsable.

Exemple de tri sur un point de collecte :
Tu repères 12 cartons propres, 3 bouteilles en verre et un objet électrique dans un bac de collecte. Tu sépares chaque matière dans la zone prévue et tu signales l'objet électrique pour qu'il suive une filière adaptée.

2. Conditionner et identifier :

Choisir le bon contenant :
Le conditionnement permet de transporter les matières sans les disperser ni les abîmer. Selon les consignes, utilise un bac, un sac, une caisse ou une palette. Vérifie que le contenant est adapté au poids, stable et en bon état avant de le remplir.

Rendre le contenu identifiable :
Une étiquette ou un marquage aide l'équipe à reconnaître rapidement la matière et sa destination. Indique les informations demandées sur le site, comme le type de matière, la date ou la zone d'origine. Un contenant mal identifié peut entraîner une erreur de tri.

Exemple de conditionnement :
Tu places 8 sacs de papier dans un bac réservé à cette matière. Tu vérifies qu'aucun sac ne gêne la fermeture, puis tu inscris « papier » et la date sur l'étiquette prévue par l'équipe.

3. Stocker les matières en sécurité :

Organiser la zone de stockage :
Range chaque matière dans l'emplacement prévu, sans bloquer les passages, les sorties de secours ou l'accès aux équipements. Respecte les consignes du site concernant les matières qui doivent rester à l'abri de l'humidité ou être isolées des autres.

Contrôler avant de quitter la zone :

Sur le terrain, prends quelques minutes pour vérifier la stabilité des piles et l'état des contenants. Un bac trop rempli peut basculer, tandis qu'un carton humide peut se déchirer. Note les anomalies et transmets-les à ton responsable.

Repères pour ton contrôle :

À vérifier	Geste à faire
Matière	Confirme qu'elle correspond au contenant.
Contenant	Vérifie qu'il est fermé, stable et en bon état.
Étiquette	Lis le marquage ou complète-le selon la consigne.
Emplacement	Range la matière dans la zone réservée.
Sécurité	Garde les passages et les accès dégagés.

Mini cas concret de stockage :
Dans un local, tu dois ranger 6 cartons de papier et 2 bacs de plastique. Tu contrôles les étiquettes, places chaque lot dans sa zone et gardes l'allée libre. Résultat : les matières sont repérables et prêtes pour leur enlèvement. Le livrable attendu est une zone rangée et une fiche de contrôle complétée.

Ce qu'il faut retenir

Trie chaque matière selon les consignes du site et adopte les **gestes de sécurité** adaptés. Conditionne-la dans un contenant stable et clairement identifié.

- En cas de doute, demande la consigne avant de mélanger les matières.
- Écarte les objets coupants ou suspects et signale-les à ton responsable.
- Vérifie l'état, la stabilité et l'étiquette des contenants.
- Range chaque lot dans sa zone sans bloquer les accès et les passages.

Avant de quitter la zone, contrôle que les matières sont bien triées, rangées et repérables. Signale toute anomalie pour garantir un **stockage sécurisé**.

Nettoiement et propreté des espaces urbains

Présentation de la matière :
Dans le CAP Valorisation des matières et propreté des espaces urbains, tu apprends à nettoyer les rues et le mobilier urbain, à gérer les dépôts sauvages et les conflits.

Dès la session 2027, cette matière conduit à une **épreuve pratique et orale**, de coefficient 5, notée sur 20. Le CCF comprend 2 situations en dernière année, dont un oral de 30 minutes.

En examen final ponctuel, tu disposes de **3 heures au total**, avec 2 h 30 de pratique et 30 minutes pour la partie orale, préparation comprise.

Conseil :
Pour progresser sans te décourager, consacre **15 minutes par semaine** à une fiche méthode. Entraîne-toi à expliquer comment tu préparerais le nettoyage d'un banc, choisirais le matériel et contrôlerais le résultat.

Avant chaque exercice, prends le temps de vérifier tes protections et les consignes. Pour préparer l'oral, simule un échange avec un usager mécontent. Je te conseille de privilégier une réponse calme et claire plutôt qu'un discours compliqué.

Table des matières

Chapitre 1 : Organiser les travaux et prévenir les pollutions ..... Aller
1. Préparer et organiser le chantier ..... Aller
2. Prévenir les pollutions ..... Aller
Chapitre 2 : Nettoyer et remettre en état les espaces publics ..... Aller
1. Choisir une méthode de nettoyage ..... Aller
2. Traiter les salissures et les taches ..... Aller
3. Vérifier et remettre en état ..... Aller
Chapitre 3 : Entretenir le mobilier et le matériel ..... Aller
1. Entretenir le mobilier urbain ..... Aller
2. Nettoyer et contrôler le matériel ..... Aller
3. Ranger et suivre l'état du matériel ..... Aller
Chapitre 4 : Repérer et évacuer les dépôts sauvages ..... Aller
1. Repérer et signaler un dépôt ..... Aller
2. Évacuer les déchets sans danger ..... Aller
Chapitre 5 : Contrôler la qualité et désamorcer les conflits ..... Aller
1. Contrôler la qualité du travail ..... Aller

2. Désamorcer un conflit sur le terrain ..... Aller

Chapitre 1 : Organiser les travaux et prévenir les pollutions

1. Préparer et organiser le chantier :

Repérer le travail à effectuer :
Avant de commencer, observe la zone et repère ce qui doit être nettoyé, les obstacles et les risques pour les passants. Vérifie aussi les consignes de ton équipe. Cette préparation t'évite les oublis et les déplacements inutiles.

Choisir les moyens adaptés :
Selon le chantier, prévois les outils, les équipements de protection et le matériel de signalisation nécessaires. Vérifie leur état avant de partir. Pense aussi aux contenants adaptés pour trier les déchets et éviter de les mélanger.

Exemple de préparation d'un trottoir :
Tu dois nettoyer un trottoir de 120 mètres avec 2 collègues. Vous repérez les passages fréquentés, installez les panneaux, puis répartissez le travail en 3 zones d'environ 40 mètres. Le livrable attendu est une fiche de chantier indiquant la zone, les tâches, le matériel et les consignes.

Checklist avant le départ :

Point à vérifier	Action à mener
Zone	Repérer les limites et les obstacles
Consignes	Lire les instructions du responsable
Matériel	Vérifier l'état et la quantité
Protection	Prévoir les équipements adaptés
Signalisation	Sécuriser la zone de travail

2. Prévenir les pollutions :

Éviter les rejets dans l'environnement :
Sur un chantier, un produit renversé ou des déchets mal triés peuvent polluer le sol et les eaux pluviales. Ne verse jamais de produit dans une bouche d'égout. Respecte les consignes de stockage et utilise uniquement les produits prévus pour la tâche.

Trier et réagir en cas d'incident :
Trie les déchets selon les consignes du site et ne mélange pas les matières valorisables avec les déchets souillés. Si tu repères une fuite, un déversement ou un déchet dangereux, arrête l'intervention et préviens ton responsable.

Exemple de déversement accidentel :
Pendant le nettoyage d'une place, tu remarques une petite fuite d'huile près d'une grille d'eau pluviale. Tu arrêtes le passage, protèges la zone sans toucher au produit, puis alertes ton responsable. Le livrable attendu est un signalement indiquant le lieu, l'heure, le produit observé et les actions engagées.

Retour de terrain :
En stage, on a vite envie de terminer avant de ranger le matériel. Pourtant, laisser un sac ouvert ou oublier un bidon peut provoquer une fuite ou un mélange de déchets. Prends quelques minutes pour vérifier la zone avant de partir.

Ce qu'il faut retenir

Avant d'intervenir, prépare ton chantier pour travailler efficacement et protéger les passants. Vérifie les consignes, le matériel et les équipements adaptés.

- **Repère la zone**, ses obstacles et les risques, puis répartis les tâches.
- Installe la **signalisation adaptée** et contrôle l'état des outils et des protections.
- Trie les déchets et évite tout rejet de produit dans les égouts.
- En cas de fuite ou de déversement, sécurise la zone et alerte ton responsable.

Avant de partir, vérifie que le matériel est rangé et qu'aucun déchet ou produit ne risque de polluer le site.

Chapitre 2 : Nettoyer et remettre en état les espaces publics

1. Choisir une méthode de nettoyage :

Adapter la méthode au sol :
Un même outil ne convient pas à toutes les surfaces. Sur un trottoir, tu peux balayer ou utiliser une balayeuse. Sur une tache, il faut d'abord repérer sa nature et choisir une action adaptée pour éviter de l'étaler ou d'abîmer le revêtement.

Respecter le revêtement :
Le béton, les pavés et les dalles ne réagissent pas tous de la même façon à l'eau ou au frottement. Commence par une méthode douce, puis augmente l'action si nécessaire. Un réglage trop puissant peut rendre le sol rugueux ou déplacer le sable entre les pavés.

Exemple de choix de méthode :
Sur une dalle tachée de boue séchée, tu peux humidifier légèrement la zone, brosser avec un outil adapté, puis récupérer les résidus. Évite de diriger un jet puissant vers les joints, car il peut les creuser.

Représentation visuelle



Méthode de nettoyage efficace pour différents types de salissures

2. Traiter les salissures et les taches :

Identifier avant d'agir :

Observe la salissure avant de la nettoyer. Des feuilles, un chewing-gum et une tache grasse ne demandent pas le même traitement. Cette observation t'aide à choisir le bon outil et évite de transformer une petite trace en zone plus étendue.

Suivre une progression simple :
Commence par retirer les déchets solides, puis traite les traces qui restent avec la méthode adaptée. Pour un chewing-gum, un outil de grattage peut suffire. Pour une trace grasse, une action localisée est préférable à un nettoyage inutilement large.

Salissure observée	Action à envisager
Feuilles et petits déchets	Balayer et ramasser
Chewing-gum collé	Gratter sans endommager le sol
Trace grasse	Traiter localement selon la consigne
Boue séchée	Humidifier légèrement puis brosser

Exemple de traitement localisé :
Sur une place, tu repères 6 chewing-gums sur des dalles. Tu les retires un par un avec l'outil adapté, puis tu vérifies que les dalles ne sont pas rayées et qu'aucun résidu ne reste autour.

3. Vérifier et remettre en état :

Contrôler le résultat :
Quand le nettoyage est terminé, regarde la zone depuis plusieurs angles. Vérifie qu'il ne reste ni déchet, ni trace gênante, ni eau stagnante. Pense aussi aux abords immédiats, car un amas oublié près d'un banc donne vite une impression de travail inachevé.

Rendre l'espace utilisable :
La remise en état consiste à laisser un espace propre et praticable. Replace le mobilier déplacé si la tâche le demande, signale une dégradation que tu ne peux pas réparer et assure-toi que le passage reste dégagé. C'est ce contrôle final qui fait la différence.

Check-list de contrôle :

À vérifier	Résultat attendu
Déchets visibles	Aucun déchet oublié sur la zone
Taches traitées	Résultat propre sans dégradation du sol
Passage	Zone praticable et dégagée
Mobilier	Éléments remis à leur place si nécessaire

Dégradation repérée	Information transmise à la personne responsable

Mini-cas concret :
Après un marché, tu nettoies une zone de 20 m². Tu ramasses 12 déchets, retires 4 traces de boue et contrôles 3 bancs. Le travail prend environ 25 minutes. Le livrable attendu est une zone propre et accessible, avec les dégradations éventuelles signalées.

Ce qu'il faut retenir

Pour nettoyer un espace public, adapte tes gestes au type de salissure et au revêtement afin d'éviter d'étendre les traces ou d'abîmer le sol.

- Choisis une **méthode adaptée** et commence par une action douce.
- Retire les déchets, puis traite chaque tache de façon localisée.
- Contrôle la zone : propreté, passage dégagé, mobilier remis en place et dégradations signalées.

Un contrôle final garantit un espace propre, sûr et utilisable.

Chapitre 3 : Entretenir le mobilier et le matériel

1. Entretenir le mobilier urbain :

Pourquoi c'est important ?
Un banc, une corbeille ou un abribus propre et en bon état reste agréable et sûr pour les usagers. Un entretien régulier aide aussi à repérer rapidement une pièce cassée, une vis qui dépasse ou un élément instable.

Gestes adaptés :
Choisis ton geste selon le mobilier et les salissures. En général, tu peux dépoussiérer, laver avec le produit adapté, rincer si nécessaire et sécher les surfaces de contact. Respecte toujours les consignes du produit et celles de ton équipe.

Exemple d'entretien d'un banc :
Après avoir retiré les déchets visibles, tu nettoies l'assise avec un chiffon et une solution adaptée, puis tu vérifies les lattes et les fixations. Si une latte bouge, tu le signales au responsable au lieu de laisser le banc en libre accès sans consigne.

2. Nettoyer et contrôler le matériel :

Après chaque utilisation :
Prendre quelques minutes pour nettoyer ton matériel évite que les saletés sèchent et abîment les outils. Vide et rince le bac si nécessaire, enlève les déchets coincés dans les balais et lave les accessoires selon les consignes prévues.

Vérifications à effectuer :
Avant de ranger ou de réutiliser un outil, vérifie son état. Regarde les manches, les roues, les brosses, les raccords et les câbles. Mets de côté le matériel défectueux et préviens ton responsable, surtout si une panne peut provoquer une blessure.

Exemple de contrôle d'un chariot :
Tu remarques qu'une roue bloque et que le manche est desserré. Tu arrêtes d'utiliser le chariot, tu le signales et tu demandes un matériel fonctionnel. Continuer avec un chariot instable peut fatiguer ton dos ou faire tomber une charge.

3. Ranger et suivre l'état du matériel :

Rangement utile :
Range les outils propres dans l'espace prévu, sans bloquer les passages. Sépare le matériel humide de celui qui doit rester sec, et évite d'empiler des objets lourds sur des manches ou des brosses. Un rangement clair facilite la prochaine prise de poste.

Repères pour le terrain :

Cette courte vérification te permet de ne pas oublier les points importants. Adapte-la aux consignes de ton établissement ou de ton entreprise, car les équipements et leurs méthodes d'entretien peuvent varier.

À vérifier	Action à mener
Propreté	Retirer les saletés et nettoyer selon les consignes.
État général	Repérer les pièces desserrées, cassées ou usées.
Fonctionnement	Tester les roues, les poignées et les accessoires.
Rangement	Remettre le matériel propre à sa place.
Signalement	Noter le défaut et prévenir la personne responsable.

Mini cas concret et livrable attendu :
Sur une zone avec 4 corbeilles et 2 bancs, tu nettoies les équipements, puis tu vérifies leur état. Tu repères une fixation desserrée sur un banc et tu la signales sans tenter une réparation non autorisée.

En 15 minutes, tu termines le nettoyage et tu transmets un relevé indiquant les 6 équipements contrôlés, le défaut repéré et son emplacement. Le livrable attendu est une fiche de contrôle courte, datée et lisible.

Ce qu'il faut retenir

Un entretien régulier garde le mobilier urbain propre et sûr, tout en permettant de détecter rapidement les défauts.

- Nettoie le mobilier avec des produits et des gestes adaptés, puis vérifie ses fixations et son état.
- Après usage, nettoie et contrôle le matériel. En cas de panne ou de pièce défectueuse, cesse de l'utiliser et préviens ton responsable.
- Range les outils propres à leur place, sans gêner les passages, et signale les défauts repérés.

Une **fiche de contrôle datée** et lisible permet de transmettre les équipements vérifiés, les anomalies et leur emplacement. N'effectue pas de réparation non autorisée.

Chapitre 4 : Repérer et évacuer les dépôts sauvages

1. Repérer et signaler un dépôt :

Reconnaître le dépôt :
Un dépôt sauvage est un abandon de déchets hors des lieux prévus, comme un trottoir, un terrain ou un bord de route. Il peut contenir des encombrants, des gravats, des sacs ou des objets dangereux. Repère son emplacement, son étendue et les déchets visibles sans les toucher.

Observer sans prendre de risque :
Depuis un endroit sûr, regarde si le dépôt gêne la circulation, bloque un accès ou se trouve près d'un cours d'eau. Ne fouille pas les sacs et ne manipule pas les objets inconnus. Une seringue, un bidon qui fuit ou une fumée inhabituelle impose de t'éloigner et d'alerter ton responsable.

Transmettre des informations utiles :
Note l'adresse ou un repère précis, la date, l'heure, le type de déchets et une estimation de la quantité. Une photo prise à distance peut aider si ton responsable l'autorise. Ces éléments facilitent la décision d'intervention et le choix du matériel adapté.

Exemple de repérage :
Tu découvres 4 sacs et un fauteuil près d'un arrêt de bus. Tu notes la rue, le côté de l'arrêt, l'heure et la gêne pour les piétons, puis tu transmets ces informations à ton chef d'équipe.

À observer	À transmettre
Emplacement	Adresse ou repère précis
Nature des déchets	Objets visibles, sans fouille
Étendue du dépôt	Nombre de sacs ou volume estimé
Danger ou gêne	Fuite, circulation bloquée ou accès gêné

Mini cas concret :
Contexte : pendant une tournée de 30 minutes, tu repères un dépôt de 2 m² composé de cartons et d'un petit meuble. Étapes : tu restes à distance, tu prends les informations utiles et tu préviens le responsable. Résultat : l'équipe confirme que l'enlèvement peut être organisé sans intervention spécialisée.

Livrable attendu : une fiche de signalement indiquant le lieu, la date, l'heure, les déchets observés, la surface estimée et le niveau de gêne. Sur le terrain, une description précise évite souvent un déplacement inutile ou un mauvais choix de véhicule.

2. Évacuer les déchets sans danger :

Décider qui peut intervenir :
Tu ne commences pas l'enlèvement avant d'avoir reçu les consignes. Un dépôt courant peut relever de l'équipe de propreté, tandis qu'un déchet suspect ou dangereux demande une évaluation et une filière adaptée. Selon l'INRS, la collecte des déchets expose notamment aux coupures, aux piqûres et aux produits dangereux.

Trier sans mélanger :
Quand le responsable confirme que l'intervention est sûre, sépare les déchets selon les consignes locales et les contenants disponibles. Garde les matières valorisables à part si leur état le permet. Ne mélange jamais un objet suspect avec les déchets ordinaires et ne transvase pas un produit inconnu.

Utiliser le bon matériel :
Selon la tâche autorisée, porte les équipements prévus, par exemple des gants adaptés, des chaussures de sécurité et un vêtement haute visibilité. Utilise une pince ou un outil de préhension pour éviter le contact direct. Si un objet est trop lourd ou encombrant, demande de l'aide ou un moyen mécanique.

Contrôler la zone après l'enlèvement :
Une fois les déchets évacués, vérifie visuellement le sol et les abords. Ne balaie pas une poudre inconnue et ne nettoie pas une fuite sans consigne. Indique ce qui a été retiré, ce qui reste et où les déchets ont été dirigés, selon la procédure de ton service.

Exemple d'évacuation :
Un dépôt comprend 6 cartons, 2 chaises et un bidon fermé dont l'étiquette est illisible. Tu évacues seulement les déchets déclarés sans danger par ton responsable. Tu laisses le bidon en place, tu protèges l'accès si tu en as reçu la consigne et tu signales sa présence pour une prise en charge adaptée.

Check-list avant de quitter le site :

- Vérifie que la zone est accessible et que l'intervention est autorisée.
- Signale tout objet inconnu, tranchant, fuyant ou suspect.
- Trie les déchets uniquement selon les consignes reçues.
- Contrôle visuellement le sol et les abords après l'enlèvement.
- Transmets le résultat et les déchets restés sur place.

Une erreur fréquente consiste à vouloir finir vite en portant seul un objet volumineux ou en ouvrant un sac pour identifier son contenu. Prends le temps de demander une consigne : quelques minutes de vérification peuvent éviter une blessure et une évacuation inadaptée.

Ce qu'il faut retenir

Repère le dépôt sans le toucher et transmets des informations précises pour organiser une intervention adaptée.

- Note le lieu, la date, l'heure, les déchets visibles, leur quantité et les dangers ou gênes éventuels.
- Reste à distance des objets inconnus, fuites ou déchets dangereux, puis **alerte ton responsable**.
- Évacue uniquement après autorisation, avec le matériel adapté et en respectant les consignes de tri.
- Après l'intervention, contrôle visuellement la zone et signale ce qui reste sur place.

Ne fouille pas les sacs et ne porte pas seul un objet encombrant. Une **description précise** et le respect des consignes protègent ta sécurité et facilitent une évacuation appropriée.

Chapitre 5 : Contrôler la qualité et désamorcer les conflits

1. Contrôler la qualité du travail :

Critères de contrôle :
Contrôler la qualité, c'est vérifier que le résultat correspond au travail demandé. Sur un espace urbain, observe la propreté, les déchets oubliés, les traces au sol et l'état des corbeilles. Compare toujours le résultat aux consignes de ton équipe.

Méthode simple :
Fais un contrôle visuel en parcourant la zone traitée. Regarde les endroits faciles à manquer, comme les angles, les pieds de mobilier et les abords des corbeilles. Si un défaut apparaît, corrige-le avant de signaler le travail comme terminé.

Exemple de contrôle :
Après le balayage d'une allée de 80 mètres, tu repères 3 papiers près d'un banc et une zone encore sale autour d'une corbeille. Tu reprends ces points, puis tu vérifies une dernière fois l'allée avant de prévenir ton responsable.

Point à vérifier	Question à te poser	Action si le résultat n'est pas correct
Déchets visibles	Reste-t-il des déchets sur la zone ?	Ramasser les déchets oubliés.
Abords du mobilier	Les angles et les pieds sont-ils propres ?	Reprendre le nettoyage localement.
Corbeilles	Le sol autour est-il débarrassé des déchets ?	Nettoyer les abords et signaler un débordement.
Résultat général	La zone correspond-elle aux consignes reçues ?	Demander un avis si tu as un doute.

2. Désamorcer un conflit sur le terrain :

Écouter et répondre calmement :
Un habitant peut être mécontent du bruit, d'un passage momentanément gêné ou d'un résultat qu'il juge insuffisant. Laisse-le expliquer son problème sans l'interrompre. Réponds avec calme, même si son ton est désagréable, et évite de prendre la remarque comme une attaque personnelle.

Trouver une solution adaptée :
Reformule le problème pour vérifier que tu l'as compris, puis explique ce que tu peux faire. Ne promets pas une intervention que tu ne peux pas décider toi-même. Si la situation s'envenime ou devient menaçante, éloigne-toi et préviens ton responsable.

Exemple d'échange avec un habitant :
Un riverain te dit que des feuilles bouchent une grille près de son entrée. Tu l'écoutes, tu vérifies la grille, puis tu retires les feuilles si cela relève de ta tâche. Si tu ne peux pas intervenir, tu transmets l'information à ton responsable.

Mini-cas pratique :
À la fin du nettoyage d'une place de 150 m², une habitante signale des papiers près de 2 bancs. Tu écoutes sa remarque, vérifies les zones concernées, ramasses les papiers en 5 minutes et contrôles les abords. Le résultat attendu est une place propre et une habitante informée.

Le livrable attendu est une fiche de contrôle remplie, avec la zone vérifiée, l'heure, le défaut constaté, l'action réalisée et le signalement éventuel au responsable. En stage, j'ai appris qu'une trace écrite évite les oublis quand plusieurs personnes se relaient.

Check-list avant de quitter la zone :

Étape	À faire
1	Vérifier visuellement toute la zone traitée.
2	Reprendre les défauts simples que tu peux corriger.
3	Écouter toute remarque sans couper la parole.
4	Expliquer clairement la solution possible ou la suite prévue.
5	Noter et transmettre les problèmes non résolus.

Ce qu'il faut retenir

Avant de quitter une zone, vérifie que le résultat respecte les consignes et corrige les défauts simples. Face à une remarque, reste calme et cherche une réponse adaptée.

- Inspecte les déchets, les angles, le mobilier et les abords des corbeilles.
- Écoute sans interrompre, reformule le problème et explique ce que tu peux faire.
- Éloigne-toi si la situation devient menaçante et préviens ton responsable.
- Note les défauts, les actions réalisées et les problèmes transmis.

Un **contrôle visuel complet** et une **écoute calme** permettent de maintenir la qualité du service. La **fiche de contrôle** aide aussi l'équipe à assurer le suivi.

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.