

OBJECTIFS :

- Maîtriser les bases de l'auto-formation
- Définir un programme de travail et s'y tenir
- Réactiver les bases en mathématique et en français
- Se préparer à l'entrée en formation ou à l'emploi

COMPETENCES VISEES :

- Communiquer à l'écrit
- Communiquer à l'oral
- Mobiliser les outils numériques
- Mobiliser les outils mathématiques
- Apprendre tout au long de la vie.

QUE SONT LES SAVOIRS ?

Votre parcours de formation doit vous permettre de consolider vos bases dans les divers domaines de compétences. Vous allez devoir :

- Définir vos besoins : Qu'est-ce que j'ai besoin de travailler dans les savoirs de base ? En fonction de mon projet, quel sont les savoirs prioritaires ?
- Réaliser un certain nombre d'activités : ces activités sont disponibles sur la plateforme ou sur dossiers papier au centre de ressources. Vous pourrez aussi participer à des ateliers de formation en présentiel à la Maison des mots.
- Réaliser des bilans réguliers de votre avancée : Pour chaque activité un mini-bilan vous sera proposé. De plus, au cours de votre parcours des temps d'évaluation de vos progrès seront proposés.
- Faire un bilan global de vos apprentissages : en fin de formation vous réaliserez un bilan global de vos apprentissages avec le formateur.

CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE :

Pendant ce travail qui durera tout le temps de votre formation vous apprendrez, selon vos besoins :

- A définir vos besoins en fonction de votre projet
- A communiquer à l'écrit en français
- A mobiliser les outils mathématiques de base
- A utiliser les outils numériques
- A communiquer à l'oral

CONTENU DU DOSSIER :

- Une liste de ressources disponibles sur le site internet.
- Votre itinéraire de formation
- La procédure de connexion à la plateforme de travail à distance
- Le contenu des sessions de travail sur internet
- Des pages de notes pour noter les éléments importants de vos apprentissages
- Une grille de bilan de compétences.

KIT DE DEMARRAGE EN COMMUNICATION ECRITE :

Voici un exemple de test de positionnement d'entrée en formation proposé par le CNFPT. Réalisez l'ensemble de ces exercices en vous servant de tous les outils qui vous aideront (dictionnaire, internet etc...)

EXERCICE 1

VOUS DEVEZ PAYER UNE FACTURE D'UN MONTANT DE 2326,53 €. ON

VOUS DEMANDE DE REMPLIR LE CHEQUE CI-DESSOUS.

CREDIT PROVENCAL DU SUD	(en chiffres)€
(en lettres).....	
Agence du Quartier 8, cours Gambetta 13001 Marseille	Monsieur IXE
	A.....le.....
	Signature IXE
0056254 256 854 965 236 654 258/////////256 874 102 256	//////20006580036201

EXERCICE 2

LE TEXTE CI-DESSOUS CONTIENT QUATRE MOTS QUI N'ONT PAS DE SENS. SOULIGNEZ CES MOTS DANS LE TEXTE.

Tous les deux ou trois ans, les tortues marines de Guyane retournent sur leur lieu de naissance.

Pendant la nuit, la femelle se hisse péniblement sur le sable.

Elle glace ses œufs au fond d'un trou de 70 cm.

Elle recouvre chacune de ses pontes avec du câble chaud.

Pourtant à peine 4% des œufs pondus sur la plage donneront une petite tortue.

EXERCICE 3

Complétez la lettre ci-dessous à l'aide de la liste de mots suivants.

procéder, préparée, août,
fuiet, expliquer, état,
bananier, correspondent, catalogue,
erreurs, demande, jaune.

Entreprise Durand frères
Fleurs et bibelots
Place des acacias
79000 – NIORT

Floral production
ZI des Ajoncs
16000 – ANGOULEME

Monsieur,

Je réceptionne ma commande passée le 10 auprès de vos services.

Le nombre d'articles livrés est en accord avec ma commande. Par contre, certains sont en mauvais ou ne pas à ma Les dahlias couleur sont en fait de couleur rouge. Les roses de Chine n'exhalent aucun parfum comme annoncé sur votre Les autres articles désignés ci-dessous sont en partie détériorés :

- il manque un bras à chacun des cyclistes « JO chinois » en feuille de
- 5 bouteilles de solution alcoolique « spécial barbecue » par le bouchon.

Cette commande semble avoir été à la hâte ce qui peutces..... Je vous demande donc de au plus vite à un échange ou au remboursement de ces marchandises.

Dans l'attente de votre intervention, je vous présente toutes mes salutations.

Monsieur DURAND
Magasinier
Niort, le 25 août 2010

EXERCICE 4

RAPPROCHEZ PAR GROUPES DE DEUX MOTS LES SYNONYMES (MOTS AYANT LE MEME SENS) :

réputation	réprimandé	travail	assister
réussite	séparer	souple	dissocier
agile	seconder	dessein	blâmé
projet	succès	renommée	emploi

Réécrivez dans chaque case les couples de synonymes.

EXERCICE 5

Faites les accords nécessaires dans les phrases suivantes au présent

de l'indicatif : Les panneaux de signalisation guid les automobilistes.

La voiture des pompiers stationn devant l'école.

REECRIVEZ LES MOTS ENTRE PARENTHESES EN LES ACCORDANT :

Les jardiniers entretiennent régulièrement les massifs (fleuri) des parcs (municipal)
.....

Il existe trois fonctions (public)

L'avenue (principal) de cette zone (industriel) a été aménagée.

Mettez les expressions soulignées au pluriel et faites les changements

nécessaires : L'agent de l'atelier municipal a changé le pneu usé du

fourgon.

.....
.....

EXERCICE 6

Complétez chacune des phrases suivantes avec une expression choisie dans la liste ci-dessous : mais, quand, donc, pour que, car, alors

Les fenêtres ont été changées elles étaient en mauvais état.

Je vais poser des congés les travaux de ma maison puissent être terminés avant l'automne.

Il est nécessaire de porter des équipements de sécurité certains agents négligent cette consigne.

EXERCICE 7

Dans les phrases suivantes, soulignez les sujets

des verbes : L'atelier des peintres se situe près du centre technique.

La formation que suivent les stagiaires les surprend.

Monsieur le Maire et son adjoint ont inauguré la nouvelle salle des fêtes .

EXERCICE 8

COMPLETEZ LE TEXTE SUIVANT EN CHOISSANT LE MOT CORRECTEMENT ECRIT ENTRE

PARENTHESSES : LE DROIT DE RETRAIT

Le salarié confronté à un danger grave et (imminent, iminent) pour sa vie (où/ou) sa santé (a/à) le droit d'arrêter (son/sont) travail et, si nécessaire, de (quitté/quitter) les lieux pour se mettre en (sécurité/sécuritée)

EXERCICE 9

AU COURS D'UNE JOURNEE DE TRAVAIL VOUS AVEZ ETE TEMOIN D'UN INCIDENT (PANNE, ACCIDENT, CONFLIT...).

Présentez les faits à votre supérieur en 5 lignes au minimum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCICE 10

LISEZ CE TEXTE PUIS REPONDEZ AUX QUESTIONS :

L'Union européenne compte aujourd'hui 27 États membres qui l'ont progressivement rejointe depuis 1957. Son but premier est de créer un espace de paix sur le continent européen. Pour cela, l'Union européenne favorise la solidarité et les échanges entre les pays membres. Elle repose aussi sur des valeurs communes : l'importance du travail, la valeur de chaque personne, dont les enfants, la démocratie et les Droits de l'homme.

En 1986, le drapeau officiel de l'Union comporte douze étoiles à cinq branches disposées en cercle sur un fond bleu. Le nombre d'étoiles ne représente pas le nombre d'États membres de l'Union. Les douze étoiles disposées en cercle symbolisent la solidarité, la force collective et l'harmonie entre les peuples. Chaque pays conserve son drapeau national.

La devise « unie dans la diversité » écarte tout objectif d'uniformisation.

Le 1er janvier 1999, l'euro est devenu la monnaie unique de 11 États membres de l'UE. Ils ont été rejoints ensuite par 5 autres pays. Il y a donc 16 états dans la zone euro depuis le 1er janvier 2009. Les pièces et les billets en euro circulent dans la zone euro depuis le 1^{er} janvier 2002. Même si elle n'a pas été adoptée par tous les membres, cette « monnaie unique » constitue un symbole concret et quotidien de l'Union européenne.

Q1 – Que symbolisent les étoiles du drapeau européen ?

.....

.....

.....

Q2 – Combien d'états y a-t-il dans la zone euro ?

.....
.....

Q3 – Que signifie la devise « unie dans la diversité » ?

.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICE 11

Donnez une définition du secret professionnel.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Donnez une définition du mot « média ».

.....
.....
.....
.....
.....

EXERCICE 12

FAITES LES ACCORDS NECESSAIRES DANS LES PHRASES SUIVANTES :

L'équipe des espaces verts a compos des massifs magnifiques. Les agents ont été félicit
par le maire. Il les a remerci en leur accordant une prime. Ainsi encourag l'équipe
propose la création de nouvelles plates-bandes.

EXERCICE 13

METTEZ CES PHRASES AU FUTUR ET AU PASSE COMPOSE :

Les techniciens vérifient (..... /) leur matériel avant
de partir, l'embarquent (..... /) dans leur camionnette
et se rendent (..... /) sur le lieu de l'intervention.

COMPLETEZ LES PHRASES SUIVANTES :

Le bilan de la création d'emplois reste négatif bien que les collectivités
.....
Le projet serait resté inachevé si le maire
.....
.....

EXERCICE 14

QUELLE EST LA PHRASE QUI VOUS PARAÎT SE RAPPROCHER LE PLUS DE LA FORMULE PROPOSÉE ?

A/ Autant de têtes autant d'avis.

- Il est prudent de ne pas se fier à l'avis des sots.
- N'écoutons que les bons conseils.
- Chacun conçoit les choses à sa façon.
- Le sage ne change pas d'avis.

B/ ON NE DONNE RIEN SI GÉNÉREUSEMENT QUE SES CONSEILS.

- Il n'en coûte rien d'écouter les conseils que l'on vous donne généreusement.
- On reconnaît les véritables amis à la valeur de leurs conseils.
- On juge les hommes à leurs actes et non à leurs paroles.
- C'est de nos conseils que nous sommes le moins avares.

C/ IL N'Y A PAS DE FUMÉE SANS FEU.

- Il ne court pas de bruit qui n'ait quelque fondement.
- Quand on prend un risque il faut en assumer les conséquences.
- Impossible de rattraper la balle qui a quitté le fusil.
- Une action banale peut avoir de graves conséquences.

EXERCICE 15

Paupières lourdes. 55 % des Français aspirent à dormir davantage.

Alors comme ça, ce matin, vous vous êtes réveillés la tête dans l'oreiller, avec une furieuse envie de rester encore un peu dans les bras de Morphée. Ne culpabilisez plus, si vous aussi, vous avez le sentiment de manquer de sommeil: vous êtes comme la majorité des Français (55 %) qui aspirent à dormir davantage : 8h24 exactement par tranche de vingt-quatre heures.

On est loin du compte puisque l'on dort en moyenne 6h58 par nuit en semaine, selon l'enquête de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV)(1) réalisée dans le cadre de la 9^{ème} journée nationale du sommeil qui se tiendra le 18 mars (2).

À regarder de plus près cette étude, tous ses résultats incitent à piquer fissa un roupillon. Car si le sommeil représente plus d'un tiers de notre vie, sa durée est de plus en plus grignotée : en cinquante ans, elle a diminué d'une heure trente sur vingt-quatre heures. La faute, selon l'INSV, « à l'avènement de la lumière artificielle », aux programmes TV qui font les trois-huit et aux développements des télécommunications:

« Chez les adolescents et les Jeunes adultes, le développement des jeux sur Internet conduit à des comportements désynchronisés avec les horaires de la société », note encore l'INSV. Les horaires irréguliers de plus en plus **fréquents** au travail n'incitent pas non plus à fidéliser le dormeur sur son polochon. À cet égard, l'entrée dans la vie active est une **période cruciale** susceptible de provoquer des troubles du sommeil: 72 % des personnes interrogées ont changé de rythme, d'horaire de coucher et de réveil. Elles dorment plus tôt, moins longtemps et surtout plus d'un tiers (34 %) se réveillent durant la nuit et leurs insomnies peuvent se poursuivre durant plusieurs semaines.

Après le boulot, c'est l'arrivée d'un enfant qui perturbe inévitablement le sommeil des adultes. Ils sont 63 % à indiquer « *moins dormir qu'avant* » depuis que bébé braille son biberon du matin dès 6 heures ou s'invite dans le lit avec Petit Ours Brun. Ils se réveillent également plus fréquemment la nuit, qu'ils jugent au demeurant paisible pour leur famille: 89 % des parents d'enfants de moins de 3 ans considèrent que leur progéniture dort bien et 87 % suffisamment. Pourtant ils sont 43 % à sous-estimer les besoins en dessous de 3 ans: moins de treize heures alors que, d'après les recommandations de l'INSV, les besoins en sommeil d'un enfant évoluent de seize à douze heures environ, par jour, au cours des trois premières années.

Travail, bébé, insomnies: on n'est pas surpris de constater que la carence en sommeil affecte particulièrement les 35-55 ans, qui dorment en majorité entre six et sept heures. « Six heures, c'est la limite en-dessous de laquelle beaucoup d'études épidémiologiques associent le manque de sommeil à des pathologies comme l'anxiété, obésité, la dépression », estime le Pr. Damien Léger, Président du Conseil Scientifique de l'INSV. Et à chaque fois que vous cédez aux sirènes de votre réveille-matin, vous creusez votre dette de repos: il nous manquerait cinq ans de sommeil pour être en forme sur quarante ans de vie active!

Rien d'étonnant à ce que l'on convoite un petit roupillon à l'heure des « Feux de l'amour » ou de la réunion de service. Mais faute de créneau en semaine, on aspire surtout à la sieste le week-end (26 % des sondés) version *king size* (une heure et trente-cinq minutes), alors que l'INSV recommande au contraire des temps de repos maximum de vingt minutes qui évitent de se retrouver « dans le pâté » et de consommer du sommeil pour les nuits suivantes. Alors qu'un tiers de la population souffre de troubles du sommeil, l'INSV conseille pour bien dormir de ne pas confondre sa chambre à coucher avec un magasin Darty : téléviseur, ordinateur, téléphone mobile, radio, lecteur CD ou MP3 sont autant d'équipements « *éveillants* » alors qu'il est si bon de s'entendre ronfler dans le silence de la nuit...

(1) Enquête INSV/BVA «Sommeil et rythme de vie), auprès de 1000 personnes de 18 à 55 ans en janvier 2009

(2) www.journeedusommeil.org

Q1 – Quelles sont, selon l'auteur, les raisons pour lesquelles le temps de sommeil des Français diminue depuis cinquante ans ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Q2 – Quelle est la tranche d'âge qui est particulièrement touchée par le manque de sommeil ?

.....

.....

Q3 – Quelles sont les conséquences du manque de sommeil sur notre santé ?

.....

.....

Q4 – Quel est le conseil de l'INSV pour éviter les troubles du sommeil ?

.....

.....

.....

Q5 – Expliquez l'expression « équipements éveillants ».

.....

.....

.....

.....

.....

Q6 – Donnez un synonyme (mot ayant le même sens) de « cruciale ».
Utilisez ensuite ce mot dans une phrase.

.....

.....

Q7 – Donnez un antonyme (mot ayant le sens contraire) de « fréquents ».
Utilisez ensuite ce mot dans une phrase.

.....

.....

KIT DE DEMARRAGE EN MATHEMATIQUES :

Pour les exercices où il est précisé « Détailler les calculs », il est obligatoire de développer le raisonnement.

EXERCICE 1

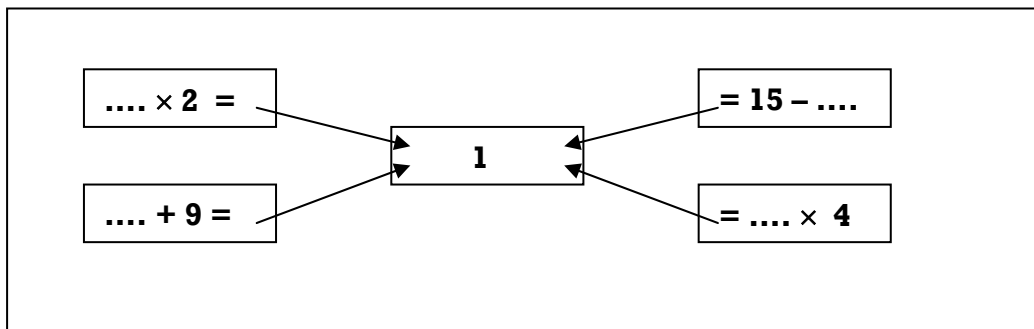
Compléter en comptant de 3 en 3.

21

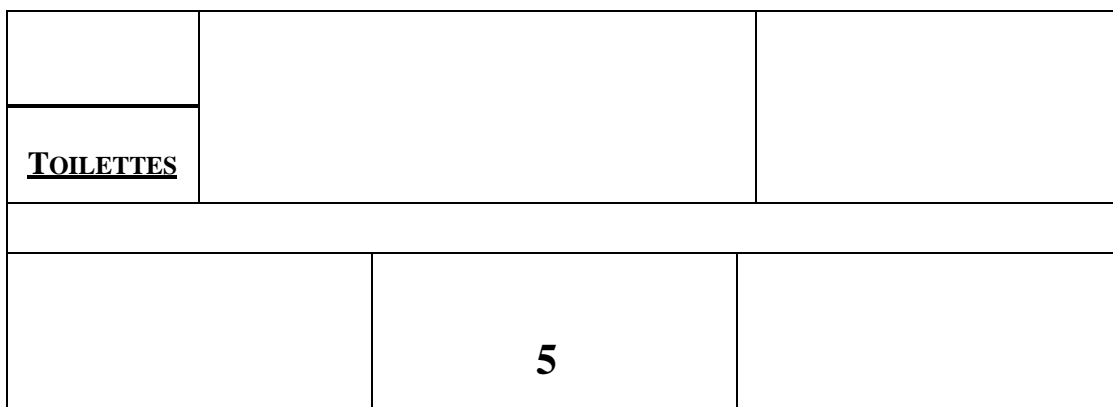
36

EXERCICE 2

Compléter pour toujours trouver 12



EXERCICE 3 : Voici le plan d'un appartement.



Placer, sur le plan, le numéro correspondant à chaque pièce aux endroits demandés. (en suivant l'exemple : la pièce 5 correspond au bureau)

- | | |
|---|--|
| <p>1) Cuisine : en haut à droite.</p> <p>2) Salon : en haut au centre.</p> <p>3) Salle de bain : au dessus des toilettes.</p> | <p>4) Chambre 2 : en bas à côté du bureau.</p> <p>5) Bureau : en bas au centre.</p> <p>6) Chambre 1 : en bas à gauche.</p> |
|---|--|

EXERCICE 4

La cliente d'une boulangerie achète trois croissants valant chacun 0,64 € et des pains au chocolat valant chacun 0,73 €. Elle paie au total 4,84 €

Que peut-on calculer ? **(entourer la bonne question et ne pas faire les calculs)**

- . le nombre d'employés
- . le prix d'un pain au chocolat
- . le nombre de pains au chocolat achetés
- . le prix d'un croissant
- . l'âge de la cliente
- . le nombre de brioches achetées

EXERCICE 5

Ecrire en chiffres :
mille quatre-vingts

.....

un million sept cents

.....

EXERCICE 6

Indiquer le nombre entier qui précède et celui qui suit le nombre donné :

.....	57 909
-------	--------	-------

EXERCICE 7

Compléter la case vide afin que l'addition de tous les nombres de la rangée soit égale à la valeur écrite au bout de la ligne.

28	19		7	64	66	11	78		= 314
----	----	--	---	----	----	----	----	--	-------

EXERCICE 8

Classer les nombres suivants du plus grand au plus petit.

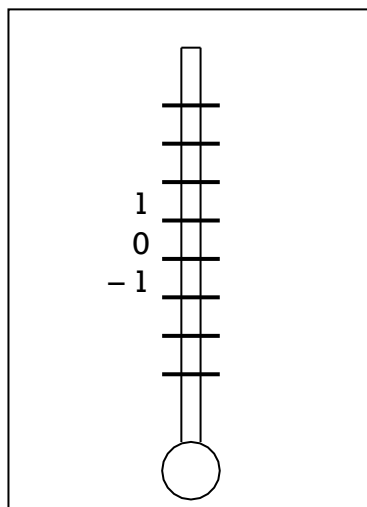
40,51 ; 51,13 ; 40,9 ; 51,2

.....

EXERCICE 9

Placer sur le thermomètre ci-dessous, les températures suivantes relevées au cours de la journée du 12 janvier 2013 :

3° ; -2° ; -3,5° ; 0,5°.

**EXERCICE 10**

Effectuer les opérations suivantes :

Poser les opérations en indiquant **les retenues**.

Toute opération non posée ne sera pas comptabilisée

$$407 + 78093 + 37 =$$

$$798,7 - 34,59 =$$

EXERCICE 14 Détailler les calculs

- a) Un véhicule neuf vaut 9 580 €. On paie les $\frac{2}{5}$ du prix à la commande.
Combien paie-t-on?

- b) Le même modèle, en occasion est proposé par le garage pour 57 % du prix du modèle neuf.

Combien vaut-il ?

EXERCICE 15 Détailler les calculs

4 kg de tomates coûtent 10,20 €.
Combien coutent 3 kg ?

EXERCICE 16 Détailler les calculs

Calculer A

Calculer B

$$A = 2 + 3 \times 5 - 4$$

$$B = 3 \times (24 - 12) - 19$$

Le 10 janvier 2011, une station météo relève les températures suivantes : à 8h00 : -4° ; à 15h00 : 12°.

Quelle est la différence de température ?

EXERCICE 17

Soit le nombre **17,6836** donner l'arrondi :

à l'unité près : au

centième près : au millième près

:

EXERCICE 18

Effectuer en **détaillant les calculs** et en **simplifiant** au maximum.

$$\frac{3}{15} + \frac{4}{5} =$$

$$\frac{6}{5} \times \frac{10}{21} =$$

$$\frac{7}{3} \div \frac{2}{9} =$$

EXERCICE 19 Détailler les calculs

Sur un carnet de cent billets de loterie à vendre, Pierre a vendu les $\frac{2}{5}$ le 1^{er} jour, la moitié du reste le 2^{ème} jour.

Combien lui reste-t-il de billets a vendre ?

EXERCICE 20**Détailler les calculs**

Une personne a réglé les $\frac{2}{7}$ de sa dette, soit 150 euros.

Quel était le montant total de sa dette ?

EXERCICE 21 Détailler les calculs

Le comité des œuvres sociales de votre collectivité a acheté 15 places de concert pour 420 €. Combien aurait-il payé pour 18 places ?

EXERCICE 22 Détailler les calculs

Une subvention de 124 800 € est attribuée à 3 associations culturelles A, B et C proportionnellement à leur nombre d'adhérents soit 240, 370 et 190. Combien reçoit chaque association ?

EXERCICE 23 Détailler les calculs

En 2002, on a recensé 1 500 habitants dans un village. La population a augmenté de 7 % en 10 ans. Calculer le nombre d'habitants en 2012.

EXERCICE 24 Détailler les calculs

Une entreprise emploie 780 personnes dont 312 femmes. Quel est le pourcentage de personnel féminin de cette entreprise ?

EXERCICE 25 Détailler les calculs

Entre 2006 et 2007, l'effectif d'une entreprise a augmenté de 15 % par rapport à 2006. En 2007, il y avait 276 employés.

Quel était l'effectif en 2006 ?

EXERCICE 26 Convertir :

$$53\,225 \text{ mm} = \dots\dots\dots \text{ m}$$

$$30 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ hl}$$

$$7200 \text{ cm}^2 = \dots\dots\dots \text{ dm}^2$$

$$12 \text{ ha} = \dots\dots\dots \text{ m}^2$$

$$35\,800 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ m}^3$$

$$604,37 \text{ cm}^3 = \dots\dots\dots \text{ dm}^3$$

EXERCICE 27 Détailler les calculs

Un champ de forme rectangulaire a pour longueur 4,5 cm et pour largeur 1,85 cm sur un plan à l'échelle 1/6000.

Quelle est la longueur réelle ? Quelle est la largeur réelle ?

EXERCICE 28 Poser les opérations. Calculer

$$5 \text{ h } 42 \text{ min} + 2 \text{ h } 53 \text{ min} = \dots\dots\dots \text{ h } \dots\dots\dots \text{ min}$$

$$16097 \text{ s} = \dots\dots\dots \text{ h } \dots\dots\dots \text{ min } \dots\dots\dots \text{ s}$$

$$6 \text{ h } 37 \text{ min} - 4 \text{ h } 45 \text{ min} = \dots\dots\dots \text{ h } \dots\dots\dots \text{ min}$$

$$3,5 \text{ h} = \dots\dots\dots \text{ h } \dots\dots\dots \text{ min}$$

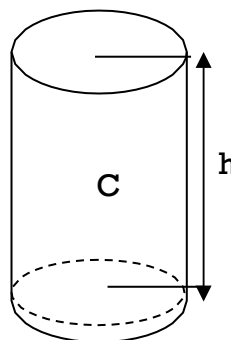
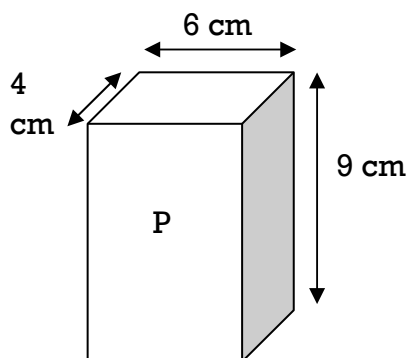
Poser les
opérations

EXERCICE 29 Détailler les calculs

Un jardin carré a 32 m de périmètre.
Calculer la mesure d'un côté puis sa surface.

EXERCICE 30 Détailler les calculs

Le volume du parallélépipède rectangle P est égal à celui du cylindre C. (le dessin n'est pas à l'échelle). L'aire de la base du cylindre est de 27 cm^2 . (Prendre $\pi = 3,14$)



Calculer la hauteur h du cylindre c.

EXERCICE 31 Détailler les calculs

Monsieur DUBOIS s'est déplacé en province pour son travail. Il a parcouru 290 km à la vitesse moyenne de 100 km/h.

QUELLE A ETE LA DUREE DU TRAJET (EN HEURES ET MINUTES) ?

EXERCICE 32 Détailler les calculs

Une somme de 2 140 € est partagée entre deux personnes A et B de façon à ce que la personne A reçoive 40 € de plus que la personne B.

COMBIEN REÇOIT A ?

EXERCICE 33

Le tableau suivant représente la répartition des élèves de collège et de lycée d'une commune pour les années 2000 et 2010 ainsi que l'évolution au cours de cette période.

Compléter (arrondir les % à 0,01 près).

Catégories	2000	2010	Evolution 2010/2000 en %
Collège	2 251
Lycée	1 985
Total	4 110	4 156

LISTE DE RESSOURCES DISPONIBLES SUR LE SITE formationclara.jimdo.com :

Voici une liste de ressources en plus pour travailler vos objectifs. Toutes ces ressources sont disponibles dans la partie RESSOURCES du Durant vos premières semaines de formation vous allez explorer ces sites pour trouver ceux qui vous semblent les plus intéressants pour vous.

1- OUTILS :

Dans cette partie vous trouverez 4 outils :

- **CLIC&JOB** : un site consacré à la recherche d'emploi.
- **EMPLOI STORE** : qui propose de nombreux outils pour se former, rechercher un emploi, trouver une formation.
- **DES COURS D'INFORMATIQUE** : avec de nombreuses séries de vidéos et de quizz sur le clavier, l'écran, le vocabulaire de l'informatique etc...
- **CODE3000** : un site pour s'entraîner sur des séries de code de la route.

2- LE FRANÇAIS :

En cliquant sur l'image vous aurez accès à un site avec des séries d'exercices de français. Puis en cliquant sur les boutons en bas de la page vous pourrez accéder :

- Au site **LANGAGE ET NETTOYAGE** : un site avec des exercices de français en lien avec le métier d'agent d'entretien.
- Au site **CAPSULES METIER** : qui propose des exercices en lien avec différents métiers (agent d'entretien des espaces verts, aide à domicile etc...)
- A la **PLATEFORME I-FIL** : qui propose de nombreux exercices sur différents sujets (maths, français, informatique etc...)
- Au site **TV5 MONDE** : qui propose de nombreuses activités de français sur des sujets d'actualité.

3- LES MATHÉMATIQUES :

En cliquant sur l'image vous aurez accès à un site avec des cours et des exercices sur tous les chapitres de mathématiques.

Puis en cliquant sur les boutons en bas de la page vous pourrez accéder :

- A des entraînements au **Rendu monnaie, aux Maths en cuisine et aux Questions de temps.**

Au site **COMPRENDRE LES MATHS** qui propose des exercices divers sur toutes les notions mathématiques.

LISTE DES SITES QUI M'INTERESSENT :

SE CONNECTER A LA PLATEFORME DE FORMATION :

TRAVAILLER SUR LE SITE DE FORMATION A DISTANCE :

-1 Connectez-vous à internet avec **GOOGLE CHROME**

-2 Rendez-vous sur le site ► **formationclara.jimdo.com**

-3 Cliquez sur le menu en haut à droite,



cliquez sur ► **plateforme**
ou sur ► **Ressources**

-4 Si vous avez cliqué sur **Plateforme**, sur la page qui s'ouvre cliquez sur



-5 Entrez votre ► **login** et votre ► **mot de passe**

Login :

Mot de passe :

-6 Pour poster un texte écrivez dans l'espace en haut de votre page d'accueil.

-7 Pour réaliser des exercices, rendez-vous dans l'onglet ► **Parcours**

LES EXERCICES DE LA PLATEFORME DE FORMATION :

1- Les positionnements :

Plusieurs positionnements sont disponibles sur la plateforme. Ces séries d'exercices servent à situer votre niveau sur les différentes compétences. Faites-en un de chaque pour commencer et revenez en faire d'autres durant votre parcours. 1 par mois est un bon rythme.

Positionnements :	Unités :	Date de réalisation :	Score :
Maths – positionnement de départ	1		
Maths- positionnement CFG	1		
Communication - A1			
Communication - A1	1		
Communication - A2	1		
Communication - B1	1		
Communication - B2	1		

2- Les sessions de formation de communication :

La plateforme vous donne accès à plusieurs sessions de formation en communication et en mathématiques. Chaque session comprend plusieurs parcours, eux même composés de plusieurs séries d'exercices. Lorsque vous les réaliserez, essayez toujours de terminer les parcours commencés avant d'en débiter un nouveau.

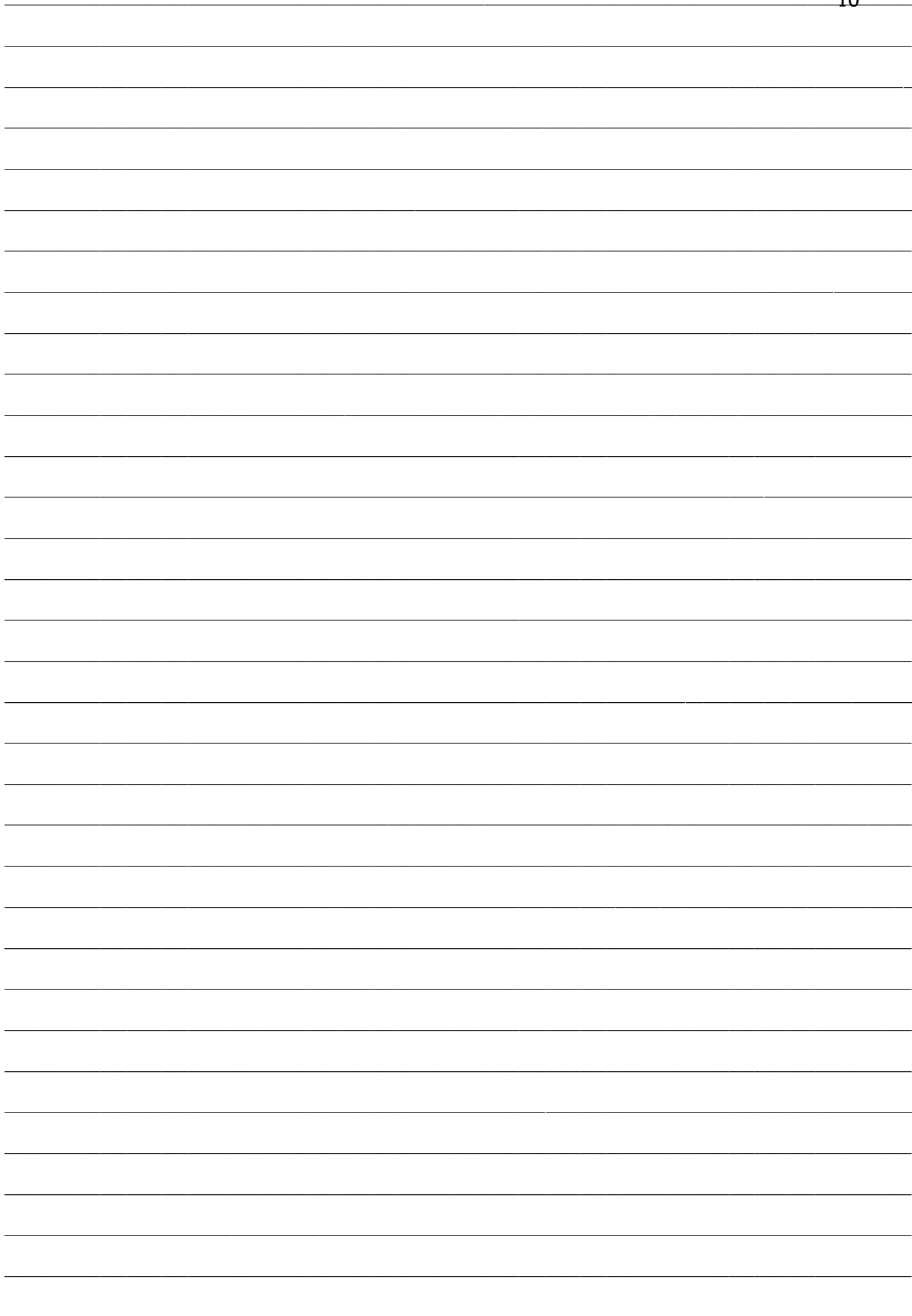
Sessions et parcours :	Unités :	Date de validation :	Score :
Communiquer en français 1 :			
a- Vie quotidienne	0.5		
Famille	0.5		
Alimentation	0.5		
Santé	0.5		
Ville	0.5		
Emploi/travail	0.5		
Transports	0.5		
b- Professionnel			
Bâtiments	1		
Espaces verts	1		

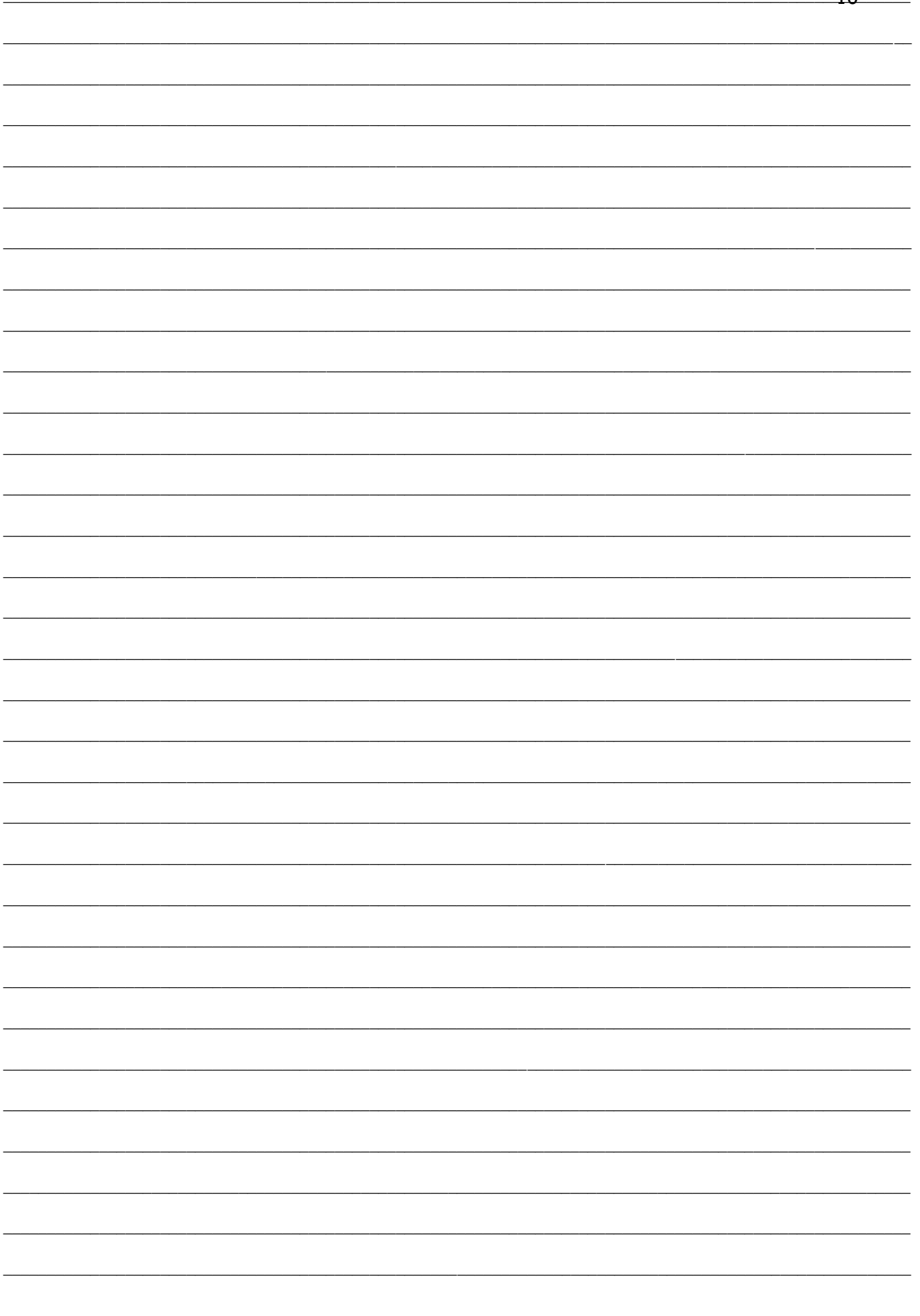
Propreté	1		10
Communiquer en français en contexte :			
Consommation	1.5		
Tableaux	1		
Panneaux	1		
Mobilité	1.5		
Formation	2		
Emploi	1		
Communiquer en français 2 :			
Etude de textes	2		
Orthographe	5		
Lecture	2		
Grammaire	2		
Expression	3		
Communiquer en français 3 :			
Expression écrite	2		
Orthographe	2		
Lecture	2		
Notions et règles	2		

3- Les sessions de formation de mathématiques :

Sessions et parcours :	Unités :	Date de validation :	Score :
Outils mathématiques calcul 1 :			
Poser une addition sans retenu	0.25		
Poser une addition avec retenu	0.25		
Poser une soustraction sans retenu	0.25		
Poser une soustraction avec retenu	0.25		
Numérique base	4		
Numérique opérations	2		
Outils mathématiques calcul 2 :			
Résoudre des problèmes de proportion	3		
Résoudre des problèmes de mesure	1.5		


Résoudre des problèmes de pourcentages	3		10
Unité de durée et de temps	1.5		
Géométrie			
Repérages, axes	3		
Géométrie plane (tracé)	3		
Géométrie plane (Polygones)	3		
Géométrie dans l'espace	3k		







BILAN DE COMPETENCES :



1. La communication en français

					Remarques :
Écouter et comprendre					
S'exprimer à l'oral					
Lire					
Écrire					

2. L'utilisation des règles de base de calcul et du raisonnement mathématique

					Remarques :
Résoudre un problème avec plusieurs opérations					
Lire et calculer les unités de mesures.					
Se repérer dans l'espace					
Expliquer oralement un raisonnement mathématique					





3. L'utilisation des techniques usuelles de l'information et de la communication numérique

					Remarques :
Connaître les fonctions d'un ordinateur					
Saisir et mettre en forme du texte.					
Effectuer une recherche sur internet					
Utiliser une messagerie					





4. L'aptitude à travailler dans le cadre de règles définies d'un travail en équipe

					Remarques :
Respecter les règles de vie collective					
Travailler en équipe					
Contribuer dans un groupe					
Communiquer					





5. L'aptitude à travailler en autonomie et à réaliser un objectif individuel

					Remarques :
Comprendre son environnement de travail					
Réaliser des objectifs lors d'un projet					
Prendre des initiatives et être force de proposition					

6. La capacité d'apprendre à apprendre tout au long de la vie

					Remarques :
Tirer les leçons de son expérience					
Etre motivé pour apprendre un métier					
Trouver des méthodes pour apprendre.					

7. La maîtrise des gestes et postures, et le respect des règles d'hygiène, de sécurité et environnementales élémentaires

					Remarques :
Respecter un règlement sécurité, hygiène					
Avoir les bons gestes et réflexes afin d'éviter les risques					
Montrer sa capacité à bien faire					
Contribuer à la préservation de l'environnement et aux économies d'énergie					

