

Mon tuteur me demande de réaliser un raccordement électrique. Je n'ai pas encore mon habilitation électrique. Je le fais quand même parce qu'il est là pour surveiller.



Inacceptable. En stage professionnel, tu as suivi la formation - tu es habilitable. Mais c'est le patron qui décide de te donner ou non ton habilitation dans son entreprise. Sans ce document signé par lui, tu n'interviens pas seul. En stage, lors des mesures sous tension : on observe, on assiste, on apprend. C'est le patron qui t'habilite - pas le lycée.

5

J'ai fini mon chantier. Il est tard, l'aspirateur de chantier est dans le camion et je n'ai pas les clefs. C'est mon tuteur à l'étage qui les a. L'aspirateur du client est à portée de main. Je le prends pour nettoyer. Acceptable ou inacceptable ?



Inacceptable parce qu'on n'utilise pas les biens d'autrui sans demander. La poudre du PLACO peut boucher l'aspirateur. L'aspirateur personnel n'est pas un matériel professionnel. Le client peut être insatisfait et mettre une mauvaise note sur les réseaux sociaux. Il faudra aller voir ton patron pour demander la clef du camion, chercher l'aspirateur et nettoyer.

Le matin, le tuteur et les collègues chargent le camion. Moi je suis là, je regarde. Personne ne m'a rien demandé. Acceptable ou inacceptable ?

Inacceptable. On ne regarde jamais charger sans aider. On pose ses affaires et on se met au travail immédiatement. Pas besoin qu'on te le demande - c'est le réflexe professionnel de base. Un stagiaire qui attend les bras croisés pendant que l'équipe charge le camion, ça se remarque dès le premier matin et ça ne s'oublie pas.



J'ai fini la tâche que mon tuteur m'a confiée. Lui est à l'étage, j'entends qu'il a du mal. Je monte, je lui propose mon aide et je lui dis : « J'ai fini, j'ai vérifié la continuité des 6 prises de courant. Je peux t'aider ? » Acceptable ou inacceptable ?

Acceptable. C'est le comportement professionnel attendu. Tu as fini ton travail, tu as vérifié ton installation - c'est rigoureux.

Et au lieu d'attendre les bras croisés, tu proposes ton aide spontanément. L'initiative et la vérification de son propre travail, ça se remarque et ça ne s'oublie pas. C'est exactement ce qu'un patron cherche chez un stagiaire.



Le matin, le tuteur et les collègues chargent le camion. Je pose mes affaires, je dis bonjour à tout le monde et je demande : « Je peux aider ? » Acceptable ou inacceptable ?

Acceptable. Dire bonjour et proposer son aide sont deux réflexes professionnels en un. C'est simple, c'est efficace, et ça montre que tu fais partie de l'équipe dès le premier jour.



Pendant le stage, je ne pose jamais de questions à mon tuteur sur le métier. Je fais ce qu'on me dit et c'est tout.

5

Inacceptable. Un stagiaire qui ne pose jamais de questions n'apprend pas et inquiète son tuteur. Poser des questions, c'est montrer de la curiosité, de la motivation, de l'envie de progresser. Le tuteur est là pour transmettre - laisse-le faire son rôle.



La ponctualité, c'est important seulement le premier jour de stage.

5

Faux. La ponctualité c'est tous les jours, du premier au dernier jour. Un retard isolé peut se pardonner. Un retard répété, c'est la fin du stage. En entreprise, l'exigence est la même du premier au dernier jour.



Le client me pose une question sur les travaux. Mon patron est juste à côté. J'ai la réponse. Je la dis. Je réponds directement au client.

Faux. Si le patron est là, c'est lui qui parle au client. Le stagiaire ne prend pas la parole sauf si le patron l'y invite. Mal répondre au client peut créer un malentendu ou nuire à l'image de l'entreprise. On laisse le patron gérer la relation client.



Sur le chantier, je travaille avec mon équipe toute la journée. Je n'ai pas besoin de connaître les prénoms de mes collègues. J'ai juste besoin de bien faire mon travail.

Faux. Connaître les prénoms de ses collègues c'est la base du respect. Ça facilite la communication, ça montre qu'on s'intéresse aux gens avec qui on travaille. Un stagiaire qui fait l'effort de retenir les prénoms dès le premier jour, ça se remarque positivement.



Je rencontre mon futur patron pour la première fois. Je le salue rapidement sans le regarder dans les yeux parce que je suis timide.

5

Faux. La timidité se comprend mais ne s'excuse pas dans un contexte professionnel. Regarder dans les yeux et serrer la main, c'est montrer du respect et de la confiance. C'est le minimum attendu lors d'un premier contact. Un patron qui ne te voit pas dans les yeux se souvient de toi pour les mauvaises raisons.



Mon tuteur m'a dit que le tableau est coupé. Je peux intervenir directement sans vérifier.

10

Faux. On ne fait jamais confiance à une information verbale seule sur une installation électrique. On vérifie toujours soi-même l'absence de tension avec un VAT avant de toucher. En stage, on demande en plus l'autorisation au tuteur. Une erreur sur un tableau électrique peut être mortelle - la vérification ne se discute pas.



Sur un chantier, avant de toucher un tableau électrique, je dois toujours mettre mes EPI et vérifier moi-même l'absence de tension avec un VAT. Vrai ou faux ?

Vrai. On ne fait jamais confiance à une information verbale seule. On s'équipe des EPI (gants isolants, casque avec visière, tapis isolant). On vérifie toujours soi-même l'absence de tension. La VAT ne se discute pas.



Je suis dans un entretien pour un stage. Il y a une chaise vide devant moi. Je peux m'asseoir sans qu'on m'y invite.

Faux. En entretien, il faut attendre d'être invité à s'asseoir. C'est une règle de politesse de base - pas une formalité inutile. S'asseoir sans permission, c'est un manque de respect et c'est donner une mauvaise première impression. On attend debout, on salue, et on s'assoit quand le patron le propose.



Dans le métier d'électricien en France, combien y a-t-il de femmes ? Donnez votre réponse en pourcentage. (+/- 10% marge d'erreur pour valider le défi).

Moins de 2% des électriciens sont des femmes aujourd'hui. C'est l'un des métiers les moins féminisés du BTP. Pourtant, les femmes qui exercent ce métier réussissent très bien. La situation évolue lentement - les mentalités changent, les entreprises recrutent sans distinction. Un métier ouvert à toutes et à tous.



Un électricien débutant avec son CAP. Combien il gagne net par mois ? (+/- 200€ marge d'erreur pour valider le défi)

5

Un électricien débutant commence autour du SMIC : 1 443€ net en 2026. Mais ce n'est que le point de départ. Avec de l'expérience, un électricien confirmé va bien au-delà du SMIC. Le métier paye - à condition de s'investir et d'évoluer. Vous pouvez même devenir votre propre patron après quelques années d'expérience.



Votre patron vous demande de câbler une armoire. Vous ne savez pas faire. Qu'est-ce que vous dites ?

10

La bonne réponse : « Je lui dis que je ne sais pas encore le faire mais je suis prêt à apprendre et à être guidé. »



Refus des réponses type « je fais semblant » ou « je dis oui et je me débrouille ». Un CAP qui reconnaît ses limites et demande à apprendre, c'est un profil employable.

Citez 3 documents à avoir sur vous le jour d'un entretien de stage. (1-2 bonnes réponses = 5 points. 3 = 10 points)

10

1. CV.
2. Lettre de motivation.
3. Convention de stage + un stylo et une feuille pour prendre des notes.



Citez 3 équipements de protection individuelle (EPI) obligatoires sur un chantier électrique. (1-2 bonnes réponses = 5 points. 3 = 10 points)

10

1. Chaussures de sécurité.
2. Casque avec visière
3. Gants isolants.



Citez 3 choses à faire avant de quitter le chantier en fin de journée. (1-2 bonnes réponses = 5 points. 3 = 10 points)

10

1. Nettoyer la zone de travail.
2. Ranger l'outillage dans le camion.
3. Dire au revoir à l'équipe et au client s'il est présent.



Citez 3 qualités qu'un patron recherche chez un stagiaire CAP électricien. (1-2 bonnes réponses = 5 points. 3 = 10 points)

10

1. La ponctualité.
2. L'initiative - ne pas attendre qu'on lui dise quoi faire.
3. La communication - poser des questions, dire quand on ne sait pas. Autres réponses possibles : le respect, être honnête ...



Proposez 3 choses à faire en arrivant dans votre atelier le matin.

10

1. Dire bonjour à toute l'équipe en regardant dans les yeux.
2. Demander s'il y a des choses à charger dans le camion.
3. Poser une question sur le chantier du jour.



La signification d'EPI est Équipement de Prospection Incendiaire ? Vrai ou faux ?

5

FAUX : EPI signifie Équipements de Protection Individuelle et ils doivent être portés à chaque fois que c'est nécessaire. Ils protègent contre les chocs mécaniques, les blessures, les chocs électriques...



Je dois obligatoirement porter mes EPI lorsque j'arrive sur le chantier ?

5

VRAI : les EPI doivent être portés à chaque fois que c'est nécessaire. Ils doivent être adaptés à la situation. Ils protègent contre les chocs mécaniques, les blessures, les chocs électriques...



Je peux réaliser des travaux sous tension lorsque mon patron m'accompagne lors d'une intervention d'ordre électrique ?

FAUX : Je n'ai pas le droit de travailler sous tension. C'est très dangereux. De plus, je n'ai pas le niveau d'habilitation requis pour pouvoir travailler sous tension, ni l'expérience nécessaire pour le faire.



Je peux câbler ma platine lorsque mon installation électrique est sous tension. Vrai ou faux ?

FAUX : Je n'ai pas le droit de travailler au voisinage d'une tension dangereuse avec mon niveau d'habilitation et encore moins de brancher des conducteurs sur ma platine.



Je veux poursuivre mes études après mon CAP (ou mon Bac Pro).

À quel moment dois-je commencer à réfléchir à mon projet professionnel ?

Dès maintenant, tout au long de ta scolarité — pas seulement en dernière année. Tu peux prendre rendez-vous avec le CIO (Centre d'Information et d'Orientation) pour connaître les possibilités : Bac Pro ou BP ou Titre Pro, alternance, entrée directe dans la vie active, ou poursuite d'études (BTS, certificat de spécialisation type mention complémentaire). Un projet réfléchi à l'avance, c'est un projet réussi.



Vous êtes à la recherche d'un stage : vous vous contentez uniquement d'appeler les entreprises ?

Non - Je dois me déplacer et me présenter à l'accueil avec tous mes documents (CV, lettre de motivation, fiche de suivi de recherche de stage, convention de stage ...) Un contact en face à face est plus efficace et pour être professionnel, il faut arriver avec tous ses documents.



5

Votre patron vous demande de quel côté se câble le fil de neutre ainsi que sa couleur. Répondez.

C'est la norme NFC 15-100 qui impose que le conducteur de neutre se câble obligatoirement à gauche et soit obligatoirement de couleur bleue.



Quel est l'appareil qui protège les personnes ?

10

L'appareil qui permet de protéger les personnes est le DDR : Dispositif Différentiel à courant Résiduel. Il a une valeur de 30 mA car c'est un dispositif de haute sensibilité. Il peut déclencher à partir de 15 mA et doit obligatoirement déclencher à 30 mA.



Comment s'appelle l'appareil qui protège les biens/objets ?

10

L'appareil qui protège les biens est le disjoncteur divisionnaire. Il protège contre les surcharges et les courts circuits.



Pendant mon stage, je dois effectuer des fiches CERISE PRO afin de renseigner mon portfolio. Vrai ou faux ?

VRAI : l'enseignant attend de toi que tu rendes compte des activités que tu as réalisées pendant ton stage. Il faut essayer d'en faire au moins 1 par semaine. Par exemple, si ton stage dure 6 semaines, il te faudra réaliser 6 fiches CERISE PRO.



Je dois prendre des photos pendant que je réalise des tâches durant mon stage pour compléter mon portfolio.

VRAI : Je dois prendre des photos au fur et à mesure de l'avancement de mon stage. Si je ne le fais pas, je risque de ne pas avoir de photos pour illustrer mes propos et prouver à mon enseignant que j'ai bien effectué les tâches expliquées. Cela me permettra aussi de me souvenir de ce que j'ai fait durant mon stage.



Avant de partir en stage, je dois m'assurer d'avoir mon identifiant et mon mot de passe pour accéder à CERISE PRO.

5

VRAI : Si je n'ai pas mon identifiant et mon mot de passe, je ne pourrais pas accéder à mon espace CERISE PRO. Je ne pourrais donc pas réaliser mes fiches CERISE PRO. Je dois donc m'assurer que je peux accéder à CERISE PRO avant mon départ en stage. S'il ne fonctionne pas, je demande à mon professeur la démarche à suivre.



Où est ce que je peux trouver le lien pour accéder à mon espace CERISE PRO ?

5

Pour accéder à mon espace CERISE PRO, je dois aller sur le site du lycée où je suis scolarisé et cliquer sur le lien CERISE PRO.



Tu te déplaces pour aller à un entretien : tu y vas seul ou tu demandes à tes copains de t'accompagner ?

On y va seul car on risque d'avoir une attitude inappropriée (« effet de groupe », mon copain me fait rire et/ou parle mal à la personne qui m'accueille). Cela est inacceptable et tu auras alors de grandes chances d'avoir une réponse négative à ta demande d'accueil en stage.



Ton patron te demande de câbler une armoire industrielle. Peux-tu lui répondre que tu n'aimes pas l'industriel ?

Je suis un électricien et je dois être compétent dans les différents domaines de câblage (industriel et habitat-tertiaire). Je dois donc m'exécuter et si je suis en difficulté, je demande de l'aide et je peux poser des questions.



Tu te rends à un entretien avec une casquette sur la tête et en survêtement. Acceptable ou inacceptable ?

5

Je peux venir avec une casquette mais je dois la retirer en entrant dans l'établissement ou lorsque je me présente à l'accueil.



Qu'est-ce que l'autoconsommation ?

5

L'autoconsommation, c'est produire et consommer sa propre électricité.



Qu'est-ce que l'effacement de consommation ?

10

C'est réduire ou décaler la consommation d'électricité à certains moments pour soulager le réseau et éviter les pics de demande.



Quel rôle joue l'électricité dans la transition énergétique ?

10

L'électricité décarbonée remplace les énergies fossiles dans les usages (transport, chauffage), réduisant ainsi les émissions globales de gaz à effet de serre.



Pourquoi les énergies renouvelables sont-elles importantes ?

5

Elles permettent de produire de l'énergie sans émissions de CO₂ et réduisent la dépendance aux énergies fossiles (pétrole, gaz).



Quel est l'équipement typique d'un circuit électrique intelligent (smart grid) ?

5

Le compteur intelligent (Linky), qui envoie des informations en temps réel sur la consommation.



Concrètement, à quoi sert la donnée dans un smart grid ?

10

Elle sert à surveiller le réseau et à prendre des décisions automatiquement pour mieux gérer l'électricité.



Qu'est-ce que l'autoconsommation ?

5

C'est quand tu produis ton électricité (panneaux solaires) et que tu la consommes directement.



"Smart grid", ça veut dire quoi ?

5

Ça veut dire "réseau intelligent", tout simplement : un réseau qui intègre des nouvelles technologies, comme les objets connectés. Cela permet de piloter le réseau électrique et de l'adapter aux différentes situations.



J'arrive dans l'atelier. Le café et les croissants sont posés sur la table pour toute l'équipe. Mon tuteur est en train de charger le camion avec les collègues. Qu'est-ce que je fais ?

- A. Je prends un café et un croissant, je m'installe et j'attends qu'on me dise quoi faire.
- B. Je pose mes affaires, je vais aider à charger le camion et je prendrai un café après.
- C. Je prends un café rapidement et je regarde les autres charger.

B. Le café attend - le camion non. L'équipe qui charge sans que le stagiaire aide, ça se remarque et ça ne s'oublie pas. Le café et les croissants seront encore là après le chargement.



Après mon CAP Électricien, quelles sont mes possibilités ? (Choix multiple)

10

- A. Je cherche du travail directement comme électricien.
- B. Je poursuis en Bac Pro Électrotechnique.
- C. Je fais une alternance en Bac Pro avec une entreprise.

A, B et C sont toutes correctes. Le CAP ouvre trois portes : le travail immédiat, la poursuite en Bac Pro scolaire, ou la poursuite en Bac Pro alternance. Il n'y a pas de mauvais choix - il y a le choix qui correspond à ton projet et à ta situation. La formation ne s'arrête jamais. C'est tout au long de sa vie professionnelle. Tu peux même reprendre les études plus tard.



C'est le matin. Mon patron m'a récupéré et je suis dans le camion avec lui, le tuteur et l'apprenti. Que fais-tu pendant ces 30 minutes de trajet ?

- A. Je regarde TikTok ou je joue à un jeu sur mon téléphone.
- B. Je pose des questions sur le chantier et les travaux à réaliser.
- C. Je suis fatigué, j'essaie de dormir pour être au top de ma forme.

B. S'intéresser au chantier et au métier, se projeter dans l'organisation et profiter de l'expérience des autres est un comportement professionnel qui plait aux employeurs et démontre une envie de s'intégrer dans le métier et l'équipe. Pour être en forme et ne pas faire d'erreurs sur le chantier il faut dormir la nuit, pas pendant le trajet.



Mon tuteur me confie une tâche. Je ne sais pas faire. Qu'est-ce que je fais ?

- A. Je reste bloqué et j'attends sans rien dire.
- B. Je fais semblant de savoir et je me débrouille.
- C. Je le dis tout de suite à mon tuteur et je demande qu'on m'explique.

C. Dire qu'on ne sait pas faire, c'est du professionnalisme - pas de la faiblesse.

A = perte de temps.

B = risque d'erreur grave, voire d'accident.

C = la seule réponse acceptable sur un chantier.



5

Je suis sur un chantier en train de travailler et il se met à pleuvoir fortement. Est-ce que :

- A. Je me mets vite à l'abri en laissant tous sur place.
- B. Je range le matériel sensible (perfo, disqueuse, multimètre...).
- C. Je continue à travailler.

B est la bonne réponse. Il faut ranger le matériel sensible pour qu'il ne s'abîme pas et se mettre à l'abri pour ne pas tomber malade.



A quel moment je dois commencer ma recherche d'un stage ?

- A. Tout de suite, quand je connais les dates.
- B. Au tout dernier moment, à une semaine du début du stage.
- C. J'attends que mon père me trouve un stage car je lui ai donné toutes les informations.

A. Tout de suite, quand je connais les dates car si on attend, on risque de ne pas être accepté en stage par l'entreprise si quelqu'un d'autre a été choisi. Ce n'est pas à mon père de se soucier de mon stage, mais c'est à moi de faire les recherches et me confronter à la vie active.



Aujourd'hui, je me suis levé tôt et je pense que j'ai le temps de faire une partie de Fortnite, du coup : (Choix multiple)

- A. Je pars tôt de chez moi et je prends le bus d'avant pour arriver à l'heure.
- B. Je fais une autre partie au risque de partir en retard.
- C. J'évite d'allumer ma playstation avant d'aller au travail.

Les bonnes réponses sont A & C. Comme ça, je suis sûr d'arriver à l'heure et je peux discuter du chantier où l'on va aller travailler aujourd'hui ainsi que des travaux à faire. Eventuellement, poser des questions sur la journée d'hier. Les jeux vidéo sont des distracteurs qui nous font perdre la notion du temps vu leur nature immersive et addictive.



Ce matin, je suis fatigué du coup :

- A. Je ne vais pas en stage.
- B. Je demande à mes parents d'appeler mon patron et de dire que je suis malade.
- C. Je prends mon courage à 2 mains et je me motive pour y aller.

La bonne réponse est C : je prends mon courage à 2 mains et je me motive pour y aller. Ce n'est pas sérieux de s'absenter à une journée de stage sans motif valable. Ton patron compte sur toi car tu es utile et tu fais partie d'une équipe soudée ! Tu risques d'être renvoyé sans motif/certificat médical.



Il est 18h00 et c'est la fin de ma journée :
(Choix multiple)

5

- A. Je dois aider les autres à finir le rangement du matériel et le nettoyage.
- B. Je prends mon téléphone et je vais sur snap.
- C. Je demande les consignes au patron et je les suis.

Les 2 réponses attendues sont :

- A. Je dois aider les autres à finir le rangement du matériel et le nettoyage et
 - C. Je demande les consignes au patron et je les suis.
- Je dois aider à ranger le matériel car nous sommes une équipe. Quand quelqu'un a besoin d'aide je lui facilite les choses en participant. En plus, on ne quittera le chantier que lorsque tout sera rangé.



Après l'obtention de mon bac professionnel je peux : (Choix multiple)

- A. Aller travailler.
- B. Poursuivre mes études.
- C. Perdre mon temps en traînant avec mes copains.

Les 2 réponses attendues sont :

- A. Aller travailler et
- B. Poursuivre mes études.

Ça ne sert à rien d'aller perdre son temps avec les copains. Je risque de faire des bêtises et avoir des problèmes avec la justice. Il est préférable d'être occupé à quelque chose d'utile pour moi et la société, et surtout gagner de l'argent honnêtement.



Le stockage sert à quoi ? (Choix multiple)

- A. Garder l'énergie.
- B. Lisser les pics.
- C. Produire du courant.
- D. Équilibrer le réseau.

Réponses : A, B, D

On stocke l'énergie quand il y en a trop et on la restitue quand il en manque.



Quelles caractéristiques a un smart grid ?
(Choix multiple)

- A. Flux bidirectionnels.
- B. Communication en temps réel.
- C. Pas de données.
- D. Pilotage intelligent.

Réponses : A, B, D

L'idée, c'est que tout circule (l'énergie et l'information) et que le réseau s'ajuste en continu.



Votre patron vous demande quelles sont les couleurs des fils en habitat ? Vous répondez :
(Choix multiple)

- A. le bleu pour le neutre.
- B. le rouge pour la phase.
- C. Le vert-jaune pour le conducteur de protection.

Il faudra répondre les 3 car le bleu c'est bien le neutre, le rouge c'est la phase et le vert-jaune c'est le conducteur de protection. Le neutre est obligatoirement bleu et le conducteur de protection PE (protection équipotentielle) est obligatoirement de couleur vert-jaune. La phase peut être de n'importe quelle couleur, sauf bleu et vert-jaune.

