



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Concours externe BAC +3 du CAPET

Cafep-Capet

Section Design et métiers d'art

- 1) Exemple de sujet pour la seconde épreuve d'admissibilité
- 2) Attendus de l'épreuve
- 3) Extrait de l'arrêté du 17 avril 2025

Les épreuves du concours externe du Capet et Cafep-Capet BAC+ 3 sont déterminées dans [l'arrêté du 17 avril 2025 fixant les modalités d'organisation du concours externe du certificat d'aptitude au professorat de l'enseignement technique](#), publié au Journal Officiel du 19 avril 2025, qui fixe les modalités d'organisation du concours et décrit le schéma des épreuves.

CAPET BAC + 3
Sujet 0 / Seconde épreuve d'admissibilité

SUJET

Déconnexion

QUESTION :

Comment réenchanter notre rapport au monde physique afin d'accepter la déconnexion aux écrans ?

DEMANDE :

En vous aidant des ressources proposées et de vos connaissances personnelles, vous développerez un cheminement créatif en définissant un ou des contextes de création au regard de la question posée.

Votre réflexion et vos hypothèses ancrées dans différents domaines du design et des métiers d'art pourront s'articuler autour des notions suivantes :

- L'écoute des besoins physiologiques
- La réactivation des interactions sociales
- L'attention portée à notre environnement

L'ensemble de votre travail sera communiqué à l'aide de croquis, de schémas, et d'annotations.

DOCUMENTS :

1 - ACMS (service de prévention et de santé au travail en Île-de-France), *L'hyperconnexion*, infographie mise à disposition en ligne pour impression et affichage sur les lieux de travail, 2023.

2 - BARTHÉLÉMY Luc, *Manque de sommeil des adolescents*, extraits d'un article en ligne s'appuyant sur le résultat d'une enquête réalisée par Ipsos Santé pour la Fondation Pfizer, 2015.

3 - RENOU Aymeric, *Alerte aux « smombies », ces zombies du smartphone qui s'exposent à des accidents*, article en ligne, 2019.

4 - NGAN Mandel / AFP, photographie illustrant l'article *Pays-Bas : des signalisations au sol pour les accros au portable*, 2016.

5 - AUDUREAU Aurélie, photographie illustrant l'article en ligne *Un Français sur trois utilise son smartphone ou sa tablette à table*, publié en 2019.

Document 1

L'hyperconnexion



Le **téléphone portable** et le **télétravail** favorisent l'hyperconnexion.



7 Français sur 10 se disent incapables de se passer d'objets connectés, ne serait-ce qu'une seule journée.

Un Français passe **56 heures par semaine** devant un écran, soit plus de temps qu'à dormir.



Les risques...

pour la santé mentale

- troubles psychosociaux : effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle, manque de disponibilité aux autres
- difficultés relationnelles
- stress, anxiété
- comportements dangereux : utilisation du téléphone portable en marchant, en conduisant un véhicule

pour la santé physique

- fatigue visuelle, picotements et rougeur des yeux, sensation de brûlure, myopie...
- troubles musculosquelettiques : épaules, poignet, cou, dos
- sédentarité : hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie
- difficultés pour s'endormir : risques de surmenage, burn-out

pour la qualité du travail

- déficit de concentration et d'attention
- diminution d'efficacité
- réduction de la créativité

Astuces pour prévenir les risques liés à l'hyperconnexion



1
Ne pas déjeuner devant son ordinateur



2
Privilégier les échanges verbaux



3
Appliquer le droit à la déconnexion



4
Désactiver les notifications durant les week-ends et congés



5
Enregistrer des messages d'absence



6
Fermer le téléphone au moins 1h30 avant le coucher



7
Instaurer des moments sans téléphone



8
Mesurer la cyberdépendance au moyen d'autotests



9
Proposer des ateliers d'équipe pour revoir ensemble ses pratiques

Sollicitez l'équipe de votre service de prévention et de santé au travail de l'ACMS pour être conseillé dans votre démarche



Pour la santé au travail en Île-de-France

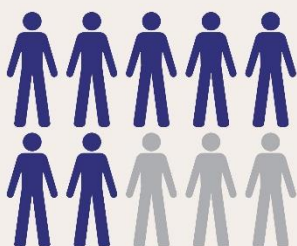
ACMS (service de prévention et de santé au travail en Île-de-France), *L'hyperconnexion*, infographie mise à disposition en ligne pour impression et affichage sur les lieux de travail, 2023.

Source : <https://www.acms.asso.fr/hyperconnexion-conseils-pour-protéger-vos-salaires/>

L'hyperconnexion



Le **téléphone portable** et le **télétravail** favorisent l'hyperconnexion.



7 Français sur 10 se disent incapables de se passer d'objets connectés, ne serait-ce qu'une seule journée.

Un Français passe **56 heures par semaine** devant un écran, soit plus de temps qu'à dormir.



Les risques...

pour la santé mentale

- troubles psychosociaux : effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle, manque de disponibilité aux autres
- difficultés relationnelles
- stress, anxiété
- comportements dangereux : utilisation du téléphone portable en marchant, en conduisant un véhicule



pour la santé physique

- fatigue visuelle, picotements et rougeur des yeux, sensation de brûlure, myopie...
- troubles musculosquelettiques : épaules, poignet, cou, dos
- sédentarité : hypertension artérielle, diabète, surpoids, hypercholestérolémie
- difficultés pour s'endormir : risques de surmenage, burn-out

pour la qualité du travail

- déficit de concentration et d'attention
- diminution d'efficacité
- réduction de la créativité

Astuces pour prévenir les risques liés à l'hyperconnexion



1
Ne pas déjeuner
devant son
ordinateur



2
Privilégier les
échanges verbaux



3
Appliquer le droit
à la déconnexion



4
Désactiver les
notifications durant
les week-ends et congés



6
Fermer le téléphone
au moins 1h30
avant le coucher



5
Enregistrer des
messages d'absence



7
Instaurer
des moments
sans téléphone



8
Mesurer la
cyberdépendance
au moyen d'autotests



9
Proposer des ateliers
d'équipe pour revoir
ensemble ses pratiques

**Sollicitez l'équipe de votre service de prévention et de santé
au travail de l'ACMS pour être conseillé dans votre démarche**

Document 2

« Des adolescents très actifs avant de s'endormir

Les résultats de l'enquête Fondation Pfizer/Ipsos Santé révèlent que les adolescents ont du mal à aller se coucher tôt. **Plus d'1 jeune sur 2 (53%) déclare avoir des difficultés à aller se coucher le soir [...]**

Les activités des jeunes avant le coucher pourraient en être responsables et plus particulièrement l'utilisation des écrans :

92% vont sur Internet

91% échangent des textos, mails, snapchat, whatsapp...

89% regardent la télévision

84% échangent sur les réseaux sociaux

63% jouent à des jeux vidéo

" Les écrans sont néfastes : la première raison, c'est la luminosité de l'écran. Elle est suffisante pour modifier la sécrétion de mélatonine, la perception même de la somnolence. La seconde est que cela maintient un degré de veille et d'excitation qui n'est pas compatible avec l'endormissement.

L'adolescent ne va pas écouter ses signaux internes, il va les forcer et ainsi rater ses cycles propices à l'endormissement, ce qui va le décaler de 1 heure et demie " explique le Dr Olivier Pallanca psychiatre neurophysiologiste, Hôpital la Pitié-Salpêtrière. »

BARTHÉLÉMY Luc, extraits de l'article en ligne *Manque de sommeil des adolescents*, s'appuyant sur le résultat d'une enquête réalisée par Ipsos Santé pour la Fondation Pfizer, publié le 24/03/2015 et consulté le 03/10/2025.

Source : <https://www.ipsos.com/fr-fr/manque-de-sommeil-des-adolescents>

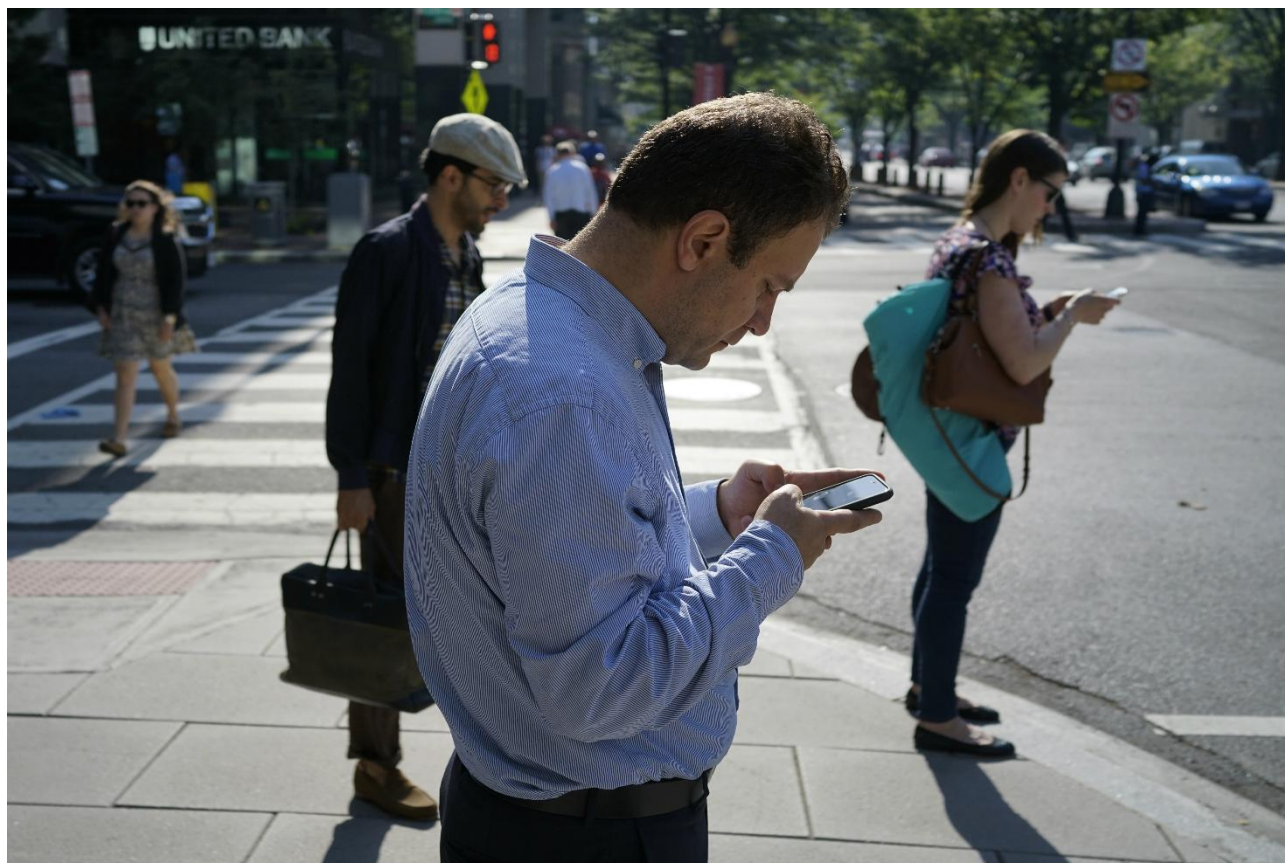
Document 3

« Les " smombies ", comme on les appelle (contraction de " smartphone " et " zombies "), sont ces piétons d'un nouveau genre qui gardent imperturbablement les yeux rivés à l'écran de leur smartphone et/ou leurs oreilles cachées sous un casque audio. S'ils ne sont qu'une gêne pour les autres piétons, leur manque d'attention est un facteur de risque d'accident de plus en plus préoccupant lorsqu'ils doivent cohabiter avec la circulation routière. Une toute nouvelle enquête menée par Ford alerte de ce danger grandissant. Selon le document, 65 % des piétons reconnaissent consulter leur téléphone en marchant sur le trottoir ou en traversant un passage clouté. »

RENOU Aymeric, extrait de l'article en ligne *Alerte aux « smombies », ces zombies du smartphone qui s'exposent à des accidents*, publié le 22/04/2019, consulté le 03/10/2025

Source : <https://www.leparisien.fr/societe/alerte-aux-smombies-ces-zombies-du-smartphone-qui-s-exposent-a-des-accidents-22-04-2019-8058333.php>

Document 4



NGAN Mandel / AFP, *Des piétons à la sortie d'un métro de Washington, 2016*, photographie illustrant l'article *Pays-Bas : des signalisations au sol pour les accros au portable*, publié le 16/02/2017 et consulté le 03/10/2025 sur le site La République des Pyrénées.

Source : <https://www.larepubliquedespyrenees.fr/societe/afp/france-monde-societe/pays-bas-des-signalisations-au-sol-pour-les-accros-au-portable-5056787.php>

Document 5



AUDUREAU Aurélie, photographie illustrant l'article *Un Français sur trois utilise son smartphone ou sa tablette à table*, publié le 4/06/2019 et consulté le 03/10/2025 sur le site Le Parisien.

Source : <https://www.leparisien.fr/societe/un-francais-sur-trois-utilise-son-smartphone-ou-sa-tablette-a-table-04-06-2019-8085711.php>

CAPET BAC + 3

Les attendus du sujet de la seconde épreuve d'admissibilité

ÉVALUATION :

- Finesse dans l'appropriation des enjeux
- Cohérence et richesse du cheminement créatif
- Pertinence des hypothèses proposées
- Efficience des moyens de communication graphiques et écrits

CAPET BAC + 3

Réglementation de la seconde épreuve d'admissibilité

Extrait de l'annexe de l'arrêté du 17 avril 2025 fixant les modalités d'organisation du concours externe du certificate d'aptitude au professorat de l'enseignement technique, publié au Journal Officiel du 19 avril 2025.

Epreuves d'admissibilité

2° Seconde épreuve d'admissibilité.

L'épreuve consiste à répondre à un sujet portant sur un contexte de conception création en design ou métiers d'art. Le sujet comporte une question associée à deux ou trois documents ou à un corpus documentaire.

Après analyse du sujet, le candidat prend en compte le contexte de conception création en design et en métiers d'art. Il répond à la question par un dessin, en mobilisant des moyens graphiques adaptés (croquis, schémas annotés).

L'épreuve permet d'apprécier les capacités du candidat à analyser le contexte de conception création et les documents proposés, à conduire un processus d'idéation et à déployer les outils et méthodes spécifiques en design ou métiers d'art.

Durée : quatre heures.

Coefficient 2.

L'épreuve est notée sur 20. Une note globale égale ou inférieure à 5 est éliminatoire.