Règlement du concours « Mon apprentissage en 180 secondes » – Édition 2026

1. Présentation du concours

Le concours « Mon apprentissage en 180 secondes », organisé par le CFA FORMASUP, a pour but de permettre aux apprentis du CFA de présenter leur expérience de l'apprentissage en 3 minutes devant un jury composé de personnalités internes et externes (Université, Ecoles, CFA Formasup, entreprises, collectivités territoriales, etc.).

Ce concours offre une occasion unique aux participants de parfaire leurs aptitudes en communication, de valoriser les spécificités de leur parcours de formation en apprentissage chez leur employeur, avec le CFA et **l'établissement de formation**, de présenter leurs compétences et leur projet professionnel.

2. Critères d'admissibilité

Pour prendre part au concours « Mon apprentissage en 180 secondes », les participants doivent satisfaire aux conditions d'admissibilité suivantes :
1. Être inscrits à une formation du réseau FORMASUP sous statut d'apprenti.
2. Faire signer une attestation de participation par leur responsable de formation et maître d'apprentissage.
3. S'exprimer en français.
4. Être disponibles pour le coaching et la finale.

3. Inscription et présélection

L'inscription des apprentis s'effectue suivant les modalités suivantes :

A compter du 01 septembre 2025, l'apprenti déclare sa candidature en remplissant intégralement le formulaire en ligne de participation avant le 30 janvier 2026 minuit (une confirmation par mail vous sera envoyée dès réception de celle-ci) ;

L'inscription sera validée uniquement après réception du formulaire complet en ligne.

Le candidat devra transmettre sa vidéo pour le 30 janvier 2026 via le formulaire en ligne. Le jury se réunira (en présentiel ou en visioconférence) pour sélectionner les 10 meilleurs candidats par finale. Le jury de sélection respecte les critères d'évaluation de la finale. Cette étape n'est pas ouverte au public.

La vidéo de pré-sélection doit répondre au cahier des charges défini en annexe 1.

En cas d'égalité, le directeur du CFA FORMASUP prendra la décision finale.

A chaque étape, les candidats sélectionnés sont avertis par e-mail.

4. Coaching

Les candidats sélectionnés bénéficieront ensuite de 2 séances individuelles de 2h de training en visioconférence ou en présentiel en vue de préparer les finales d'avril 2026 à Lille, et de mai 2026 à Amiens.

5. Finale du concours

a. Date-lieu

Les finales se tiendront en avril et en mai 2026 à Lille et à Amiens. Les frais de déplacement des candidats seront pris en charge par le CFA.
Les candidats finalistes seront convoqués plus tôt dans la journée pour faciliter l'organisation de cette finale (répétition, repérage des lieux, échange avec les organisateurs et techniciens, etc.).

b. Jury

Le jury de la finale, **présidé par une personnalité qualifiée désignée par les organisateurs**, est composé de représentants de nos établissements partenaires et du monde socio-économique. Il a pour mission d'établir le classement des candidats avec les membres du jury et d'annoncer les lauréats du concours.

c. Prix

4 prix seront remis lors de chacune des finales du concours "Mon apprentissage en 180 secondes" par les organisateurs et leurs partenaires.

- **Le premier prix est :** 1 000 € (par chèque ou bon d'achat – choix inhérent à notre partenaire)
- **Le second prix est :** 500 € (par chèque ou bon d'achat - choix inhérent à notre partenaire)
- **Le troisième prix est :** 250 € (par chèque ou bon d'achat - choix inhérent à notre partenaire)
- **Le quatrième prix, dit « Prix du public », est :** un cadeau offert, d'une valeur inférieure à 150€ TTC par un partenaire, dont la nature est laissée à sa libre appréciation. Ce prix est cumulable avec l'un des trois premiers prix. Il est attribué suite au vote du public. En cas de retransmission en direct de la finale, le vote en ligne sera rendu accessible via un QR code communiqué au démarrage de la soirée.

d. Critères d'évaluation du jury

Les membres du jury évalueront la prestation orale de 180 secondes des finalistes selon une grille de notation sur 20 points. Les critères visent à juger la capacité du candidat à synthétiser son parcours de manière percutante, sincère et inspirante.

1. Éloquence et présence scénique (sur 6 points) *Cet axe évalue la forme de la présentation et la capacité à capter l'attention.*

- **Maîtrise de la communication** : clarté de la voix, débit, articulation, présence et contact visuel.
- **Conviction et implication personnelle** : énergie, passion et authenticité transmises à l'auditoire.
- **Présence scénique** : aisance, gestuelle et occupation de l'espace.

2. Clarté et pertinence du message (sur 6 points) *Cet axe évalue la capacité à expliquer le cœur de l'expérience d'apprentissage de manière accessible.*

- **Synthèse des missions** : description claire et concise des missions et des compétences développées (techniques, relationnelles).
- **Mise en perspective** : capacité à lier l'expérience en entreprise aux apports de la formation théorique (université/Ecole).
- **Vulgarisation** : utilisation d'un langage accessible et d'exemples concrets pour illustrer le propos.

3. Construction du récit et vision (sur 6 points) *Cet axe évalue la cohérence narrative et la valorisation du modèle de l'apprentissage.*

- **Structuration de l'exposé** : présence d'une introduction engageante, d'un développement logique et d'une conclusion marquante.
- **Valorisation de l'écosystème** : mise en lumière du rôle et de l'importance des acteurs clés (maître d'apprentissage, tuteur, CFA) et des relations humaines.
- **Projection et ambition** : capacité à présenter l'apprentissage comme un véritable tremplin pour un projet professionnel réfléchi.

4. Originalité et impact (sur 2 points) *Cet axe récompense le caractère unique et mémorable de la prestation.*

- **Créativité de l'approche** : originalité dans la manière de raconter son parcours (storytelling, angle inattendu, humour).
- **Force du message** : capacité à susciter une émotion, une réflexion ou à incarner de manière exceptionnelle les valeurs de l'apprentissage (coopération, responsabilité, confiance).

En cas d'égalité, **la voix du président du jury est prépondérante.**

a. Garantie des participants

Chaque candidat garantit l'originalité de la présentation qu'il réalise, à défaut de quoi le plagiat ou la contrefaçon pourraient lui être reprochés et le candidat concerné en supporterait seul toutes les conséquences.

Les présentations ne doivent pas être constitutives de contenu : à caractère raciste, à caractère diffamatoire, injurieux, calomnieux à l'égard de tiers, personnes physiques ou morales, constituant une contrefaçon d'un droit de propriété intellectuelle, contraire à la loi.

Le participant garantit qu'il est le seul titulaire des droits d'auteur relatifs à ses présentations orale et visuelle et déclare qu'il a, le cas échéant, procédé à toute acquisition de droits à son profit de la part de toute personne physique ou morale qui aurait contribué, à un titre quelconque, à l'écriture ou à la conception de ces présentations.

Le CFA FORMASUP est chargé d'assumer les questions de droits à l'image : chaque participant doit signer une cession de droits à l'image afin que les photos, vidéos et webdiffusion de l'évènement puissent être exploitées sur tous les canaux de communications possibles (sites Internet et médias sociaux, presse, etc.)

b. Déroulement de l'épreuve

Les apprentis doivent raconter leur expérience de l'apprentissage en 3 minutes. Aucun support ne sera autorisé le jour de la finale.

a. Départ

- Les participants ont 180 secondes pour présenter leurs missions d'apprentissage et expliquer comment elles sont menées ;
- Le chronomètre digital (avec projection murale) doit effectuer le décompte en partant de 180 secondes, jusqu'à 0 ;
- Les mots d'introduction seront considérés dans le temps de communication.

b. Interruption

- En aucun cas, le chronomètre digital ne pourra être remis à zéro (même si le participant à un trou de mémoire, s'il s'aperçoit qu'il a fait une erreur ou s'il estime qu'il n'était pas prêt), sauf en cas de problème technique majeur ;
- Le participant ne sera pas autorisé à interrompre lui-même sa présentation.

c. Fin

- Un signal sonore retentira quand les 180 secondes seront écoulées (aucune seconde de tolérance ne sera accordée) ;
- La décision du jury est sans appel.

c. Traitement des données à caractère personnel et droit à l'image

a. Traitement des données nécessaires à la participation

- **Finalité et base légale** : la participation au concours requiert la collecte de données personnelles (identité, coordonnées, formation, entreprise, vidéo de candidature). Ce traitement a pour unique finalité la gestion des inscriptions, l'organisation des présélections et des finales, et la communication avec les candidats. La base légale de ce traitement est le **consentement** du participant, formalisé lors du remplissage du formulaire d'inscription en ligne.
- **Caractère obligatoire** : la fourniture de ces données est nécessaire pour valider la participation. Le refus de les fournir ou le retrait ultérieur du consentement entraîne l'annulation de la candidature.
- **Destinataires** : les données sont destinées aux services habilités des co-organisateurs.
- **Durée de conservation** : les données des candidats non retenus sont supprimées à l'issue du concours. Les données des finalistes sont conservées pour une durée de **18 mois** à compter de la fin de l'événement, à des fins d'archivage et de suivi.

b. Cession du droit à l'image

- **Finalité et base légale** : indépendamment de l'inscription, il est demandé aux participants d'autoriser, à titre gracieux, la captation, la reproduction et la diffusion de leur image et de leur voix. Ce traitement a pour finalité la communication et la valorisation du concours, des apprentis et du modèle de l'apprentissage. La base légale de ce traitement est le consentement spécifique, libre et éclairé du participant, recueilli via un formulaire d'autorisation distinct.
- **Caractère facultatif** : le refus de céder son droit à l'image n'empêche pas la participation au concours.
- **Supports de diffusion** : les supports incluent, sans s'y limiter : sites web et réseaux sociaux des organisateurs, supports papier (plaquettes, affiches), projections publiques, et tout support de communication non commerciale visant à promouvoir l'événement et la formation par apprentissage.
- **Durée de la cession** : cette autorisation est valable pour une durée de **10 ans** à compter de la date de la finale, pour une diffusion dans le monde entier.

d. Droits des participants

Conformément à la réglementation en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de limitation et de portabilité sur vos données.

Vous avez également le droit de retirer votre consentement à tout moment.

- Le retrait du consentement à la participation (X.2) met fin à votre inscription au concours.
- Le retrait du consentement au droit à l'image (X.3) met fin à toute nouvelle diffusion de votre image.

Le retrait du consentement n'affecte pas la licéité des traitements effectués avant ce retrait.

Pour exercer vos droits, vous pouvez contacter les Délégués à la Protection des Données aux adresses suivantes : dpo@formasup-hdf.org

Si vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous pouvez adresser une réclamation à la CNIL.

Annexe 1 : cahier des charges

Cahier des charges vidéo pré-séléction “Mon apprentissage en 180 secondes”

MON APPRENTISSAGE EN 180 SECONDES

Durée : 5 minutes maximum.

01 Portrait - 30 sec. maximum

Présentez-vous brièvement : nom, prénom, formation, entreprise d’accueil.
Expliquez pourquoi vous avez choisi l’apprentissage (motivation personnelle, projet de carrière, intérêt pour l’alternance théorie/pratique, opportunité pour toutes autres raisons etc.).

02 Présentation entreprise - 1 min. maximum

Présentez votre structure d’accueil : secteur d’activité, rôle dans son environnement.
Expliquez vos missions en valorisant les compétences développées (techniques, transversales, relationnelles).
Montrez en quoi ces missions s’articulent avec vos apprentissages académiques et vous préparent à vos futurs projets.

03 En quoi l’apprentissage est un point fort - 2 min. maximum

Décrivez ce que la formation en apprentissage à l’université ou à l’ESAD vous apporte : cours, projets, suivi personnalisé.
Montrez l’importance du rôle des différents acteurs de votre apprentissage :

- Maître d’apprentissage : encadrement au quotidien, transmission de savoir-faire ;
- Tuteur : apport théorique, méthodologique et suivi académique ;
- Chargé d’apprentissage CFA : accompagnement du parcours, lien entre entreprise et université.
- L’équipe du CFA dans sa globalité

Soulignez en quoi cette articulation est une richesse et un atout pour votre réussite.
Décrivez en quoi les relations humaines vous aident à progresser avec :

- vos collègues, votre maître d’apprentissage ;
- votre tuteur ;
- votre chargé d’apprentissage ou tout autre membre de l’équipe du CFA.

Soulignez les valeurs humaines développées : coopération, confiance, responsabilisation.

04 Mon projet professionnel - 1 min. maximum

Présentez vos ambitions à court, moyen et long terme :

- Que souhaitez-vous faire dans 5 ans, 10 ans ?
- En quoi l’apprentissage est un tremplin pour atteindre ces objectifs ?

Expliquez en quoi les compétences acquises grâce à l’alternance nourrissent ce projet.

05 Conclusion : votre participation au concours - 30 sec. maximum

Expliquez pourquoi vous avez choisi de participer au concours.
Mettez en avant ce qui fait de vous le finaliste idéal : motivation, originalité, sincérité de votre parcours.