



Guide de préparation à l'examen du Sceau rouge

Table des matières

Suis-je prêt à passer l'examen du Sceau rouge?	1
Qu'est-ce que l'examen du Sceau rouge?	1
Suis-je admissible à l'examen du Sceau rouge?	1
Outil d'autoévaluation pour l'examen du Sceau rouge	2
Ce que vous devez savoir sur l'examen du Sceau rouge	3
Quel est le format de l'examen du Sceau rouge?	3
Ce qu'il y a dans l'examen du Sceau rouge	3
Qui décide du contenu de l'examen du Sceau rouge?	4
Commune et pas commune	4
Fournitures pour l'examen du Sceau rouge	5
Format de l'examen du Sceau rouge	6
Questions dans l'examen du Sceau rouge : types et conseils pour étudier	6
Répondre aux questions d'examen du Sceau rouge	16
Exemples de questions : <i>Achetez à vos propres risques</i>	20
Termes du métier	21
Trouver des ressources en ligne	22
Gérer le stress et l'anxiété liés à l'examen	23
Règlements pour la salle d'examen	24
Quelques conseils pour passer un examen à choix multiples	25

Suis-je prêt à passer l'examen du Sceau rouge?

Qu'est-ce que l'examen du Sceau rouge?

L'examen du Sceau rouge vise à tester vos connaissances sur les activités liées à votre métier. Les provinces et les territoires utilisent cet examen pour émettre un Sceau rouge. La plupart des provinces et des territoires utilisent l'examen du Sceau rouge pour émettre le certificat professionnel. Il s'agit donc, en quelque sorte, de « l'examen final » pour les gens de métier.

Suis-je admissible à l'examen du Sceau rouge?

L'autorité en matière d'apprentissage et de reconnaissance professionnelle de chaque province et chaque territoire détermine qui peut passer l'examen du Sceau rouge. Assurez-vous de répondre aux exigences de votre province ou territoire pour passer l'examen du Sceau rouge. Ces exigences varient selon le métier et le statut de la personne qui passe l'examen (p. ex., apprenti ou travailleur expérimenté).

Vous devez avoir de l'expérience dans toute l'étendue de votre métier. L'autorité en matière d'apprentissage de votre province ou territoire spécifie si vous avez la formation requise ou l'expérience de travail nécessaire pour passer l'examen du Sceau rouge.

Les examens du Sceau rouge sont administrés dans chaque province et chaque territoire par les autorités en matière d'apprentissage et de reconnaissance professionnelle. Communiquez avec votre [bureau provincial ou territorial en matière d'apprentissage et de reconnaissance professionnelle](#) si vous avez des questions.

Si vous n'êtes pas certain que votre expérience dans le métier couvre toutes les activités qui seront testées, faites l'autoévaluation de l'examen du Sceau rouge.

Outil d'autoévaluation pour l'examen du Sceau rouge

Un [outil d'autoévaluation](#) pour chaque métier est disponible sur le site Web du Sceau rouge. L'autoévaluation a pour but de vous donner une idée de vos forces et de vos faiblesses. Elle n'est pas destinée à prédire avec précision votre réussite à l'examen du Sceau rouge. L'outil est plutôt conçu pour vous donner une idée de vos forces et de vos faiblesses. Personne n'a accès aux résultats de l'autoévaluation, sauf vous.

L'outil d'autoévaluation est basé sur la norme professionnelle du métier. Les normes professionnelles sont organisées en tâches qui sont subdivisées en plus petites sous-tâches. Toutes les tâches et sous-tâches du métier sont répertoriées sur la page Web de l'autoévaluation. Il vous est demandé de réfléchir à votre expérience et à votre compréhension de chacune d'entre elles. Il y a un choix dans chaque section pour que vous indiquiez par vous-même à quel point vous connaissez bien chaque tâche :

- Je ne connais pas ou je connais très peu cette tâche et ses sous-tâches, et je n'ai pas ou j'ai très peu d'expérience liée à cette tâche et à ses sous-tâches.
- Je connais cette tâche et ses sous-tâches et j'ai une certaine expérience pour exécuter cette tâche et ses sous-tâches dans des situations limitées.
- J'ai une très bonne connaissance de cette tâche et de ses sous-tâches et je suis pleinement compétent pour les exécuter dans de nombreuses situations.

Si vous n'êtes pas certain de ce que l'on entend par chaque tâche, vous pouvez cliquer sur la tâche et être redirigé vers cette section de la norme professionnelle.

Au fur et à mesure que vous faites l'autoévaluation, demandez-vous s'il y a des tâches et des sous-tâches pour lesquelles vous semblez manquer d'expérience ou de connaissances. Y a-t-il plusieurs questions liées à ces sections dans l'examen du Sceau rouge? Que pouvez-vous faire pour vous améliorer dans ces domaines? Des manuels et des livres de ressources peuvent être utiles pour fournir de l'information sur les activités avec lesquelles vous n'avez pas encore d'expérience.

Une version imprimable de l'autoévaluation est aussi disponible si vous préférez ne pas la remplir à l'ordinateur ou en une seule fois.

Ce que vous devez savoir sur l'examen du Sceau rouge

Quel est le format de l'examen du Sceau rouge?

Le format des questions est à choix multiples. Chaque question vaut un point. Il **n'y a pas** de questions pièges. Sur les quatre choix proposés, il n'y a qu'une seule bonne réponse.

La note de passage de l'examen du Sceau rouge est de 70 %. Le temps alloué pour l'examen est de quatre heures.

Ce qu'il y a dans l'examen du Sceau rouge

L'examen du Sceau rouge couvre les activités professionnelles effectuées dans l'ensemble du Canada. La *Norme professionnelle du Sceau rouge* (NPSR) de votre métier souligne et décrit toutes ces activités. Pour certains métiers, un document appelé *Analyse nationale de profession* (ANP) est utilisé pour détailler les activités de ces métiers.

Les normes professionnelles sont organisées de manière à décomposer les tâches du métier en éléments de plus en plus petits. Cela permet d'organiser les tâches en éléments plus faciles à gérer.

- Il y a un nombre d'**activités principales** ou de **blocs** qui comprennent l'ensemble des activités dans le métier.
- Les **activités principales** et les **blocs** sont divisés en plusieurs **tâches**. Les **tâches** décrivent les activités comprises dans une **activité principale**.
- Les **tâches** sont ensuite divisées en plusieurs **sous-tâches**. Les **sous-tâches** sont les activités précises d'une **tâche**.
- Les questions d'examen sont basées sur les **sous-tâches**.

Qui décide du contenu de l'examen du Sceau rouge?

Des gens de métier de partout au Canada décident du contenu de la norme professionnelle du métier. Ils rédigent et révisent aussi chaque question dans l'examen du Sceau rouge. De cette façon, les examens utilisent les mêmes concepts, termes et langage qui sont pertinents en milieu de travail.

Les gens de métier déterminent aussi combien de questions il devrait y avoir pour chaque section de la norme professionnelle. Il est important de le savoir pour bien prévoir l'étude pour l'examen du Sceau rouge.

Si vous avez participé à un programme d'apprentissage et suivi une formation technique, vous avez peut-être pu tester vos connaissances à l'aide d'examens. **L'examen du Sceau rouge n'est pas le même.** L'examen **n'est pas** seulement basé sur ce que vous faites dans votre travail ou ce qui se fait dans votre province ou territoire, mais il couvre plutôt les champs de compétences du métier **partout au Canada**. Il s'agit d'un examen de reconnaissance professionnelle du métier basé sur le travail et les connaissances attendus au niveau de compagnon dans votre métier.

Commune et pas commune

Lors de l'élaboration d'une norme professionnelle d'un métier, les gens de métier de chaque province et de chaque territoire indiquent si chaque **sous-tâche** est effectuée par les travailleurs expérimentés du métier dans leur province ou territoire.

Il est important de noter que si au moins 70 % des provinces et des territoires déclarent qu'une sous-tâche est effectuée par les compagnons dans un métier, cette sous-tâche est considérée comme « **commune** » et elle pourrait être testée dans l'examen du Sceau rouge.

D'autre part, si moins de 70 % des provinces et des territoires déclarent qu'une sous-tâche est effectuée par les compagnons d'un métier, cette sous-tâche est considérée comme « **pas commune** » et elle ne sera pas testée dans l'examen du Sceau rouge.

La norme professionnelle de chaque métier indique quelles tâches sont communes, et donc qui peuvent être testées sur l'examen Sceau rouge.

Il est important de connaître toute la norme professionnelle lors de la préparation à l'examen du Sceau rouge.

- Si vous avez toute l'expérience nécessaire pour travailler dans le métier, la plupart des éléments dans l'examen devraient vous être familiers;
- L'expérience de chacun est différente et certaines questions liées aux activités pourraient vous être moins familières;
- Les activités « **pas communes** » **ne** seront **pas** testées dans l'examen.

Gardez à l'esprit que les manuels peuvent être des ressources d'étude utiles, mais qu'ils **ne** sont **pas** à la base de l'examen. L'examen est fondé sur la norme professionnelle.

Fournitures pour l'examen du Sceau rouge

Matériel fourni lors de l'examen :

- Un cahier d'examen;
- Un cahier de figures (si nécessaire);
- Tout autre matériel de référence (si nécessaire) :
 - Une liste d'acronymes;
 - Les formules mathématiques;
 - L'information liée au code.
- Un crayon et une gomme à effacer;
- Une calculatrice, au besoin;
- Une feuille de réponse pour inscrire vos réponses.

Format de l'examen du Sceau rouge

Questions dans l'examen du Sceau rouge : types et conseils pour étudier

Toutes les questions de l'examen du Sceau rouge sont à choix multiples. Chaque question contient UNE seule bonne réponse et trois mauvaises réponses. Il n'y a pas de questions dont le but est de vous induire en erreur ni de questions pièges, mais les mauvaises réponses ne sont pas toujours évidentes. Une personne qualifiée et expérimentée devrait pouvoir choisir la bonne réponse parmi les options.

L'examen du Sceau rouge teste différents types de connaissances.

i. Connaissances et souvenirs

Certaines questions servent à vérifier votre connaissance de **faits** liés à l'accomplissement d'une sous-tâche.

Par exemple, dans certaines questions, comme celle ci-dessous, vous devriez être en mesure de choisir la bonne réponse avant même de regarder les choix de réponses.

Quel ingrédient fait coller ensemble les carrés de céréales de riz à la guimauve?

- A. Les céréales de riz.
- B. Les guimauves.**
- C. Le beurre.
- D. La farine.

D'autres questions nécessitent de lire les options avant de choisir la bonne réponse.

Quels ingrédients utilise-t-on pour confectionner des carrés de céréales de riz à la guimauve?

- A. La farine, l'eau et les céréales de riz.
- B. Le sucre à glacer, le bicarbonate de soude et les céréales de riz.
- C. Le lait, l'extrait de vanille et les céréales de riz.
- D. Le beurre, les guimauves et les céréales de riz.**

Conseils pour étudier pour ce type de questions

i. Étudiez les *Champs d'application*

Les champs d'application se trouvent dans les Normes professionnelles du Sceau rouge. Il s'agit de listes d'exemples d'éléments et de termes utilisés dans la norme. Ils fournissent une description détaillée des termes utilisés dans les sous-tâches.

Méthode d'étude possible : utiliser des fiches

Utilisez des fiches pour inscrire les champs d'application. Écrivez un terme sur un côté de la fiche et la définition ou une explication sur l'autre côté de la fiche. C'est un excellent moyen de rester organisé et une bonne méthode d'étude.

Vous pouvez également écrire l'information plusieurs fois, la lire à haute voix plusieurs fois et vous enregistrer en train de la dire et la rejouer.

ii. Procédures et applications

Certaines questions testent votre connaissance des **procédures** et pourraient inclure des calculs et l'interprétation de diagrammes et de codes.

Par exemple :

Quelle est la première étape pour préparer des carrés de céréales de riz à la guimauve?

- A. Faire fondre le beurre.**
- B. Faire cuire les céréales de riz.
- C. Faire cuire les guimauves.
- D. Faire bouillir le lait.

Quelle est la procédure pour préparer des carrés de céréales de riz à la guimauve?

- A. Faire fondre le beurre à basse température, mélanger les guimauves avec le beurre, retirer du feu, ajouter et mélanger les céréales de riz, transférer le mélange dans un plat beurré, appuyer légèrement, puis laisser refroidir la préparation.**
- B. Faire fondre le beurre à basse température, mélanger les guimauves avec le beurre, ajouter et mélanger les céréales de riz, retirer du feu, transférer le mélange dans un plat beurré, appuyer fermement, puis laisser la préparation refroidir.
- C. Faire fondre les guimauves à basse température, ajouter et mélanger les céréales de riz, retirer du feu, transférer le mélange dans un plat, appuyer légèrement, puis mettre la préparation au réfrigérateur pour la nuit.
- D. Faire fondre les guimauves à basse température, ajouter et mélanger le beurre et les céréales de riz à température moyenne, retirer du feu, transférer le mélange dans un plat, appuyer fermement, puis laisser refroidir la préparation.

Il faut 4,5 tasses de céréales de riz pour préparer des carrés de céréales de riz à la guimauve et le rapport céréales-guimauves est 2:1. Quelle quantité de guimauves est nécessaire pour préparer cette recette?

- A. 9,00 tasses.
- B. 6,25 tasses.
- C. 2,50 tasses.
- D. 2,25 tasses.**

Le rapport céréales de riz-guimauves est 2:1. Quelle quantité de guimauves est nécessaire pour préparer des carrés de céréales de riz à la guimauve avec 1 000 ml (4,5 tasses) de céréales?

MÉTRIQUE

- A. 2 250 ml
- B. 1 565 ml
- C. 625 ml
- D. 565 ml**

IMPÉRIAL

- A. 9,50 tasses.
- B. 6,25 tasses.
- C. 2,50 tasses.
- D. 2,25 tasses.**

Conseils pour étudier ce type de questions

i. Étudier les concepts mathématiques

Connaissez tous les concepts mathématiques qui pourraient être utilisés dans votre métier à l'échelle nationale. Ne vous familiarisez pas seulement avec ce que vous avez utilisé, mais avec **TOUS** les concepts.

Méthode d'étude possible : ressources en ligne

Certaines vidéos en ligne peuvent vous aider à étudier. Si vous éprouvez des difficultés en mathématique, vous pourriez trouver des vidéos sur YouTube qui démontrent comment appliquer les concepts qui vous posent problème. Bien que la technologie soit relativement nouvelle, les outils d'intelligence artificielle disponibles en ligne peuvent être une ressource pour obtenir des conseils et des explications sur les concepts du métier.

Pratiquez, pratiquez et pratiquez tous les jours.

ii. Étudiez les procédures utilisées dans votre métier à l'échelle nationale

Connaissez toutes les procédures utilisées dans votre métier à l'échelle nationale. Familiarisez-vous non seulement avec les procédures que vous avez effectuées, mais avec **TOUTES** les procédures décrites dans la norme professionnelle.

Méthode d'étude possible : Notes autocollantes (Post-it)

Utilisez une note autocollante pour chaque procédure à étudier. Écrivez le nom de la procédure sur le haut de la note autocollante et indiquez les étapes à suivre en dessous.

Lorsque vous aurez préparé toutes les notes autocollantes des procédures liées aux objectifs d'apprentissage d'un cours en particulier, affichez-les au mur d'une pièce dans laquelle vous entrez souvent chaque jour. Lisez chaque procédure et chaque étape à voix haute. Répétez cet exercice le plus souvent que possible.

Utilisez une couleur différente de note autocollante pour chaque activité principale ou bloc de la NPSR ou de l'ANP.

Demandez à quelqu'un de tester vos connaissances à la fin de chaque semaine. La personne nomme la procédure et vous leur indiquez les étapes à suivre. Vous pouvez aussi demander à la personne de lire les étapes d'une procédure et lui indiquer de quelle procédure il s'agit.

iii. Pensée critique

Certaines questions sont utilisées pour tester les compétences en résolution de problèmes et en analyse liées à votre métier.

Par exemple :

On utilise des guimauves pour préparer des carrés de céréales de riz à la guimauve. Les guimauves **ne** fondent **pas** uniformément et forment une grosse masse. Quelle en est la cause?

- A. Les guimauves sont trop vieilles.**
- B. Il y a trop de céréales de riz dans le mélange.
- C. Il y a trop de beurre dans le mélange.
- D. Les céréales ne sont plus fraîches.

On prépare de carrés de céréales de riz à la guimauve, et la température pour faire fondre le beurre et les guimauves est trop élevée. Quelle en est la conséquence?

- A. Le mélange noircie pendant la cuisson.
- B. Les carrés durcissent trop lorsqu'ils refroidissent.**
- C. Les carrés sont gras au toucher.
- D. La texture des céréales de riz devient friable pendant le mélange.

Certaines questions sont plus complexes et nécessitent une analyse de la situation et de plusieurs calculs. L'information peut être présentée sous forme de liste à puces au début de la question, par exemple :

Compte tenu de la recette suivante :

- Céréales de riz : 3 tasses
- Guimauves : 2 tasses
- Beurre : 1 c. à soupe
- Portions : 12

Quelles sont les quantités mesurées pour servir 30 portions à teneur réduite en sucre de 25 %?

- A. 5,6 tasses de céréales de riz, 3,75 tasses de guimauves et 2,5 c. à soupe de beurre.
- B. 5,6 tasses de céréales de riz, 5 tasses de guimauves et 2,5 c. à soupe de beurre.
- C. 7,5 tasses de céréales de riz, 5 tasses de guimauves et 2,5 c. à soupe de beurre.**
- D. 7,5 tasses de céréales de riz, 3,75 tasses de guimauves et 2,5 c. à soupe de beurre.

Conseils pour étudier ce type de questions

i. Connaissez toutes les figures

Assurez-vous de connaître les figures mentionnées dans les sous-tâches de la norme professionnelle de votre métier. Familiarisez-vous avec les dessins, les spécifications et les plans utilisés dans différents types de lieux de travail, non seulement ceux utilisés dans votre milieu de travail.

Méthode d'étude possible : la pratique

Vérifiez quelles sous-tâches font référence à des diagrammes ou des dessins. Essayez de trouver des dessins et des diagrammes pertinents utilisés dans le cadre du travail. Assurez-vous de bien comprendre ce que signifient le diagramme et les éléments qu'il contient (comme les symboles, les échelles, la légende) et comment ils sont utilisés pour effectuer la sous-tâche.

ii. Connaissez toutes les formules

La clé pour connaître vos formules est de savoir quand utiliser quelle formule.

Méthode d'étude possible : tableau d'affichage

Écrivez chaque formule qui peut être utilisée dans votre métier sur un tableau d'affichage. Rappelez-vous NON seulement des formules que vous avez utilisées, mais aussi toutes celles qui pourrait être utilisées. Placez le tableau d'affichage sur le mur en face de vous, dans la pièce où vous allez étudier.

Chaque jour, prenez une feuille de papier et écrivez une formule à la fois. Lorsque vous rédigez la formule, assurez-vous de bien comprendre chaque étape et le résultat obtenu. Ensuite, comprenez dans quelles situations cette formule serait utilisée.

iii. **Connaissez la mise en page du code de votre métier**

S'il y a un code pour votre métier, l'examen du Sceau rouge fera référence au code **national**. Assurez-vous de vous y familiariser.

Méthode d'étude possible : la pratique

Utilisez le code lorsque les sous-tâches de la norme professionnelle y font référence. Faites-le jusqu'à ce que vous soyez très à l'aise à trouver l'information dans votre code **national** actuel.

Sachez que les questions dans l'examen du Sceau rouge **n'**indiqueront **pas** expressément qu'une question se réfère au code. Vous devrez le déterminer selon ce qui est demandé dans la question.

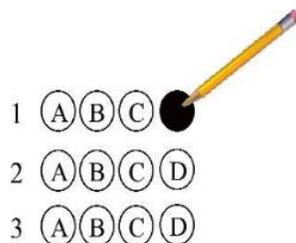
À combien de questions de chaque type dois-je m'attendre?

Consultez la page [Répartition des questions de l'examen du Sceau rouge](#) sur le site Web du Sceau rouge pour voir combien de questions il y a dans chaque tâche. Vous pouvez également voir combien de questions de chaque type il y a dans l'ensemble. Cela peut vous aider à choisir la meilleure méthode d'étude pour votre examen. Utilisez cette information pour remplir le tableau ci-dessous. En plus des méthodes d'étude suggérées, ajoutez celles que vous avez trouvé utiles.

Type de questions	Pourcentage de questions d'examen de ce type	Méthodes d'étude possible
i. Connaissance des faits		<ul style="list-style-type: none">• Fiches•
ii. Connaissance des procédures		<ul style="list-style-type: none">• Notes autocollantes• Vidéos en ligne• Outils d'intelligence artificielle•
iii. Compétences en résolution de problèmes		<ul style="list-style-type: none">• Diagrammes d'étude• Tableau d'affichage pour les formules mathématiques• Étude du Code national•

Répondre aux questions d'examen du Sceau rouge

Les questions d'examen sont présentées dans un cahier d'examen. Vous recevez une feuille à bulles sur laquelle inscrire vos réponses comme ceci :



Assurez-vous souvent que vous noircissez la réponse sur la ligne correspondant au bon numéro de question.

Il peut être utile de placer une feuille de papier sur la feuille de réponses pour éviter de sauter des questions lorsque vous la remplissez.

Il est important de vérifier que vous n'avez noirci qu'UNE seule réponse pour chaque question. Accordez-vous assez de temps pour revoir la feuille de réponses lorsque vous avez terminé l'examen.

Assurez-vous que vos réponses sur la feuille de réponses sont assez foncées, sans dépasser l'espace prévu. Les réponses qui sont trop claires et qui dépassent l'espace prévu pourraient ne pas être captées par le lecteur optique qui lit les feuilles de réponses. Si vous devez effacer une réponse pour la modifier, assurez-vous de l'effacer complètement afin que l'examen soit noté correctement.

Surveillez votre temps

Le temps alloué pour passer l'examen est de 4 heures. Consultez la page [Répartition des questions de l'examen du Sceau rouge](#) sur le site Web du Sceau rouge pour trouver le nombre de questions sur l'examen de votre métier, puis divisez ce nombre en 240 minutes.

$240 \text{ minutes} / \underline{\hspace{2cm}} \text{ nombre de questions} = \underline{\hspace{2cm}} \text{ Temps moyen par question}$
--

Certaines questions ne prendront pas beaucoup de temps, ce qui vous laissera plus de temps pour les autres questions.

Se préparer à passer l'examen du Sceau rouge

1. Occupez-vous des tâches administratives.

Par exemple :

- Préparez la preuve que vous avez terminé votre apprentissage ou que vous avez l'expérience professionnelle requise.
- Payez les frais d'examen.
- Informez-vous sur ce que vous devez apporter (par exemple, une pièce d'identité avec photo délivrée par le gouvernement, une carte d'apprenti).
- Si vous en avez besoin, faites une demande de mesure d'adaptation (p. ex., un trouble d'apprentissage).
- Confirmez la langue dans laquelle vous passerez votre examen (français ou anglais).

Communiquez avec le [bureau de votre autorité en matière d'apprentissage](#) pour de plus amples détails.

2. Familiarisez-vous avec ce qui sera testé dans l'examen.

Chaque question est liée à une sous-tâche dans la norme professionnelle.

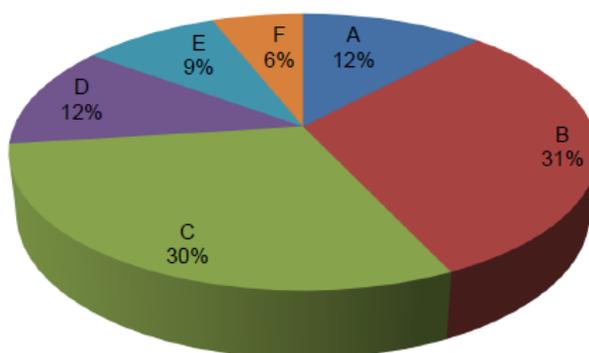
Vous pouvez consulter la norme professionnelle du [métier](#) pour obtenir plus d'informations sur chaque sous-tâche. Ce document est disponible sur le site Web du Sceau rouge. Vous y trouverez beaucoup plus de détails sur les compétences et les connaissances dont vous avez besoin pour chaque sous-tâche.

Consultez la page [Répartition des questions de l'examen du Sceau rouge](#) de votre métier sur le site Web du Sceau rouge pour savoir combien de questions il y a dans chaque section de l'examen.

La version imprimable de l'[outil d'autoévaluation](#) comprend un diagramme à secteurs qui indique la distribution des questions sur l'examen du Sceau rouge de votre métier. Elle comprend aussi un tableau qui indique le nombre et le pourcentage de questions d'examen dans chaque activité principale et tâche.

Par exemple :

L'examen du Sceau rouge pour ce métier comprend 120 questions.



	Section de l'examen	Pourcentage approximatif de questions	Nombre de questions sur 120
A	Compétences professionnelles	12 %	14
B	Considérations en matière de santé et sécurité	31 %	37
C	Préparation de l'aire de travail	30 %	36
D	Installation et renforcement	12 %	14
E	Entretien et mise à jour	9 %	12
F	Réparation et remplacement	6 %	7

3. Préparez votre propre plan d'étude

Cherchez des moyens d'en apprendre davantage sur les tâches et les sous-tâches de la norme professionnelle, en particulier celles que vous ne connaissez pas très bien. Renseignez-vous auprès de votre instructeur de métier sur les ressources ou les lectures que vous pourriez faire.

Sachez que les examens du Sceau rouge sont basés sur le travail et **non** sur les manuels, mais la lecture de ces types de ressources peut être utile.

N'oubliez pas que si au moins 70 % des provinces et des territoires déclarent qu'une sous-tâche est effectuée par les compagnons d'un métier, cette sous-tâche pourra être testée à l'examen du Sceau rouge. **Il est essentiel de connaître la norme professionnelle de votre métier lorsque vous vous préparez à l'examen du Sceau rouge.**

Parlez à vos collègues de travail des bonnes ressources d'apprentissage et apprenez les uns des autres. Envisagez de trouver un tuteur pour les domaines que vous ne connaissez pas.

Consultez les exemples de questions sur le site Web du Sceau rouge pour avoir une idée du format des questions d'examen.

Vous pouvez utiliser l'Internet pour clarifier certains concepts avec lesquels vous êtes moins à l'aise. Les sites et les sources ne sont pas toutes fiables. Concentrez-vous sur les sources dignes de confiance comme les vidéos d'instructions des fabricants, et le matériel et les vidéos des fournisseurs de formation. Renseignez-vous auprès des gens de métier qualifiés et des employeurs pour voir si ces ressources et vidéos en ligne sont fidèles aux lieux de travail canadiens.

Si quelqu'un essaie de vous donner ou de vous vendre des copies de l'examen du Sceau rouge ou de ses questions, **ne vous fiez pas** à cette affirmation. Signalez la fraude à votre autorité en matière d'apprentissage.

Surtout, essayez d'**acquérir de l'expérience** dans les activités mentionnées dans la norme du Sceau rouge. La meilleure façon d'apprendre vos tâches professionnelles est de les faire! Après tout, c'est ce qui compte le plus dans le milieu de l'apprentissage. Demandez à votre mentor ou à

vosre employeur pour vous exercer encore plus et pour acquérir de l'expérience dans les domaines qui vous sont moins familiers.

Exemples de questions : *Achetez à vos propres risques*

Vous trouverez des [exemples de questions](#) pour chaque métier sur le [site Web du Sceau rouge](#). Bien que ces questions exactes n'apparaissent pas sur l'examen réel, elles sont rédigées par les mêmes personnes, dans le même format que les vraies questions d'examen.

Le Sceau rouge **n'**approuve **aucune** entreprise de préparation à l'examen qui prétend avoir des questions d'examen ou des questions pratiques du Sceau rouge.

Si vous trouvez une ressource contenant des questions d'entraînement et que vous choisissiez de les utiliser, voici quelques conseils sur la façon de les utiliser efficacement.

- Utilisez-les pour tester vos connaissances et apprendre les concepts sur lesquels portent les questions. Il est très peu probable que les questions d'un test de pratique élaboré par une source externe soient semblables à celles de l'examen du Sceau rouge, de sorte que la mémorisation des questions de pratique peut ne pas être utile.
- Utilisez-les avant **et** après l'étude pour évaluer ce que vous savez dans chaque domaine et où vous devriez concentrer votre préparation à l'examen du Sceau rouge.
- Lorsque vous avez terminé une section, corrigez votre test et passez un peu de temps à passer en revue chaque choix.
 - Pourquoi la bonne réponse est-elle la bonne réponse?
 - Pourquoi les mauvais choix sont-ils mauvais? Comprendre pourquoi les mauvaises options ne sont pas correctes est utile pour apprendre le matériel et comprendre les détails à son sujet.
 - Si vous vous êtes trompé dans une question, pourquoi avez-vous choisi la réponse que vous avez choisie et comprenez-vous quelle a été votre erreur?

Termes du métier

L'examen du Sceau rouge est fondé sur la norme professionnelle.

Lisez la norme professionnelle de votre métier au complet. Portez attention aux compétences et aux connaissances mentionnées pour chaque sous-tâche, et à la liste des champs d'application qui suit.

Comprenez-vous tous les termes qui sont utilisés dans la norme professionnelle? Plusieurs d'entre eux apparaîtront dans l'examen du Sceau rouge.

À la fin de la norme, vous trouverez aussi des sections utiles pour préparer votre examen :

Outils et équipement : Une liste bilingue des outils et des équipements utilisés dans le métier. Assurez-vous de connaître les bons termes. Notez que les noms de marque et les expressions argotiques **ne** sont **pas** utilisés dans l'examen.

Glossaire : Définitions des termes techniques utilisés dans la norme. Une fois de plus, les noms de marque et les expressions argotiques **ne** sont **pas** utilisés dans l'examen.

Acronymes : Les acronymes utilisés dans le métier ainsi que leur signification. Par exemple, EPI, qui signifie « équipement de protection individuelle ».

Trouver des ressources en ligne

L'Internet peut être très utile pour en apprendre plus sur votre métier. Toutefois, certaines sources d'informations sont meilleures que d'autres.

Pour départager les sources pertinentes des autres, vous pouvez utiliser le test CRAAP, dont l'acronyme en anglais signifie :

Currency (Actualité), **Relevance** (Pertinence), **Authority** (Autorité), **Accuracy** (Précision) et **Purpose** (But).

- Actualité** L'information est-elle récente?
- Évitez les techniques de travail et les renseignements liés aux métiers qui ne sont plus à jour.
- Pertinence** L'information concerne-t-elle les sujets couverts par la norme professionnelle?
- Assurez-vous que l'information à laquelle vous faites référence est pertinente pour votre métier tel que pratiqué au Canada.
- Autorité** La source d'information vous semble-t-elle fiable?
- Les autorités en matière d'apprentissage et les fournisseurs de formation approuvés sont des sources de confiance. Les syndicats peuvent aussi souvent fournir du bon matériel d'étude.
- Précision** L'information vous semble-t-elle fiable et précise?
- Toutes les questions et les réponses des examens du Sceau rouge sont confidentielles. Les sites Internet qui prétendent posséder les vraies questions d'examen mentent ou sont illégaux.
 - Le Programme du Sceau rouge **n'approuve aucune** compagnie **ni aucun** site qui propose de vous aider à vous préparer à l'examen du Sceau rouge.
- But** Le matériel a-t-il un but éducatif?
- Méfiez-vous des sites Internet qui essaient de vous vendre des produits. Vérifiez auprès de vos collègues, d'autres étudiants et d'instructeurs s'ils ont déjà utilisé ces produits.

Gérer le stress et l'anxiété liés à l'examen

L'examen du Sceau rouge est une étape importante pour obtenir votre Sceau rouge. C'est normal de ressentir de l'anxiété et du stress avant ou pendant l'examen. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles :

- **Planifiez votre temps.** Accordez-vous suffisamment de temps pour apprendre et étudier avant de passer l'examen.
- **Prévoyez votre temps d'étude.** Utilisez un calendrier pour inscrire des moments précis pour étudier chaque semaine jusqu'à votre date d'examen. Indiquez chaque jour où vous avez terminé et où commencer votre étude la prochaine fois.
- **Respirez!** Vous pourriez être plus concentré sur vos objectifs et trouver les réponses plus facilement en respirant calmement et profondément.
- **Parlez-vous positivement.** Rappelez-vous pourquoi vous passez l'examen. Pensez au temps et aux efforts que vous avez consacrés à votre formation et à la préparation de votre examen.
- **Remplissez votre esprit d'images positives** : vos dernières vacances, votre activité préférée, quelqu'un qui vous aide à garder les pieds sur terre. Lorsque vous vous sentirez plus calme, retournez à votre étude.
- **Trouvez des outils qui aident à diminuer le stress** à l'aide de la pleine conscience et de la méditation. Plusieurs applications, balados et vidéos sont disponibles gratuitement sur les appareils mobiles et en ligne.
- **L'activité physique** aide à mieux gérer les situations stressantes comme les examens. Bien manger est aussi très important dans la gestion de l'anxiété.
- **Dormez suffisamment.** Une bonne nuit de sommeil avant l'examen est beaucoup plus avantageuse que d'étudier jusqu'aux petites heures du matin.
- **Soyez prêt pour votre date d'examen.** Assurez-vous de savoir exactement où et quand votre examen aura lieu. Prévoyez vos déplacements et accordez-vous assez de temps pour vous y rendre.
- **Demandez de l'aide.** Pensez à demander de l'aide auprès d'un spécialiste pour vous aider à gérer votre stress et votre anxiété, au besoin.

Règlements pour la salle d'examen

Voici certains règlements que vous devez connaître avant de passer l'examen. Certains règlements spécifiques à votre province ou territoire pourraient s'appliquer. Assurez-vous de lire tout ce qui concerne l'examen au préalable et de bien écouter les directives fournies par la personne qui surveille la salle d'examen.

Vous ne devez pas :

- Tricher. Si vous trichez, vous serez expulsé de la salle d'examen et vous encourrez d'autres conséquences.
- Copier l'examen en tout ou en partie ou quitter la salle d'examen avec du matériel d'examen. Toute tentative de partager, de reproduire ou d'emporter du matériel ou des parties d'examen du Sceau rouge entraînera votre expulsion de la salle d'examen et vous encourrez d'autres conséquences.
- Amener de matériel non autorisé dans la salle d'examen.
- Apporter un sac à dos, un sac à main ou tout autre type de sac dans la salle d'examen.
- Apporter tout appareil électronique dans la salle d'examen. Cela inclut, notamment, mais sans s'y limiter, les appareils permettant l'enregistrement ou la diffusion d'images, de vidéos et de la voix, les calculatrices (une calculatrice vous sera fournie si nécessaire), les téléphones cellulaires, les tablettes électroniques, les lecteurs multimédias, les montres, les casques d'écoute, les écouteurs bouton, les appareils photo et les microphones.
- Communiquer avec d'autres candidats ou les déranger.
- Tenter d'ouvrir une application informatique pendant l'examen, que ce soit un logiciel, un site Web, etc.
- Regarder le matériel d'examen des autres candidats.

Vous devez :

- Placer sur le bureau tout ce dont vous avez besoin pendant l'examen. Accéder à des objets personnels ou mettre les mains dans vos poches pendant l'examen est interdit.
- Enlever tous les vêtements extérieurs (comme les manteaux, les chapeaux et les chandails à capuchons) durant l'examen.

- Faire approuver tout autre matériel par la personne qui surveille l'examen avant de les amener dans la salle (comme les bouteilles d'eau et la nourriture).
- Utiliser seulement les crayons, gommes à effacer, calculatrices et feuilles brouillons fournies.
- Demander la permission à la personne qui surveille la salle avant de quitter la salle d'examen.
- Retourner tout le matériel à la personne qui surveille la salle dès la fin de l'examen.

Quelques conseils pour passer un examen à choix multiples

- Lisez chaque question attentivement du début à la fin. Ne prétendez pas savoir ce que la question demande si vous n'en avez lu qu'une partie.
- Réfléchissez à la question que vous lisez. Trouvez les mots-clés qui déclencheront le processus de réflexion en vous.
- Prêtez attention aux mots comme « ne pas », « toujours », « jamais », parce qu'ils peuvent modifier le sens de la question et qu'ils sont faciles à manquer.
- Gérez votre temps. Divisez le temps alloué pour l'examen par le nombre de questions dans l'examen pour vous donner une idée du nombre de temps que vous avez par questions. Certaines questions demanderont moins de temps et d'autres en prendront plus. Après deux heures (donc à la moitié de la séance d'examen), vérifiez si vous avez répondu à la moitié des questions. Vous pourrez ainsi ajuster votre rythme pour finir l'examen à temps.
- Séparez les longues questions en petits segments pour vous aider à mieux les comprendre.
- Assurez-vous de bien comprendre la question. Pensez à une réponse en vous fiant à votre expérience, à votre préparation et à votre formation. Trouvez la bonne réponse parmi les choix proposés.
- Si possible, tentez de répondre à la question avant de regarder les réponses. Si votre réponse fait partie des choix disponibles, il est fort probable que votre réponse est la bonne.
- En lisant les choix de réponse, éliminez les réponses qui vous semblent erronées afin de limiter le nombre d'options.

- Si vous devez faire un calcul pour répondre à la question, estimez d'abord le résultat. Lorsque vous aurez fait votre calcul, vous pourrez décider si votre réponse semble plausible.
- Si cela peut vous aider à répondre à une question, faites un dessin ou écrivez une formule sur une feuille brouillon.
- Si vous ne savez pas la réponse, notez le numéro de la question, continuez l'examen et revenez à la question plus tard. Vous faites mieux de répondre aux questions plus faciles en premier et de revenir ensuite aux questions plus complexes. (Toutes les questions ont la même valeur, peu importe leur niveau de difficulté.) **N'oubliez surtout pas de passer à la prochaine question sur votre feuille de réponse aussi et d'y revenir plus tard.**
- Répondez à toutes les questions, même si vous devez deviner une réponse. Vous avez une chance sur quatre de deviner la bonne réponse. **Ne laissez aucune** question sans réponse.
- Éliminez les mauvaises réponses et choisissez la bonne réponse parmi les autres. Cela permet d'augmenter vos chances de choisir la bonne réponse de 25 % à 33 % ou 50 %!
- Habituellement, votre premier choix de réponse est le bon. À moins d'avoir mal lu ou de ne pas avoir compris la question la première fois, il est presque toujours mieux d'y aller avec votre premier choix de réponse.
- S'il vous reste du temps après avoir répondu à toutes les questions, prenez le temps de revoir tout l'examen pour vous assurer que vos réponses sont inscrites sur la bonne ligne.

Si vous ne réussissez pas votre examen du Sceau rouge, réfléchissez aux questions auxquelles vous pensez avoir mal répondu.

- Étiez-vous bien préparé pour passer l'examen?
- Pensez aux sujets que vous auriez dû étudier davantage.
- Quel était votre niveau de stress ou d'anxiété?
- Réfléchissez à votre résultat d'examen et essayez de trouver des solutions pour éviter d'être dans la même situation la prochaine fois que vous passerez l'examen.