



REPÈRES

CERTIFICATIONS

Kit candidats

Doc en Stock 2025

En 2021, des groupes de travail ont permis de créer des Kits pour aider à la préparation aux examens de français : pour les Orienteurs et pour les Formateurs.

A partir de ces travaux et des outils d'Anne ROBERT, formatrice FLE, le centre ressources illettrisme du Rhône AFI/ECRIT69 a créé ce **Kit Candidats**.

A quoi sert-il ?

A rassurer les futurs candidats au DELF ou au TCF IRN : déroulé des épreuves, conseils pour s'organiser...

Il est utile pour tous les futurs candidats...
et pour les formateurs qui les accompagnent !

Dernière mise à jour : octobre 2025

Ce kit s'adresse aux personnes qui souhaitent passer un examen de langue française DELF ou TCF IRN.



Sommaire du Kit CANDIDAT

Futur candidat ?

Vous trouverez ici :

- **le déroulé des épreuves**
pour mieux connaître les examens et vous rassurer
- **des conseils pour vous organiser**
pour passer votre examen de français en toute confiance

Pour rappel, au plus tard le 1^{er} janvier 2026 :

- Pour une première demande de carte de résident de 10 ans, il sera nécessaire de justifier d'un **niveau B1** du CECRL
- Pour la naturalisation, il sera nécessaire de justifier d'un **niveau B2** du CECRL

Quelques sigles utilisés dans ce kit :

- **CECRL** : Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues
- **DELF** : Diplôme d'Études en Langue Française
- **TCF IRN** : Test de Connaissance du Français Intégration Résidence Nationalité

Repères parmi les certifications FLE



Kit ORIENTEURS



Outils et pistes pédagogiques pour les accompagnants

Kit FORMATEURS

J'ai choisi entre le DELF et le TCF. Pour mieux connaître le format des examens

1. CONSEILS POUR TOUS

Anticiper mon examen

Zoom sur...

Le déroulé du DELF

Zoom sur...

Le déroulé du TCF IRN

Le jour-J arrive. Conseils pour m'organiser et rester zen

2. POUR M'ORGANISER

En toute tranquillité

Ça approche !

Le jour avant l'examen

Le jour-J !

Ma journée pas à pas

3. POUR EN SAVOIR PLUS

Ressources

1. CONSEILS POUR TOUS - Anticiper mon examen

La préparation est importante

pour ne pas être mis·e en difficulté le jour de l'examen, même si vous êtes sûr·e d'avoir le niveau requis, car les exercices demandés et **les consignes sont bien spécifiques.**

La préparation doit donc être anticipée au niveau linguistique et organisationnel.

Le **format de l'épreuve** peut aussi être une source de stress et vous déstabiliser.

Les pages suivantes vous donnent le déroulé des épreuves pour passer votre examen en toute confiance.



Se rapprocher du [centre ressources de votre territoire](#) pour connaître les possibilités de formation / préparation et être guidé sur les outils disponibles (manuels « papier » ou en format numérique) !

Les épreuves peuvent se dérouler sur 2 jours, il faut donc :

Prévenir mon employeur

Prévoir un moyen de garde pour mes enfants

Organiser mon transport

Réserver un hébergement si besoin



Je me prépare avec ce qui m'entoure:

Pratiquer le français dès que je le peux

Regarder régulièrement la télévision, les actualités

Ecouter régulièrement la radio

Lire les petites annonces, les prospectus, la presse...



Je vérifie les délais

(d'inscription, de réception de l'attestation de réussite...) pour qu'ils correspondent à mes besoins et mes urgences



ZOOM SUR... le déroulé du DELF

Diplôme d'Etudes de Langue Française : A1 à B2



INFORMATION

Zoom sur... Les épreuves collectives

Il y en a 3.
Elles se suivent sans coupure !

Compréhension orale

Compréhension écrite

Production écrite

J'écris mon nom, mon prénom et mon numéro de candidat,
puis je plie la feuille pour cacher ces informations

Je commence quand j'entends
« *l'épreuve va commencer* ».

Je garde du temps pour relire et me corriger.

À la fin, j'arrête d'écrire quand j'entends
« *l'épreuve est terminée, posez vos stylos* ».

Attention au temps !

Le surveillant donne des indications sur le temps qui reste,

mais c'est à moi de bien gérer mon temps entre les épreuves :
**de compréhension écrite
et de production écrite.**

Je regarde bien l'heure !





ZOOM SUR... le déroulé du DELF

Compréhension orale et écrite

Vigilances

Dans les épreuves de **compréhension** (orale ou écrite) :

Les questions sont :

- **Chronologiques**

dans l'ordre du document

- **Des QCM**

(questions à choix multiples)

Je lis **toutes les questions** **avant** de commencer à répondre

Conseils

• **Suivez le fil !**

La réponse à la 1ère question se trouve au début de l'écoute, la réponse à la dernière question se trouve à la fin de l'écoute.

• **Je respecte le format QCM :**

Il y a 1 seule réponse juste à cocher

Compréhension orale

- Avant la première écoute, j'ai un petit moment > je **lis vite** (mais bien) **les questions** (mais pas les réponses proposées) et j'imagine de quoi va parler le document. Seulement si j'ai le temps, je lis les réponses proposées.
 - **1^{er} silence** : Je lis en silence les questions pour cerner de quoi l'audio parlera
 - **1^{ère} écoute** : J'écoute une 1^{ère} fois et je réponds aux questions faciles au fur et à mesure
 - **2^{ème} silence** : Je continue à réfléchir aux réponses, je coche, je me corrige au besoin
 - **2^{ème} écoute** : J'écoute une 2^{ème} fois pour trouver les réponses qui manquent
 - **3^{ème} silence** : Je coche, je corrige puis je commence à lire les questions de l'exercice suivant.

Compréhension écrite

- Je lis **d'abord les questions**
 - Après seulement, je cherche les réponses dans le texte.
- Si j'ai le temps, je peux revenir aux questions difficiles des premiers exercices.



Conseils pour les QCM :

- **Si je me trompe :**
Je fais une croix sur une autre réponse + j'entoure le bon carré

Quel rythme de vie adoptent les sportifs professionnels ?

A Ils se lèvent très tôt.

B Ils dorment beaucoup.

C Ils font une sieste l'après-midi.

- **Si je ne sais pas du tout quoi répondre :**
Je coche au hasard !
1 chance de tomber sur la bonne réponse !

Pour gagner des points en compréhension écrite :

- Je commence chaque exercice en répondant aux questions qui me semblent les plus faciles.
- Et ensuite, je reprends tous les exercices pour répondre aux questions plus difficiles.





ZOOM SUR... le déroulé du DELF

Production écrite

Vigilances

- Est-ce que ma **mission** est bien **accomplie** ?

- Besoin de **modifier sa production écrite** ?

Conseils

Pour organiser sa production écrite :

1. Je **lis bien la consigne**
2. Je **souligne tout ce qui est demandé pour répondre à toute la tâche**
3. Pour être sûr de comprendre toute la consigne, **je me pose des questions** : QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ? COMMENT ? POURQUOI ?
4. Je note **mes idées** sur le brouillon et je peux faire un plan (B1/B2)
5. Pour organiser mes idées et mes arguments, **je les regroupe par paragraphes**
6. Je dois **écrire lisiblement** pour que l'examineur lise facilement mon texte.

Pas de panique !

- Si j'ai oublié d'écrire quelque chose : je peux **mettre un astérisque (*)** à l'endroit où je veux ajouter une phrase, et écrire ma phrase à la fin de mon texte en commençant par ce même signe (*)
- Je peux corriger une erreur sur le texte : barrer proprement et écrire au-dessus/dessous, par exemple :

~~Salut~~

Bonjour



Production écrite

- Je peux m'aider du brouillon pour structurer mes idées, un plan...
Mais j'écris directement sur la copie d'examen.

Attention : Le brouillon sera ramassé à la fin de l'épreuve, mais **il ne sera pas corrigé**. Donc je n'écris pas tout dessus, car je risque de manquer de temps pour tout réécrire !

- **Attention au nombre de mots demandé.**

Il faut écrire la quantité de mots demandée dans chaque exercice.

*Mais si je n'ai pas beaucoup d'idées pour l'écriture, j'écris **au moins la moitié** des mots demandée, sinon ma production écrite sera notée 0/25 !*

Attention, pour rester anonyme, je ne dois pas écrire mon vrai nom dans les textes. J'utilise le nom d'un ami, par exemple !



ZOOM SUR... le déroulé du DELF

Production orale



INFORMATION

Production orale DELF

Il y a 2 parties :

- Un temps de **préparation**
- +
 - **2 ou 3 exercices à l'oral** à faire avec les examinateurs

Le déroulé de l'épreuve de Production orale

1. Je rentre dans la salle, l'examineur m'explique le déroulé
2. Je tire au sort des papiers et **je choisis un sujet**
3. Je m'installe et le chronomètre est lancé
4. Je lis bien le document pendant la préparation et je prépare mes idées

Zoom sur le jeu de rôle

Je respecte la situation de communication (*qui parle, à qui ?*)

> *Par exemple*, si c'est une conversation entre deux amis, je dois dire « tu » à l'examineur : **il faut faire comme si c'était la réalité !**

Zoom sur les productions orales B1 et B2

- Je n'oublie pas de **présenter le document** (*qui a écrit ? quand ? dans quel journal ? de quoi il parle ?*)
- **Je résume** le document avec mes mots pour montrer que j'ai compris
- Et surtout **je présente mes idées, de façon organisée et argumentée** sur le sujet
- J'écoute bien les questions de l'examineur
- J'ai le droit de ne pas être d'accord avec ce que l'examineur dit, j'explique pourquoi.



Je peux demander de répéter si je n'ai pas compris :

- *Par exemple :*
Excusez-moi, pouvez-vous répéter s'il vous plait?
Je n'ai pas compris, vous pouvez parler plus lentement? ...

Pour exprimer mon avis ou mon désaccord :

- *Regardez la vidéo [French School TV](#) qui reprend 40 manières d'exprimer son opinion (B1-C2)*



Niveau	Temps de préparation	Partie	Type d'exercice	À préparer
A1	10 minutes	1ère partie	Entretien	Rien
		2ème partie	Échange d'informations	6 cartes à tirer au sort
		3ème partie	Dialogue	2 sujets à tirer, 1 à préparer
A2	10 minutes	1ère partie	Entretien	Rien
		2ème partie	Monologue	2 sujets à tirer, 1 à préparer
		3ème partie	Dialogue	2 sujets à tirer, 1 à préparer
B1	10 minutes	1ère partie	Entretien	Rien
		2ème partie	Jeu de rôle	Rien
		3ème partie	Réflexion personnelle	2 sujets à tirer, 1 à préparer
B2	30 minutes	1ère partie	Exposé	2 sujets à tirer, 1 à préparer
		2ème partie	Débat	Rien



ZOOM SUR... le déroulé du TCF IRN

Test de Connaissance du Français Intégration Résidence Nationalité : A1 à B2

INFORMATION

- **Il existe 2 versions du TCF IRN :**
 - sur papier
 - ou sur ordinateur
- **Sur papier :** c'est bien pour les personnes qui ne sont pas à l'aise sur ordinateur. Mais attention, il y a 2 documents :
 - Le livret des questions
 - La feuille de réponses
 - Les réponses doivent être notées **sur la feuille de réponses**, pas sur le livret des questions !
 - La feuille de réponses du TCF est nominative. Le candidat doit simplement vérifier les informations notées (nom, prénom, nationalité...)
- **Sur ordinateur :** c'est bien pour éviter de se perdre dans les documents : on répond tout de suite sur l'écran.
- Tout le monde passe le même test, du niveau A1 au niveau B2. Les questions sont donc de plus en plus difficiles. C'est **NORMAL** de ne pas tout comprendre !
- **Je réponds à un maximum de questions.**



Le livret de questions

• **Épreuve obligatoire de compréhension orale**

Exemple 1 : consigne
Écoutez les 4 propositions. Choisissez celle qui correspond à l'image et cochez une case sur la feuille de réponses. Pour vérifier si vous avez choisi la bonne réponse, consultez les corrigés, en fin de fascicule.

Sur le livret vous voyez	Vous entendez	Cochez une case sur la feuille de réponses
	A Allez vous coucher rapidement.	A <input type="checkbox"/>
	B Finissez vos exercices de français.	B <input type="checkbox"/>
	C Regardez la télévision maintenant.	C <input type="checkbox"/>
	D Venez manger tout de suite.	D <input type="checkbox"/>

La feuille de réponses

Test de connaissance du français TCF TP



Code candidat : 0335L1-00-240202-0000000

Nom : _____ Pays de naissance : _____
Prénom : _____ Nationalité : _____
Né(e) le : _____ Langue usuelle : _____

EXEMPLE Pour répondre B : Pour corriger la réponse en A :

PARTIE 1 COMPREHENSION ORALE

1 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	6 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	11 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	16 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	21 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	26 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
2 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	7 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	12 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	17 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	22 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	27 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Naturalisation

B1 → B2

Carte de résidence

A2 → B1

TCF
INTÉGRATION,
RÉSIDENTE
& NATIONALITÉFRANCE
ÉDUCATION
INTERNATIONAL

Pour plus d'infos sur le TCF IRN:
[TCF Intégration, Résidence et Nationalité](#)



ZOOM SUR... le déroulé du TCF IRN

Compréhension orale et écrite

Vigilances

Ça va vite !

Toutes les questions de compréhension sont des QCM (questions à choix multiples)

Conseils

Compréhension orale : 25 questions – 20 minutes

- Chaque enregistrement n'est **diffusé qu'une seule fois**
- Rester très concentrer sur l'enchaînement des exercices et des questions.

Compréhension écrite : 25 questions - 35 minutes

- Je lis **d'abord les questions**
- Après seulement, je cherche les réponses dans le texte.
- Si j'ai le temps, je peux revenir aux questions difficiles des premiers exercices.

Comment compléter le QCM ?

Pour chaque question, il y 4 propositions de réponses (A, B, C ou D) mais 1 seule bonne réponse possible.

Il y a 2 lignes de réponses pour chaque question :

- Les réponses doivent être cochées dans les cases carrées (1^{ère} ligne).
- Si je me suis trompé ou si je change d'avis, je coche une nouvelle réponse parmi les cases rondes (2^{ème} ligne).

Attention, il n'est possible de modifier sa réponse qu'une seule fois !

Savoir cocher :

- Ma croix doit être ni trop petite ni trop grande. Elle ne doit pas dépasser de la case.
- Je ne peux pas noircir ou raturer une case, sinon, c'est 0 point.
- Si je ne connais pas la réponse : **je coche 1 case au hasard !** 1 chance sur 4 !



La feuille de réponses

Cases OK	Cases non OK
<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> D	<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D

Réponses considérées comme nulles :

<input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D
<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input checked="" type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input checked="" type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input checked="" type="checkbox"/> C <input checked="" type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D



ZOOM SUR... le déroulé du TCF IRN

Production écrite

Zoom sur l'épreuve de Production écrite : 3 exercices – 30 minutes

- Tâche 1 : **décrire** une personne, un lieu... (30 à 60 mots = 5 à 7 lignes environ)
- Tâche 2 : **raconter un événement, une activité** de la vie quotidienne (40 à 90 mots = 6 à 10 lignes environ)
- Tâche 3 : **donner son opinion** (40 à 90 mots = 6 à 10 lignes environ)

Si je ne respecte pas les points suivants, la note peut être éliminatoire.

Sur le fond, je dois :

- ✓ Bien **lire les consignes** pour répondre à ce qui est demandé dans chacune des tâches.
- ✓ Noter **mes idées** sur le brouillon et je peux faire **un plan** (à partir du niveau B1).
Mais attention : je rédige **au propre directement** sur la copie d'examen ou sur ordinateur : le brouillon sera ramassé mais il ne sera pas corrigé.
- ✓ **Organiser** mes idées de manière cohérente, avec des détails.

Sur la forme, je dois :

- ✓ **Ecrire lisiblement** pour que l'examineur lise facilement mes textes (version papier).
- ✓ **Gérer mon temps** pour faire les 3 exercices en 30 min maximum.
- ✓ **Respecter un nombre minimum ET un nombre maximum de mots.**
Mes textes ne doivent pas être trop courts, ni trop longs.

Je garde un peu de temps pour me relire, me corriger et compter mes mots.

Attention, pour rester anonyme, je ne dois pas écrire mon vrai nom dans les textes. J'utilise le nom d'un ami, par exemple !



Attention au temps !

- C'est à MOI de bien gérer mon temps entre les épreuves :
de compréhension écrite et de production écrite.
- **Je regarde bien l'heure !**

Mission accomplie ?

- Pour être sûr de comprendre toute la consigne, **je me pose des questions** : QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ? COMMENT ? POURQUOI ?
- Pour organiser mes idées et mes arguments, **je les regroupe par paragraphes.**





ZOOM SUR... le déroulé du TCF IRN

Production orale



INFORMATION

Production orale TCF IRN

Pour cette épreuve,
je me trouve face à face
avec **1 examinateur**.

L'entretien est **enregistré** pour être
ensuite corrigé une seconde fois
par un 2ème examinateur.

Attention,
pour la production orale du TCF IRN,
il n'y a **pas de préparation** :

je parle directement avec l'examinateur
et je réponds à ses questions

Enchaînement de 3 exercices - 10 minutes

- Tâche 1 – **Présentation + questions/réponses** (2 min)
- Tâche 2 – **Jeu de rôle** (3 min 30)
Je respecte la situation de communication (qui parle, à qui ?)
> *Par exemple*, si c'est une conversation entre deux amis,
je dois dire « tu » à l'examinateur : il faut faire comme si c'était la réalité !
- Tâche 3 – **Expression d'un point de vue** (4 min 30)
J'ai le droit de ne pas être d'accord avec ce que l'examinateur dit,
j'explique pourquoi.

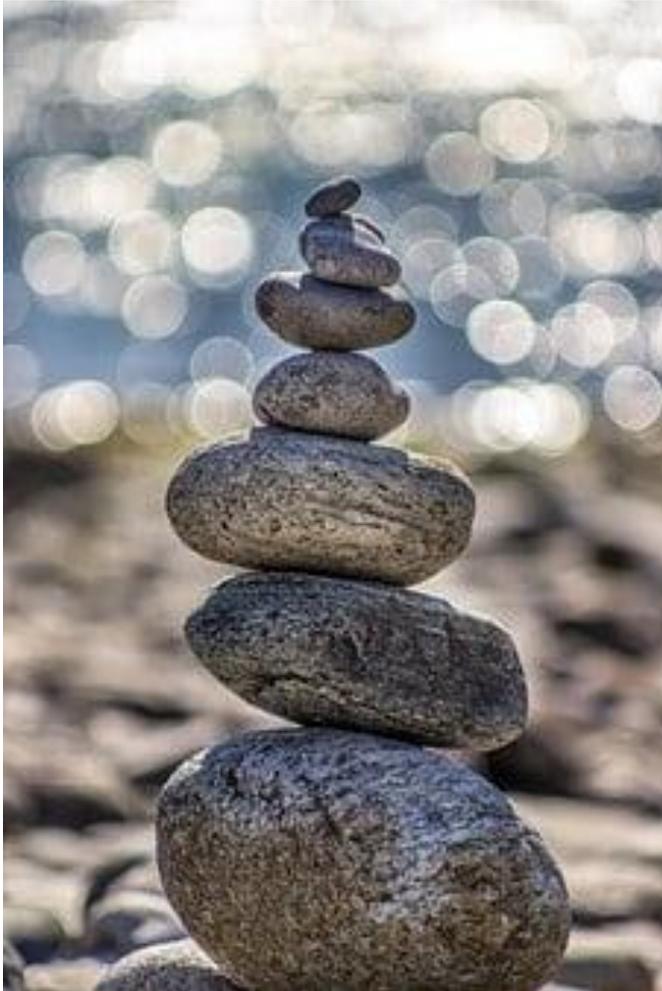


Je peux demander de répéter si je n'ai pas compris :

- *Par exemple :*
Excusez-moi, pouvez-vous
répéter s'il vous plait?
Je n'ai pas compris, vous
pouvez parler plus
lentement ?...

Pour exprimer mon avis ou mon désaccord :

- *Regardez la vidéo [French School TV](#) qui reprend 40 manières d'exprimer son opinion (B1-C2)*



Ça approche !

- Prendre le temps de bien lire la **convocation** et s'assurer qu'elle est bien comprise
- Anticiper** heures/trajet/adresse
- L'épreuve de production orale peut avoir lieu un **jour différent**
- Apporter un **stylo noir** (pas de crayon papier)
- Apporter sa **pièce d'identité originale** (version papier) **en cours de validité ***
- Bien **dormir** la nuit précédente



* **Bon à savoir :**

*France Education International et les centres d'examen demandent au candidat un **document d'identité avec photo en cours de validité**, quel qu'il soit : passeport, carte d'identité, permis de conduire du pays d'origine... mais pas ne demandent pas de titre de séjour français.*

Le jour-J !

- Passer aux toilettes **avant** l'épreuve
- Pas de téléphone** près de soi, même pour regarder l'heure
- Pas de document** complémentaire ou d'aide extérieure
- Brouillon ramassé mais non-corrigé**
- Ne pas utiliser son vrai nom dans la production écrite

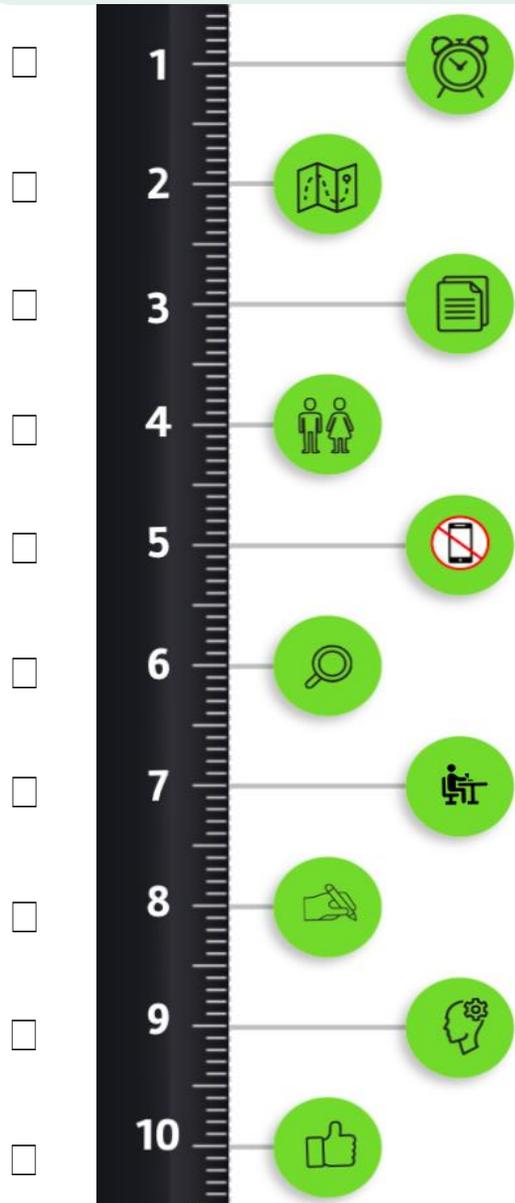
**Gérer son stress :
Respirer !**

Le jour avant l'examen : je m'organise pour être moins stressé·e

- | | | | |
|--------------------------|----|---|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 |  | Je prépare ma pièce d'identité en cours de validité, en format original : pas de photocopie ni de photo sur son téléphone |
| <input type="checkbox"/> | 2 |  | Je prépare ma convocation
Je repère le numéro de candidat
Je vérifie l'heure des épreuves collectives et de l'épreuve individuelle |
| <input type="checkbox"/> | 3 |  | Je vérifie l'itinéraire et le temps de trajet
Je prépare ma carte de bus ou un ticket
Si j'ai une voiture : je fais le plein de la voiture et prends les papiers / mon permis |
| <input type="checkbox"/> | 4 |  | Je prépare 1 ou 2 stylos bleu foncé ou noir qui ne s'effacent pas. Je ne prends pas de blanc. |
| <input type="checkbox"/> | 5 |  | Je prépare mes lunettes de vue ou mes lentilles de contact si j'en porte |
| <input type="checkbox"/> | 6 |  | Je prépare des vêtements et des chaussures confortables , dans lesquels je me sens bien, et adaptés à la saison |
| <input type="checkbox"/> | 7 |  | Je prépare une gourde d'eau (ou une bouteille sans étiquette) et de la nourriture pour avoir de l'énergie avant ou après les épreuves :
barres de céréales, fruits secs, bonbons, un pique-nique ou je prévois de l'argent pour acheter sur place...
J'apporte du paracétamol ou autre médicament si nécessaire |
| <input type="checkbox"/> | 8 |  | Je mets 2 réveils , assez tôt pour avoir le temps de me préparer calmement |
| <input type="checkbox"/> | 9 |  | Je charge mon téléphone
Je note/enregistre le numéro du centre d'examen pour prévenir si besoin |
| <input type="checkbox"/> | 10 |  | Je me détends avant de dormir : je respire calmement
Je pense positif et réussite !
Je ne prends pas de médicament pour dormir ou contre le mal au cœur : ils endorment le cerveau ! |

LE JOUR-J!

Ma journée pas à pas



Je me lève tôt pour me préparer calmement

Je RESPIRE calmement... toute la journée !

Je pars tôt pour ne pas arriver en retard

Je garde avec moi : ma pièce d'identité, ma convocation, mes stylos non-effaçables, de l'eau dans une gourde (ou une bouteille sans étiquette)

Je n'ai pas le droit de prendre autre chose avec moi !

Je n'ai pas le droit de sortir de la salle pendant l'examen

Je vais aux toilettes avant le début des épreuves

J'éteins mon téléphone portable, je le range dans mon sac.

Je vérifie mes coordonnées sur la liste de présence : orthographe de mon nom/prénom, date de naissance...

L'examineur corrige si besoin

Le surveillant me montre où je dois m'asseoir.

Je pose mon sac à l'entrée de la salle. Je m'installe confortablement et me concentre.

DELFT : j'écris mon numéro de candidat, mon nom et mon prénom sur la copie. **Je n'ouvre pas la copie tout de suite !**

TCF IRN : je vérifie si mon nom, prénom, date de naissance, nationalité... sont bien écrits sur ma feuille de réponses.

Les épreuves collectives commencent ! J'écoute les consignes du surveillant et je me concentre. **Je surveille le temps.**

Je ne triche pas, je ne regarde pas ce que fait le voisin, je n'aide pas les autres : si on me voit tricher, je sors tout de suite, le centre d'examen peut porter plainte ! Si j'ai un problème, je lève la main et l'examineur va venir me voir.

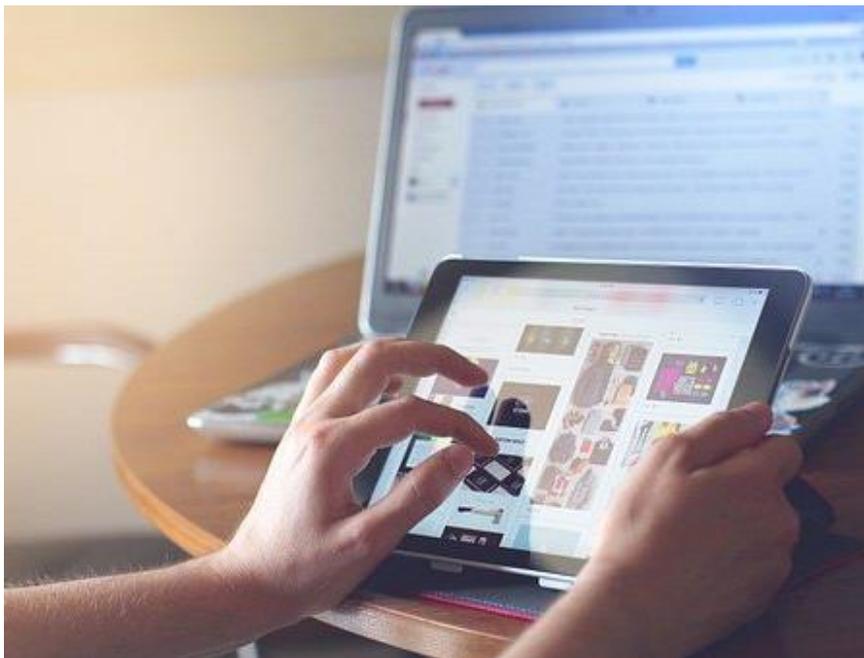
Lorsque le surveillant dit « **c'est terminé, posez votre stylo** », j'arrête d'écrire.

C'est pour l'égalité : tout le monde doit avoir le même temps : on commence en même temps, et on finit en même temps.

Je souffle et je sors de la salle.

3. POUR EN SAVOIR PLUS : RESSOURCES

Des ressources sont disponibles **en ligne** pour découvrir le format de chaque épreuve et **se préparer en autonomie** si on a les compétences numériques pour le faire.



Se rapprocher du **centre ressources de votre territoire** pour connaître les possibilités de formation / préparation et être guidé sur les outils disponibles (manuels « papier » ou en format numérique) !

Voici quelques sites utiles pour mieux connaître le déroulé des examens DELF ou TCF :

France Education International
[Bibliographie DILF – DELF – DALF – TCF](#)
[RFI Savoirs](#) : Entraînement DELF et TCF
[TV5 Monde](#) : Entraînement TCF

Annales
[Commun Français](#)
[France Podcasts](#)

Chaînes YouTube
[French School TV](#)
[Enseignement du FLE](#)
[Français avec Pierre](#)

Kit Formateurs

Kit Orienteurs

Différences DELF/TCF

Pearltrees Ecrit 69 : Sélection d'outils et ressources

