

**Document  
d'accompagnement  
du référentiel  
de formation**



**Inspection de l'Enseignement Agricole**

**Diplôme :**

Certificat d'Aptitude Professionnel agricole

**Module :**

MG2

**Objectif général du module :**

Mettre en œuvre des démarches contribuant à la construction personnelle

**Indications de contenus, commentaires,  
recommandations pédagogiques**

Ce module doit permettre à l'apprenant de se construire en améliorant ses compétences en expression orale et écrite, ses compétences physiques et en les mettant en œuvre de manière efficace et pertinente dans des situations concrètes.

Objectifs du module :

- s'exprimer à travers des réalisations personnelles
- agir pour favoriser l'équilibre personnel

## Objectif 1 - S'exprimer à travers des réalisations personnelles

### Préambule

La construction du référentiel de formation par capacités générales a conduit à identifier explicitement la contribution de l'enseignement du français dans deux modules (voir module CG3) sur des objectifs distincts mais totalement complémentaires. Cette approche par capacités générales est de nature à favoriser la mise en place de projets disciplinaires et pluridisciplinaires, qu'ils soient menés avec les disciplines contribuant explicitement à chaque module ou avec d'autres disciplines, générales ou professionnelles, ce que rend possible l'horaire non affecté.

Dans le présent module, l'accent est mis sur le développement individuel et sur l'aptitude à s'exprimer, dans la vie sociale et professionnelle, grâce à la maîtrise de la langue et à la possession de repères culturels de base. Ce sont la maîtrise de la langue elle-même et les capacités de communication qui sont au cœur du troisième module. Cette distinction se traduit très concrètement dans l'évaluation certificative dans la mesure où les compétences formelles d'expression orale et écrite seront validées dans le troisième module (CG3) centré sur l'acquisition des compétences de communication en français et en langue étrangère. Dans l'enseignement, en revanche, il importe de ne pas séparer les différentes dimensions du français : la progression par séquences d'enseignement permet, en effet, une approche décloisonnée des différentes pratiques de lecture et d'écriture, de la maîtrise de la langue et des activités orales.

L'année doit être organisée en cinq à six séquences, d'un nombre variable de séances. Il est essentiel d'indiquer brièvement aux apprenants, au début de chaque séquence, son objectif prioritaire, sa durée, et surtout la production écrite ou orale [récit, discours devant un public, exposition, journal, blog...] à laquelle elle conduira ainsi que les modalités d'évaluation prévues.

Qu'elles soient disciplinaires ou pluridisciplinaires, les séquences peuvent être élaborées autour d'activités très diverses telles que

- projets d'écriture de longueur variable : écriture de soi, récit, article, journal de classe, blog, création d'une bande dessinée, diaporama légendé, roman-photo, manga... ;
- projets de lecture finalisés : découverte d'une œuvre intégrale, approche d'un genre (roman, nouvelle, théâtre, presse...), groupement de textes sur un thème... ;
- projets d'une réalisation collective ou individuelle : spectacle de théâtre, exposition, débat organisé, concours de plaidoiries, rédaction d'un roman collaboratif, d'un récit de voyage réel ou virtuel, revue de presse, émission de radio...

### Présentation de l'objectif 1

L'accent est mis dans ce module sur la construction de l'identité culturelle, individuelle et sociale de chaque apprenant. Dans cette perspective, l'enseignement du français doit permettre à chacun

- de devenir un lecteur compétent et critique ;
- d'acquérir les compétences nécessaires pour participer à un échange oral : savoir écouter, réagir, s'exprimer, argumenter... ;
- de renforcer son aptitude à communiquer par écrit : lire, analyser, écrire ;
- de développer sa culture, s'ouvrir à de nouveaux savoirs et à des valeurs pour construire son identité culturelle.

L'enseignement du français dans les classes de CAP est délicat car les apprenants rencontrent souvent des difficultés en lecture et en expression écrite qui leur donnent peu de goût pour cet enseignement. Il revient donc aux enseignants de mettre en place des dispositifs pédagogiques de nature à les mobiliser pour les aider à surmonter ces difficultés qui pourraient faire obstacle à leur insertion professionnelle et à leur intégration sociale. **Cela passe par une pédagogie active, construite autour de projets attractifs, liés à des questions fortes de la vie individuelle et sociale, à des objets culturels et artistiques, à l'activité professionnelle envisagée par les apprenants.**

Plusieurs de ces aspects peuvent naturellement se rencontrer dans certains projets qui doivent tous privilégier :

- la mise en pratique de la langue dans des activités variées et finalisées d'expression orale, de lecture et d'écriture ;
- le renforcement des savoirs de base indispensables : orthographe, grammaire, ponctuation, lexique...
- le développement et l'exercice de capacités de jugement et d'argumentation ;
- la réalisation de productions variées et leur valorisation ;
- l'acquisition d'une culture partagée...

## Objectif 1.1 - Lire pour se construire

Pour soutenir l'intérêt des apprenants et enrichir leurs connaissances d'eux-mêmes et du monde, il revient au professeur de varier les supports et les activités de lecture proposés, **en choisissant ceux qui paraissent les plus adaptés à l'objectif de la séquence et aux capacités des apprenants.**

### 1.1.1 Lire pour s'informer

L'enseignement du français fait découvrir aux jeunes des textes relevant des domaines de l'information, de la publicité, de la vie politique, sociale et professionnelle : ressources documentaires sur les différents supports, papier, informatiques, audiovisuels et multimédias ; encyclopédies ; presse de différentes catégories... On les aide à se repérer dans l'organisation spécifique de ces documents, à relever, trier et hiérarchiser les informations, à distinguer information et commentaire, éléments dénotés et connotés dans un texte, une affiche ou une image, à repérer les rapports établis entre le texte et l'image... Les élèves apprennent ainsi à adapter leur lecture au support retenu, à adopter une attitude critique à l'égard de l'information, à résumer les idées essentielles, en rédigeant, par exemple, un titre approprié, un chapeau introducteur ou en choisissant un résumé parmi plusieurs, en reformulant et synthétisant les idées avec leurs propres mots...

### 1.1.2 Lire pour le plaisir et pour l'ouverture au monde et aux autres

L'enseignement du français en CAP doit avant tout donner à un public d'élèves souvent peu portés à lire l'occasion d'éprouver le plaisir et l'intérêt de la lecture qui sont d'abord de découvrir une histoire, une situation, un personnage, une époque, un pays, une réflexion... pour nourrir son imagination, se divertir, en discuter, mieux comprendre la vie des autres ou sa propre vie...

L'objectif prioritaire est que les élèves lisent intégralement un livre, une bande dessinée, un film, un album de chansons, un document... parce qu'ils s'y intéressent : l'histoire leur parle, les problèmes soulevés les concernent, le personnage les fait rêver... Il s'agit donc d'élargir le plus possible le champ des ouvrages abordés et de veiller à leur accessibilité pour le public concerné : romans d'aventure, romans policiers, récits autobiographiques, témoignages, récits de voyage, poésie, science-fiction, BD, lettres authentiques, albums de chansons, littérature de jeunesse... et de proposer ainsi à ces jeunes des personnages et des histoires, très proches ou très éloignés d'eux, pour qu'ils y découvrent ou retrouvent les valeurs, les sentiments et les angoisses universels sur lesquels ils pourront s'appuyer pour se construire et s'épanouir personnellement et socialement.

La littérature de jeunesse aborde souvent de façon plus accessible que la littérature classique des sujets et des problèmes auxquels les jeunes sont confrontés. Les thèmes et les idées se rapprochent des goûts des apprenants et de leurs univers. La science-fiction, le fantastique, les romans policiers, bien que plus éloignés de leur univers, retiennent souvent leur attention et peuvent quelquefois être parallèlement abordés dans des adaptations cinématographiques.

- **La lecture cursive**

Cette forme de lecture qui est la plus naturelle est incontestablement à privilégier en CAP dans la mesure où elle permet de découvrir une œuvre dans son intégralité, en s'attachant essentiellement à son sens global. Elle suit le déroulement de la narration et la réflexion collective concerne essentiellement les événements racontés, les personnages et les émotions ressenties par les lecteurs. Les confrontations portent sur le sens donné par chacun à ce qu'il a lu et sur l'intérêt qu'il y trouve.

**Une œuvre intégrale au moins devrait être lue de cette manière chaque trimestre.** En fonction du niveau de la classe et de la difficulté du texte, cette lecture peut être partiellement ou totalement réalisée en classe, en silence ou mise en voix, que ce soit par le professeur ou un acteur (par le biais d'un livre-audio, d'une captation ou d'une représentation) ou par des élèves ayant préparé cette lecture...

- **La lecture analytique**

En CAP, la lecture analytique qui porte sur un texte court, extrait d'une œuvre lue intégralement ou d'un groupement de textes, doit être pratiquée sur de courts extraits choisis avec soin pour leurs qualités significatives. Sans négliger le sens général du texte, sa valeur expressive et esthétique, cette forme de lecture permet de repérer des détails et d'observer non seulement ce que dit le texte mais surtout la façon dont il le dit, sans vaine utilisation d'un métalangage qui risquerait de faire obstacle à la compréhension. Elle aide à dépasser, prolonger et justifier les premières intuitions de lecture. Elle s'intéresse aussi au contexte historique et culturel d'écriture, établissant des liens avec d'autres formes artistiques contemporaines (perspective synchronique) ou avec des adaptations actuelles dans d'autres langages : cinéma, théâtre, peinture...

- **La lecture orale expressive**

Il importe de prendre le temps d'entraîner progressivement les élèves à lire à haute voix de manière expressive un texte. Cela ne peut se faire lors de la découverte d'un texte mais sur des textes d'abord lus en silence, compris, voire appris. Il s'agit d'apprendre par des exercices variés à placer sa voix, à la moduler en fonction de la tonalité du texte, à adapter son débit au texte lu, à ménager des effets...

### **1.1.3 Lire pour écrire**

La découverte de textes divers – fonctionnels ou littéraires - et la pratique raisonnée de la lecture analytique dont il vient d'être question permettent aussi de s'initier « aux secrets de l'écriture » et de comprendre le fonctionnement d'un texte. Elles donnent ainsi des clés pour passer de l'activité de lecteur à celle d'auteur. On n'hésitera pas à recourir aux exercices de pastiches qui constituent des gammes à la fois utiles et plaisantes pour apprendre à écrire. Qu'un apprenant, incapable de nommer une anaphore ou une métaphore, soit en mesure d'en créer intuitivement dans un pastiche démontre le pouvoir des mots et de leurs agencements. La lecture de textes courts : poèmes, haïkus, proverbes, messages publicitaires, articles d'opinion, lettres... se prête particulièrement à ce passage à l'écriture qui peut aussi se faire sur des récits longs, éventuellement rédigés à plusieurs.

Le recours aux logiciels de traitement de textes et aux correcteurs orthographiques, malgré toutes leurs limites, met les élèves en confiance et permet des activités d'écriture collaboratives. En outre, la bonne présentation d'un texte le met en valeur et facilite sa diffusion.

## **Objectif 1.2 - Ecrire sur soi, sur son expérience, sur le monde ...**

Comme la lecture, l'écriture est une activité souvent perçue négativement par les jeunes qui arrivent en CAP. Une des priorités de l'enseignement du français à ce niveau est donc de les conduire à changer de regard et d'attitude à l'égard de cette pratique dont on sait qu'elle est indispensable pour se construire et exprimer sa pensée, communiquer avec les autres et apprendre...

Ecrire, c'est, en effet, mettre en mots ce que l'on voit du monde, ce que l'on vit, ce que l'on ressent et donc mettre tout cela à distance pour construire son expérience et sa personnalité. C'est aussi entrer en communication, à distance spatiale et temporelle, avec un ou des destinataires qu'il faut se représenter pour s'adresser à eux efficacement. Exercice d'autant plus difficile aujourd'hui que l'usage des SMS et des modes de communication interactifs (*chats*, par exemple) créent une illusion d'immédiateté et de proximité. Ecrire, c'est également apprendre en formalisant les savoirs et les compétences acquis pour en garder trace et mieux les mémoriser. Enfin, dans un aller-retour permanent entre lecture et écriture, écrire c'est aussi apprendre à mieux lire : que l'on parte d'un premier jet pour le confronter à des textes portant sur le même sujet ou que l'on prolonge l'activité de lecture par un écrit qui amène l'élève à réinvestir les techniques et les procédés analysés dans les textes.

Dans sa grande diversité, l'écriture permet de s'insérer :

- dans le groupe de pairs : prise de notes ou comptes rendus pour des absents, par exemple ;
- dans l'univers professionnel : rédaction de CV, de lettre de motivation, de rapport de stage ;
- dans la société : contribution à un journal de l'établissement, participation à un concours de nouvelles...

Pour mobiliser les apprenants, les différentes activités d'écriture proposées doivent trouver sens et intérêt à leurs yeux en s'inscrivant concrètement dans le projet de la séance. Il est essentiel de les faire écrire très régulièrement pour qu'ils développent leurs compétences rédactionnelles et accroissent leur maîtrise des règles de base en orthographe et grammaire. Chaque fois que cela est possible, l'utilisation d'outils numériques – traitement de textes et logiciel de correction - permet de conduire l'activité d'écriture jusqu'à son terme, en donnant à la production une forme achevée et soignée qui répond aux exigences de présentation propres à chaque type d'écrit. Elle facilite le travail de réécriture jusqu'à l'état final.

### **1.2.1 Développer une opinion, une argumentation**

Toutes les activités permettant à l'apprenant de défendre une opinion dans une situation sociale dont il peut percevoir les enjeux doivent être privilégiées : article publié dans le journal du lycée ou le quotidien local, compte rendu d'enquête, lettre pour le courrier des lecteurs, participation à un concours de nouvelles ou de poésie, billets d'humeur, critique, quatrième de couverture, blog, journal de lecteur... Il s'agit toujours d'apprendre aux jeunes à défendre leur position en l'étayant par des arguments et des exemples. De la même manière, les productions argumentatives sur des grandes questions de société doivent être contextualisées : situations de communication bien identifiées, destinataire(s) et enjeu(x) clairement précisés. Sur le modèle du concours organisé chaque année par le Mémorial de Caen, on peut mettre en place, dans la classe ou entre plusieurs classes, un concours de plaidoiries sur un thème retenant l'intérêt des élèves : cette activité qui peut constituer le projet d'une séquence permet d'articuler le travail d'écriture d'un discours argumentatif avec le travail de mise en voix et en espace, les jeunes devant réellement plaider pour obtenir l'adhésion de leur auditoire.

### **1.2.2 Exprimer un sentiment, une émotion**

Les jeunes éprouvent souvent des difficultés à exprimer leurs sentiments et émotions, par pudeur mais aussi faute d'un lexique suffisant pour traduire ce qu'ils ressentent. Là encore, la lecture de textes bien choisis permet d'enrichir le vocabulaire des sentiments et de donner les outils grammaticaux et syntaxiques adaptés à cette expression : caractérisation des liens entre les événements et les sentiments (cause, conséquence, opposition...), distinction entre expression de la subjectivité et de l'objectivité, modalisation, valorisation et dévalorisation...

Les exercices de réécriture et de transposition dans un autre registre permettent de montrer comment les sentiments et émotions du narrateur influencent récits, descriptions et portraits. On peut ainsi charger les élèves, répartis en plusieurs groupes, de reprendre un portrait, la description d'un paysage ou le récit d'un événement selon les points de vue différents d'un narrateur qui peut être effrayé, apaisé, admiratif ou critique... La comparaison des différentes versions permet de montrer l'influence des dimensions subjectives et de souligner la difficulté d'écrire « objectivement ».

### **1.2.3 Raconter un événement, une histoire**

Les travaux d'écriture proposés sont essentiellement des récits à la première personne, qu'ils soient ou non autobiographiques. Il s'agit d'entraîner les apprenants à raconter un événement en rendant compte de la chronologie des faits, en décrivant des lieux, en faisant le portrait des différents interlocuteurs rencontrés, en expliquant les interactions entre les personnages, en explicitant les sentiments des uns et des autres. Les récits fictifs, dans lesquels les apprenants inventent un univers et des personnages, favorisent l'imaginaire et contribuent à la construction de soi par l'élaboration de représentations variées. Articulant étroitement la lecture et l'écriture, l'invention de la suite ou de l'expansion d'un récit – développement d'une scène à l'intérieur d'un récit – fait appel à la fois à la liberté de créer et à la contrainte de respecter la cohérence du texte initial.

L'écriture longue de textes collaboratifs est un levier utile pour engager des élèves rétifs à cette activité : un récit peut être constitué de chapitres écrits successivement par plusieurs groupes d'élèves d'une classe ou de plusieurs classes, chacun devant poursuivre le récit des autres.

Mobilisant les mêmes techniques narratives, les récits qui portent sur des expériences vécues : comptes rendus de séjour en entreprise, de voyage scolaire... permettent à l'élève de se situer dans le réel, d'organiser son expérience et de prendre conscience de ce qu'il a appris.

## **Objectif 1.3 - Parler de soi et de son expérience**

### **1.3.1 Partager ses expériences personnelles**

Il revient à l'enseignant de français de prévoir des situations pédagogiques qui permettent aux apprenants de raconter, rendre compte et analyser des expériences personnelles pour les partager avec d'autres : la visite d'un lieu ou d'une exposition, un voyage, une rencontre, un spectacle, une pratique sportive... Les dispositifs pédagogiques doivent être suffisamment pensés et ouverts pour amener tous les élèves à participer. Les qualités d'écoute et de bienveillance doivent être travaillées parallèlement pour créer le climat de confiance indispensable à de tels exercices.

### **1.3.2 Parler de soi dans son métier, dans sa pratique professionnelle**

Ce partage d'expériences vécues en stage ou en entreprise est essentiel dans le domaine professionnel que partagent les apprenants. Grâce à la variété des témoignages et aux temps d'échanges, chacun peut s'enrichir de l'expérience des autres, la comparer avec ce qu'il a vécu et prendre la mesure des points communs – caractérisant le cœur de métier, par exemple - et des spécificités de chaque expérience, liées à la situation d'exercice et aux facteurs humains. L'enrichissement progressif du lexique permet aux apprenants de mettre en mots de façon claire leur expérience professionnelle. Il favorise la construction de la culture professionnelle et personnelle de chacun.

## **Objectif 1.4 - Réaliser une production personnelle pour s'exprimer**

### **1.4.1 Réaliser une production personnelle dans une forme librement choisie**

Toutes les activités précédemment évoquées conduisent progressivement les apprenants à explorer et réaliser en classe des formes très variées de production écrite. Pour favoriser leur implication dans une réalisation individuelle qui prendra, en accord avec l'enseignant, une forme choisie parmi celles étudiées - récit autobiographique, nouvelle, journal de voyage, blog, bande dessinée, film, roman-photo, pièce de théâtre, poème, chanson ... - il faut leur proposer, au moins une fois en deuxième année, un projet long. Ce projet doit susciter leur envie de produire une œuvre écrite originale et personnelle qui leur permettra d'exercer leur créativité et qu'ils auront envie de montrer à d'autres. Il s'agit d'exprimer des idées, des émotions, des sentiments et donc de s'engager dans une rédaction personnelle: de ce fait une production écrite de type dossier documentaire, par exemple, est exclue. Les différentes phases : choix du thème et de la forme, ébauche, premiers jets et réécriture, mise en forme doivent être explicitées et accompagnées. En grande partie réalisées en classe, elles doivent également faire l'objet de courtes présentations.

### **1.4.2 Présenter sa démarche, analyser ses objectifs et justifier ses choix**

Ces points d'étape permettent aux élèves de faire le point sur l'avancée de leur travail, de formaliser et défendre leur projet, de le consolider ou de l'infléchir en fonction des réactions. Ils permettent aussi à l'enseignant d'évaluer la progression du travail, d'identifier les réussites et les besoins de chacun et ainsi de planifier les apprentissages visant à développer les compétences nécessaires : langue, lexique, diction, mise en page pour assurer les qualités de la production finale et son efficacité auprès de ceux qui la verront ou l'entendront. Ils aident chaque apprenant à préparer les éléments d'une courte présentation orale de sa production au cours de laquelle il expliquera le choix de son sujet et de la forme retenue et rendra compte de la démarche suivie.

Chaque fois que cela est possible, ce type de travail trouve un grand enrichissement dans une approche pluridisciplinaire : avec les enseignants de TIM, ESC ou histoire-géographie autour d'objets communs, bien évidemment ; mais aussi avec des enseignants du secteur professionnel, s'il s'agit de réaliser un reportage, de créer une plaquette, une exposition, un livre artistique sur les jardins, la forêt, le cheval, par exemple.

## Objectif 2 - Agir pour favoriser son équilibre personnel

Prendre en compte les trois sous objectifs pour atteindre un équilibre personnel en articulant les connaissances, les exigences professionnelles et la pratique des activités physiques et sportives, artistiques et d'entretien de soi.

L'articulation entre les apports de connaissances et les activités physiques pratiquées doit être privilégiée. La collaboration entre les enseignants de biologie et d'EPS est donc indispensable, la progression pédagogique et les contenus des deux disciplines devant être harmonisés.

...

Références documentaires ou bibliographiques pour cet objectif de module :

Le site @nim'EPS.

Les sites académiques ressources pour l'EPS.

Le site Chlorofil.

### Objectif 2.1 - Développer ses ressources motrices

Mots clés : effort, santé, respect de l'intégrité, amélioration du potentiel moteur, efficacité, estime de soi, plaisir.

Les activités programmées en classe de CAPA s'organisent à partir des deux ensembles de compétences : les compétences propres à l'EPS et les compétences méthodologiques et sociales. Il est attendu que l'apprenant ait visité au moins quatre compétences propres et les trois compétences méthodologiques et sociales au cours de son cursus. Dans chaque activité proposée, les élèves seront confrontés au niveau 2, voire au niveau 3, de compétence attendue.

Il convient que chaque élève puisse s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap. Il s'agit de prendre en compte la diversité, d'intégrer les différences et permettre à chacun d'optimiser son projet personnel et professionnel.

#### 2.1.1 Pratiquer en s'engageant lucidement dans différentes activités physiques et sportives

Dans la conception et la construction de sa pédagogie, l'enseignant doit s'attacher à prendre en compte le vécu de l'élève et ne plus le considérer comme un éternel débutant. Il est attendu que l'élève connaisse clairement les éléments (consignes, principes moteurs, critères de réalisation et de réussite...) qui l'aideront à construire une démarche lui permettant de s'engager lucidement dans une situation motrice, qu'elle soit physique, sportive ou professionnelle. Cette démarche de construction est indispensable aux transformations et à la réussite de l'élève.

#### 2.1.2 Enrichir sa motricité pour gagner en autonomie

La motricité est une composante importante pour la recherche d'efficacité et d'autonomie dans les différentes filières professionnelles. La diversité des activités proposées, dans le cursus de formation, offre à l'élève une pluralité de réponses motrices qui contribue à son autonomie d'action, garante d'une plus grande sécurité.

#### 2.1.3 Solliciter ses ressources motrices et affectives pour développer l'estime de soi et le plaisir de pratiquer

L'EPS contribue à bâtir une image positive de son corps, élément favorable au développement de l'estime de soi. Il s'agit de créer les conditions pour que l'élève trouve son intérêt dans la pratique. Par les efforts consentis, les progrès réalisés, et le plaisir pris, les apprenants se placent dans un contexte favorable aux apprentissages.

En fonction des activités physiques pratiquées, l'enseignant de biologie fournit les connaissances nécessaires à la compréhension :

- des structures mises en œuvre (muscle, tendon, articulation, os),
- des modifications induites (contraction musculaire),
- des besoins en matière et en énergie,
- des conséquences en termes de risques sur l'appareil musculo-squelettique (crampe, élongation, déchirure, entorse, fracture de fatigue...)

## **Objectif 2.2 - Appliquer les principes d'une hygiène de vie adaptée à un contexte donné**

Mots clés : rythmes biologiques, habitudes alimentaires, règles de propreté et d'hygiène, nuisances et éléments polluants du milieu de vie, risques et prévention des accidents, préservation de la santé mentale.

### **2.2.1 Repérer les facteurs agissant sur le mode de vie : sommeil, habitudes alimentaires, hygiène corporelle**

### **2.2.2 Repérer les activités permettant le maintien de l'équilibre psychologique**

### **2.2.3 Repérer les risques liés aux accidents corporels, aux bruits, à la pollution des milieux ambiants**

### **2.2.4 Mettre en place des mesures simples de prévention permettant de favoriser une hygiène de vie adaptée à un contexte donné**

Les points suivants doivent être abordés :

- le rythme éveil/sommeil et les conditions d'un repos réparateur,
- les habitudes alimentaires et leurs conséquences,
- les activités bénéfiques à la santé mentale (activités physiques, alimentation, lien social, repos...)
- les risques d'accidents corporels et les mesures simples de prévention dans un contexte personnel et professionnel.
- les règles d'hygiène corporelle,
- les risques liés au niveau de bruit,
- les risques de pollution des milieux ambiants et les mesures simples de prévention.

Les supports pédagogiques sont choisis en fonction des acquis et des intérêts des publics. On aborde les différentes notions à partir de situations concrètes qui vont permettre de mettre en place les principes d'une bonne hygiène de vie et de prendre en compte la dimension professionnelle. Les différentes habitudes de vie peuvent être observées à l'internat, au foyer des élèves, en cours de techniques professionnelles, en cours d'EPS, à leur domicile, sur leur lieu de loisirs ou de stage...

## **Objectif 2.3 - Gérer son activité physique**

Mots clés : Connaissance de soi, lucidité, ressenti, concentration, parade, projet, réinvestissement, efficience, alimentation adaptée à l'effort, sécurité, autonomie.

### **2.3.1 Prendre en compte les indicateurs physiologiques et psychologiques**

Il convient de permettre aux apprenants d'identifier les sensations externes et les sensations internes liées à la pratique des activités physiques et sportives. Les pôles physiologiques et psychologiques du ressenti sont alors exploités. La prise de la parole relative aux expériences corporelles semble un facteur favorisant le fait que l'élève se sente sujet et acteur de ses apprentissages.

### **2.3.2 Assurer sa sécurité et celle des autres**

Il convient de créer et mettre en œuvre des conditions d'apprentissage en toute sécurité, pour que l'élève maîtrise les prises de risques. A ce stade du cursus de formation, il est attendu que l'apprenant s'inscrive dans un processus de sécurité active et passive (anticiper, identifier, parer, aménager, alerter, sécuriser...)



### **2.3.3 Entretien sa santé par la pratique raisonnée d'activités physiques et sportives, artistiques et d'entretien de soi (APSAES)**

L'EPS vise à la recherche du bien-être, au développement de la forme physique et à la gestion de sa santé. Les apprenants sont amenés à comprendre et à analyser les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie. Au regard du public concerné, le développement de la santé et la nécessité d'entretien de soi demeurent des objectifs importants à prendre en compte. Le choix des activités proposées doit donc tenir compte des besoins et des attentes des différents publics, afin de développer chez eux une adhésion et un engagement durables dans la pratique physique.

En fonction des activités physiques pratiquées, l'enseignant de biologie fournit les connaissances nécessaires à la compréhension de l'adaptation à l'effort au niveau de :

- l'appareil musculo squelettique (muscle, tendon, os),
- l'appareil cardio respiratoire (fréquence cardiaque, rythme respiratoire, récupération...),
- la régulation thermique (sudation).

Les bases d'une alimentation adaptée à l'effort sont contextualisées en fonction des activités pratiquées.