



L'ÉVALUATION PAR CONTRAT  
DE CONFIANCE « EPCC »:

*UN OUTIL DE PERSÉVÉRANCE  
SCOLAIRE*



# M. ANTIBI

**Professeur de Maths et chercheur en didactique  
à l'université de Toulouse**

**Crée en 1988 le terme « Constante Macabre »**

**« Pourcentage constant d'élèves devant être en situation d'échec  
pour que la situation d'évaluation soit crédible »**

# PRINCIPE

Mme PORTEFAIX	DATE ___ / ___ /201__	Classe : 2 <sup>nd</sup> Bac Pro
Séquence	Titre : LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET LE SOMMEIL	
EPCC	Evaluation Par Contrat de Confiance	

PSE

## PREPARATION EPCC

1. Définir le rythme biologique.  
*C'est un phénomène biologique qui se répète dans le temps.*
2. Définir le rythme circadien et le rythme hebdomadaire.  
*Un rythme circadien se reproduit toutes les 24h. Un rythme hebdomadaire se reproduit toutes les semaines.*
3. Comparer les rythmes biologiques et les rythmes sociaux.  
*Les rythmes sociaux sont imposés par la société et ne correspondent souvent pas aux rythmes biologiques.*
4. Indiquer les causes et les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques.  
*Les rythmes sont désynchronisés par les décalages horaires, le travail de nuit, les couchers tardifs... ce qui provoque du stress, de l'irritabilité, des troubles digestifs...*
5. Proposer une solution pour s'adapter à des changements de rythme biologique.  
*Respecter des horaires réguliers.*
6. Décrire une nuit de sommeil du coucher au lever (sans réveil).  
*On se couche, on passe par une phase d'endormissement puis on entre dans le 1<sup>er</sup> cycle de sommeil composé de 4 stades de sommeil lent et d'un stade de sommeil paradoxal. A la fin du cycle, on recommence un nouveau cycle jusqu'à ne plus être fatigué.*
7. Indiquer les rôles principaux du sommeil.  
*Récupérer physiquement, mentalement, grandir, mémoriser les apprentissages.*
8. Préciser les 2 grandes phases composant un cycle de sommeil et leurs rôles.  
*Le sommeil lent permet de récupérer physiquement et la croissance.  
Le sommeil paradoxal permet de récupérer mentalement et de mémoriser les apprentissages.*
9. Nommer le stade de sommeil où se produisent les rêves.  
*Le sommeil paradoxal*
10. Citer 4 effets du manque de sommeil.  
*Accidents, erreurs, problèmes de concentration, absentéisme, prise d'alcool ou drogues...*
11. Proposer 4 conseils pour bien dormir.  
*Température 18°, pas de bruit, bonne literie, repas léger, pas d'excitants, détente...*
12. Indiquer 4 comportements pouvant nuire au sommeil.  
*Manger trop gras le soir, prendre des excitants, faire du sport tard, trop de bruit...*
13. Définir l'insomnie.  
*Sommeil de mauvaise qualité avec des éveils fréquents, un endormissement difficile...*
14. Définir l'hypersomnie.  
*Allongement anormal de la durée du sommeil sur la journée.*
15. Indiquer la conduite à tenir en cas de gros problèmes de sommeil.  
*Consulter son médecin ou un médecin spécialiste du sommeil.*

## Fiche EPCC



# PRINCIPE

## Evaluation EPCC

NOTE :	Mme PORTEFAIX	DATE : ...../...../201..	Classe : 2 <sup>ème</sup> Bac Pro
/20	Séquence	Titre : LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET LE SOMMEIL	
	EPCC	Evaluation Par Contrat de Confiance	

PSE

NOM : ..... Prénom : ..... Classe : .....

### Evaluation Par Contrat de Confiance

4 pts

1. Définir le rythme biologique.

6 pts

2. Préciser les 2 grandes phases composant un cycle de sommeil et leurs rôles.

/16

4 pts

3. Indiquer 4 comportements pouvant nuire au sommeil.

2 pts

4. Définir l'hypersomnie.

5. A l'aide du document 1 :

- 5.1. Souligner dans le document les signes de baisse d'attention.
- 5.2. Proposer l'horaire et la durée idéale d'une sieste.
- 5.3. Indiquer les bienfaits de la sieste.
- 5.4. Expliquer la façon dont est perçue la sieste au travail en France.

#### DOCUMENT 1 :

Source Hachette Technique

**« Ronfler plus pour bosser plus »**  
 C'est un phénomène connu des salariés comme des patrons. Un appel « rentable » qui les envoie chaque jour voir la dernière bouche de leur déjeuner avaler les yeux qui se ferment, le sentiment d'être aussi mou qu'un flan... Des symptômes de baisse de vigilance plus connus sous le nom d'« appel de la sieste ».  
 ... La sieste demeure pourtant une pratique dissuadée, alors que 18 % des Français somnoient sur leur lieu de travail.  
 José Marie Gondanella, professeur de médecine, assure que « plusieurs entreprises ont expérimenté la sieste au sein de leur dispositif de travail avec des résultats sensibles sur le sentiment de bien-être, la disponibilité, la qualité du travail et même la réduction de l'absentéisme ». Faire une sieste de 20 à 30 minutes « permet d'améliorer la réactivité, l'humeur et la productivité ». Au-delà de 1 heure, il entre dans un cycle de sommeil différent. Il aura dû mal à refaire surface et à se remettre au travail. Mieux encore, la sieste « peut aider à limiter les erreurs et les accidents du

travail... plus reposé, plus attentif, le salarié qui « sieste » est un salarié alerte et vigile.  
 La sieste serait-elle un remède au mal-être au boulot ? Ce serait aller un peu loin pour Bénédicte Haubold, spécialiste des risques psychosociaux\*. « La sieste, va à l'encontre de l'idée de productivité dans le travail, c'est pourquoi l'idée peut paraître difficile à accepter pour les patrons ».



27 après Virginie Navet | Sciences | 10 mai 2013

\* Risque psychosocial : risque qui porte attention à la santé physique et mentale et aux troubles psychologiques.

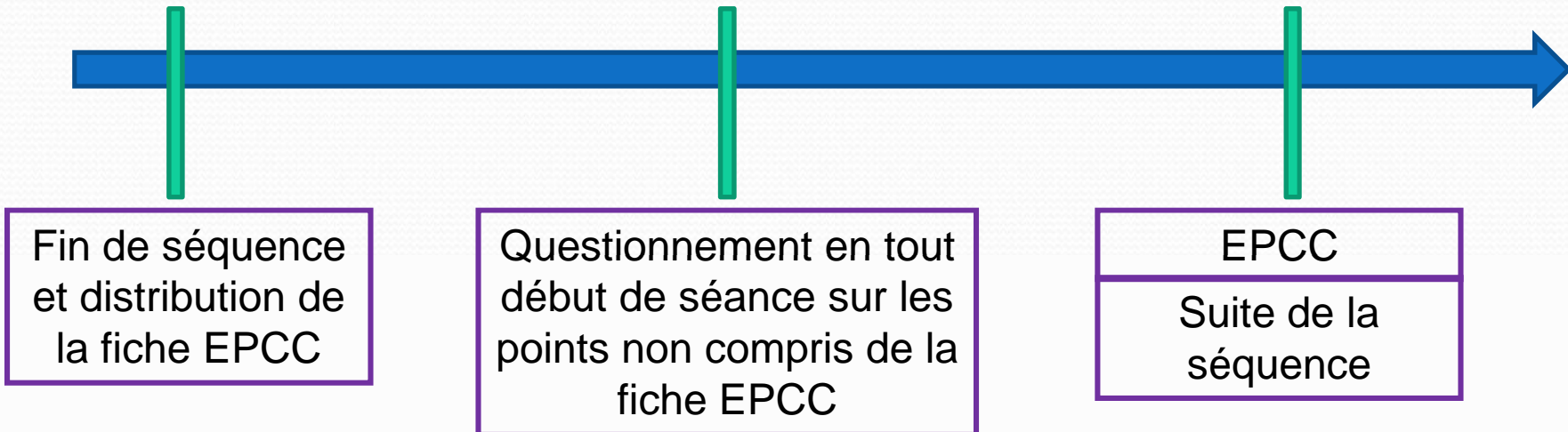
/4

# CHRONOLOGIE

3 novembre

10 novembre

17 novembre



Fait noter :  
« Lire la fiche EPCC pour le 10/11 »  
et  
« Evaluation EPCC pour le 17/11 »

Début de la séquence suivante

## PIEGES A EVITER...

- Ne pas prendre le temps d'expliquer le principe.
- Trop s'étendre lors de la séance de questionnement.
- Modifier légèrement les questions fournies.
- Mettre un programme de révision trop long.
- Donner un exercice d'application trop difficile ou trop long.
- Etre trop sévère à la correction.
  
- Se décourager la première fois....!

## POINTS FAIBLES...

- Bien surveiller pendant l'évaluation...
- Faire des sujets différents pour les groupes.
- Devoir se justifier lors des conseils de classe...

## POINTS FORTS

- ✓ Facile à mettre en place sur nos cours habituels
- ✓ Pas de moyens supplémentaires
- ✓ Pas de changement de programme
- ✓ 15 minutes suffisent
- ✓ Correction de l'évaluation très courte
- ✓ Fiches de révisions pour les examens
- ✓ Meilleur taux de réussite aux CCF
- ✓ Mise en situation de réussite des élèves qui n'y sont pas habitués...



## Ce que les élèves en pensent...

c'est bien comme ça on a tout bien ~~dit~~ ce qu'il faut apprendre,  
on reprend l'essentiel  
c'est plus facile à apprendre.

Je trouve que cette méthode est très bien pour nous.  
Elle nous permet d'avoir de bonnes notes et d'apprendre les  
cours plus facilement.

J'aime beaucoup ce type d'évaluation  
car cela nous aide à mieux comprendre  
et on retient beaucoup mieux comme  
sa sa sera bien que ce genre d'évaluation  
sera dans d'autres matières.