

## Fiche pédagogique – Difficultés d'exécution des gestes techniques en cuisine

CAP et BAC PRO Cuisine

### Objectif

Comprendre les causes des difficultés rencontrées par les élèves lors de la reproduction d'un geste professionnel et identifier des leviers pédagogiques pour améliorer leurs apprentissages pratiques.

### Constat de départ

Lors des travaux pratiques, malgré une démonstration claire et structurée, certains élèves :

- n'exécutent pas correctement le geste,
- manquent de précision,
- reproduisent mal la posture ou la séquence.

### Analyse des causes

#### **1** Facteurs cognitifs et perceptifs :

- Surcharge d'informations pendant la démonstration (trop de gestes, paroles, stimuli visuels).
- Attention sélective insuffisante : l'élève ne sait pas sur quoi se concentrer.
- Observation passive : il regarde sans véritablement analyser.

✱ Lien neuroscientifique : la mémoire de travail ne peut traiter que quelques informations à la fois. Sans hiérarchisation, l'élève oublie vite les étapes clés.

#### **2** Facteurs moteurs et mnésiques :

- Mémoire procédurale non consolidée : le geste ne s'ancre qu'après plusieurs répétitions.
- Absence de repères kinesthésiques : il faut "sentir" le mouvement pour le maîtriser.
- Difficulté à décomposer un geste complexe : certains ne perçoivent pas les micro-actions nécessaires.

✱ Lien neuroscientifique : la mémoire motrice s'acquiert par la répétition et l'erreur.

#### **3** Facteurs liés aux styles d'apprentissage :

- Visuel → apprend en observant.
- Auditif → apprend en écoutant les explications.
- Kinesthésique → apprend en manipulant.

👉 Une démonstration purement visuelle ne répond donc pas à tous les profils.

#### 4 Facteurs émotionnels et motivationnels :

- Stress et peur de mal faire perturbent la coordination.
- Manque de confiance freine la prise d'initiative.
- Environnement d'évaluation perçu comme jugeant.

✳️ Lien neuroscientifique : le stress inhibe le cortex préfrontal, zone impliquée dans la planification et la précision du geste.

#### 📁 Pistes pédagogiques et leviers d'action

| Objectif                              | Moyens pédagogiques concrets                                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Favoriser l'observation active        | Donner une consigne d'observation ciblée avant la démonstration.            |
| Faciliter la mémorisation             | Répéter le geste lentement en le verbalisant étape par étape.               |
| Construire la mémoire motrice         | Faire reproduire le geste par séquences avec des pauses d'analyse.          |
| Multiplier les canaux d'apprentissage | Associer parole, image, geste, schéma et ressenti tactile.                  |
| Développer l'autonomie                | Permettre aux élèves de revoir une vidéo du geste pour s'entraîner.         |
| Dédramatiser l'erreur                 | Instaurer un climat bienveillant : l'erreur est un outil d'apprentissage.   |
| Stimuler la métacognition             | Demander à l'élève de verbaliser ce qu'il fait et ressent pendant le geste. |

#### 💬 Exemples d'activités efficaces

- « Geste miroir » : l'élève mime le geste juste après le professeur, sans ustensile.
- « Je fais, tu dis » : l'un exécute, l'autre décrit la séquence.
- Fiche geste illustrée : photo + légende des points clés.
- Auto-évaluation vidéo : l'élève filme son geste et le compare à celui du chef.

#### 🏠 Conclusion

La bonne exécution d'un geste professionnel ne dépend pas seulement de la démonstration du professeur, mais de la capacité de l'élève à observer, comprendre, ressentir et répéter. Le

rôle de l'enseignant est donc d'accompagner le passage du geste observé au geste incorporé, en combinant neurosciences, verbalisation et bienveillance.