

# CONSENSUS

## SUR LES RYTHMES



1er septembre 2014

*Marie Kieffer – Bernard Weber*

## *Rapport de l'académie nationale de médecine*

### **L'organisation du temps scolaire a 3 objectifs :**

- Améliorer les conditions d'apprentissage
- Réduire la fatigue et la tension des enfants
- Instaurer une meilleure qualité de vie des enfants à l'école

### *Circulaire de rentrée 2014:*

#### **Promouvoir une école à la fois exigeante et bienveillante**

Lieu d'enseignement et d'apprentissage, l'école est aussi un lieu de vie dans lequel chaque élève doit se sentir en confiance.

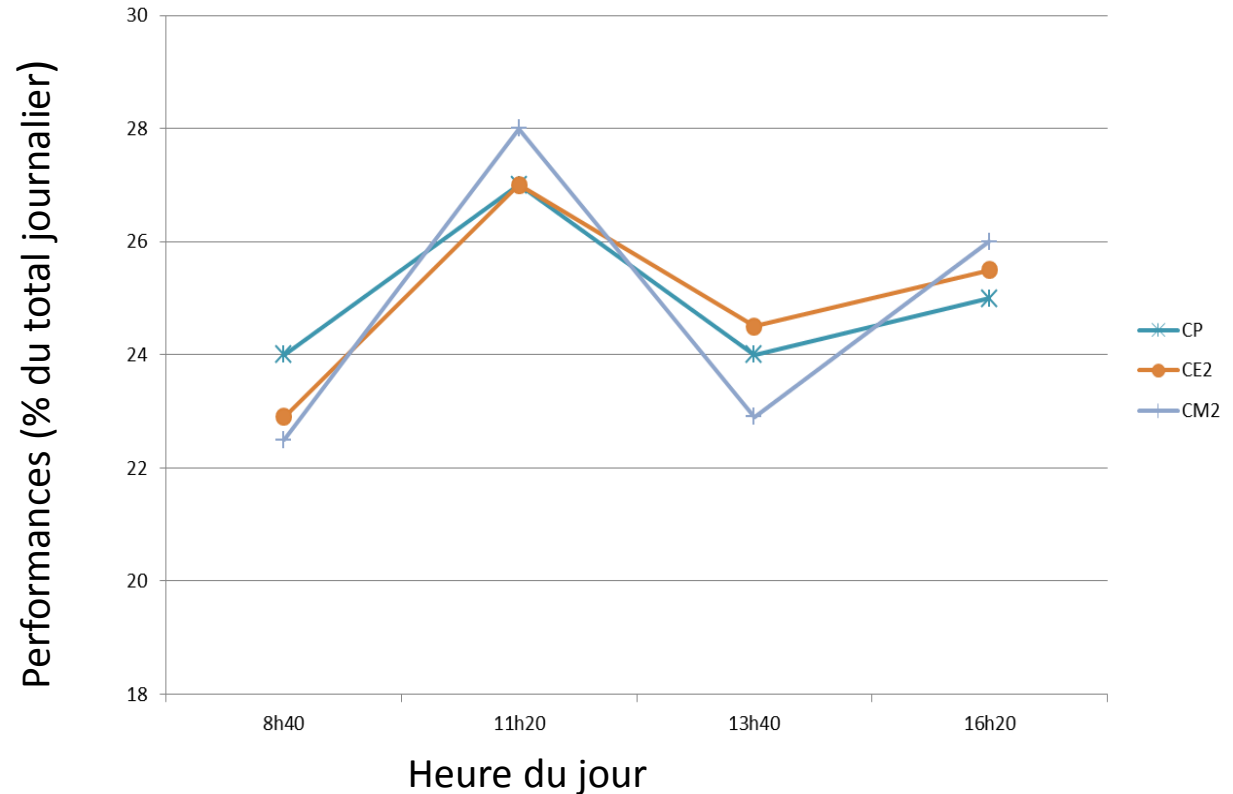
L'action sur le climat scolaire est déterminante pour la réussite scolaire et le bien-être des élèves.

# RYTHMES BIOLOGIQUES

Observations d'élèves de CP : % d'élèves qui baillent (*Source H.Montagner, Chronobiologiste*)

- 68% entre 9 et 9H30
- 20 à 30% de 9H30 à 11H00
- 59% entre 14 et 14H30
- 68% entre 14H30 et 15H00
- Avant de diminuer jusqu'à 16H30 (2 à 3 fois plus faibles)

## Fluctuations journalières de l'attention des élèves



(Source René Clarisse, d'après Testu 1994)

Ces fluctuations journalières de l'attention sont observables dans les trois cycles.

## ***RYTHMES BIOLOGIQUES***

- **Le matin après l'entrée en classe:**

Entre 30 et 60 minutes de SAS

- **Performances des élèves:**

Les CP sont très performants 2h/j

Les CE/CM sont très performants 3h/j

- **Pause méridienne:**

Après la pause méridienne la vigilance n'est pas à son meilleur niveau.

--> réflexion nécessaire sur les objectifs et les modalités des activités proposées

## ***RYTHMES BIOLOGIQUES***

***Dans la journée, alterner :***

- **Les modes de sollicitations:**

temps de recherche, de découverte, d'entraînement, de création, de mémorisation, de réinvestissement...

- **Les types d'activités:**

découvrir, explorer, conceptualiser, mémoriser, catégoriser ...

- **Les modes de travail:**

Individuel, binôme, groupe mais aussi oral/écrit

***Moduler la durée des séances en fonction des activités et de l'âge des enfants (éviter les séances trop longues)***

# Rythmes hebdomadaires : attention et performances

## Attention et performance

- Cas du Lundi
- Mardi - Mercredi - Jeudi: *meilleurs moments pour les performances intellectuelles, d'attention et de compréhension*
- Cas du vendredi

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Nécessité de se « réadapter »	Meilleures performances intellectuelles, d'attention et de compréhension			Matinée plus propice en cycle 3

# Types d'activités et plages horaires - école élémentaire

PLAGES HORAIRES	PHASES DE VIGILANCE	OPERATIONS COGNITIVES	ACTIVITES POSSIBLES
8h30/9h - 9h30	faible vigilance	<p>Systematisation Entraînement</p> <p>Evaluation: restitution de connaissances</p>	<p>Présenter un travail, préparation des cahiers, méthodologie, réciter une poésie, exercices d'application, lecture libre, copier une leçon...</p>
<p>9h00- 9h30</p> <p>jusque vers 11h00 - 11h30</p>	Moyenne et forte vigilance	<p>Découverte - exploration</p> <p>Structuration - création - production - recherche d'informations - évaluation transfert, mémorisation à court terme</p>	<p>Concevoir une trace écrite - résoudre une situation problème dans toutes les disciplines- rédiger un texte - résolution de problèmes - lecture-compréhension...</p>
13h30 - 14h30	faible vigilance	<p>Systematisation Entraînement</p> <p>Evaluation: restitution de connaissances</p>	<p>Présenter un travail, préparation des cahiers, méthodologie, réciter une poésie, exercices d'application, lecture libre, copier une leçon...</p>
14h30/15h30 -16h00	Moyenne et forte vigilance	<p>Mémorisation à long terme - création - production - recherche d'informations - bonnes capacités physiques</p>	<p>Rédiger un texte - résolution de problèmes mettant en jeu de nouvelles stratégies, lecture compréhension...</p>

# Types d'activités et plages horaires - école maternelle

PLAGES HORAIRES	PHASES DE VIGILANCE	OPERATIONS COGNITIVES	ACTIVITES POSSIBLES
8h30/9h - 9h30	faible vigilance	<p>Systematisation Entraînement Evaluation: restitution de connaissances Réinvestissement</p>	Ateliers autonomes mais conçus avec des objectifs d'apprentissage précis et évolutifs: ateliers sensoriels - utilisation de pistes graphiques - jeux de construction - ateliers de langage en tout petit groupe (réinvestissement) - temps éducatifs...
9h00- 9h30  jusque vers 11h00 - 11h30	Moyenne et forte vigilance	<p>Découverte - exploration Structuration - création - production - recherche d'informations - évaluation transfert, mémorisation à court terme</p>	Résoudre une situation problème - langage - ateliers de langage (apprentissage) - ateliers - production de textes en dictée à l'adulte - motricité...
13h30 - 14h30	faible vigilance	<p>Systematisation Entraînement Evaluation: restitution de connaissances Réinvestissement</p>	Temps de repos - écoute musicale - accès libre à l'espace bibliothèque - réactivation des apprentissages - temps éducatifs,,,
14h30/15h30 -16h00	Moyenne et forte vigilance	<p>Mémorisation à long terme - création - production - recherche d'informations - bonnes capacités physiques</p>	Résoudre une situation problème - langage - ateliers de langage (apprentissage) - ateliers - production de texte en dictée à l'adulte - motricité - ateliers décloisonnés...



**NON !**  
ARRIVER EN RETARD  
TOUS LES MATINS  
C'EST PAS S'ADAPTER  
AUX RYTHMES  
SCOLAIRES...

