



CHRONOPSYCHOLOGIE ET RYTHMES SCOLAIRES 2014

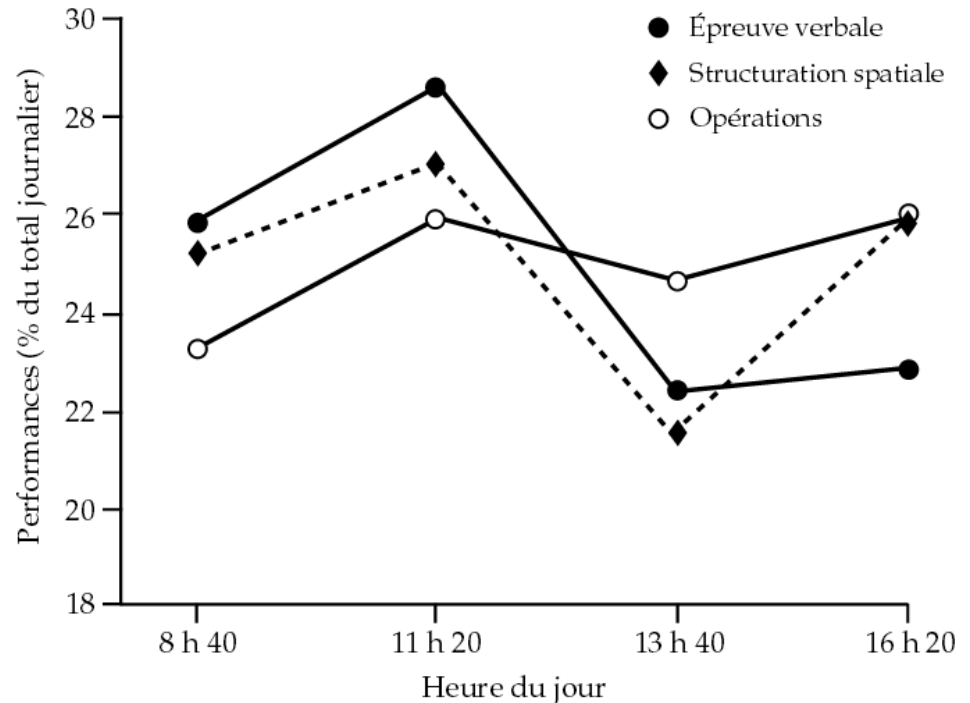
Sonia LORANT (Maître de conférences en Psychologie Cognitive)

Variations quantitatives et qualitatives

Variations des performances des élèves lors de 3 épreuves – Testu, 1994)

Pour un heure d'éveil à 6h30-7h et pour une entrée en classe à 8h30 :

- vers **8h30 – 9h** : niveau de **vigilance faible**.
- après **9h** : augmentation de la vigilance, augmentation du % d'élèves mobilisant leurs processus cognitifs ; **maximum des capacités intellectuelles**
- vers **13h – 15h** : maximum d'élèves **peu attentifs** (effet post-prandial)]
- après **15h** : augmentation des niveaux de **vigilance**



Variations des performances des élèves lors de 3 épreuves – Testu, 1994)

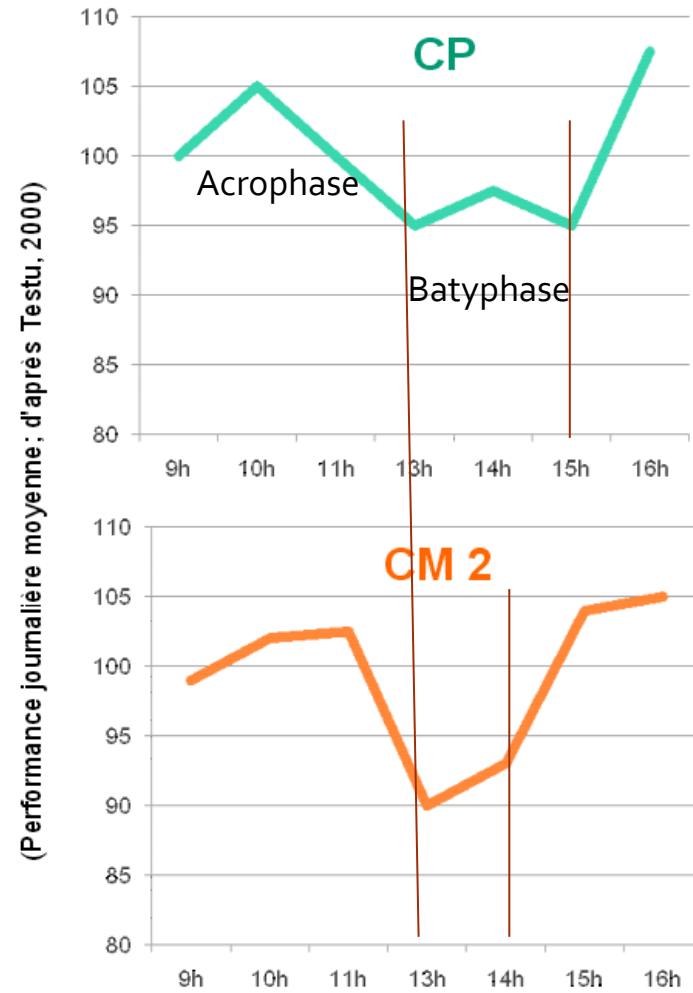
Effet de l'âge

Cycle 2

- *matin* : bonne **attention** (max. vers 10h)
- *après-midi* : faible remontée des performances

Cycle 3

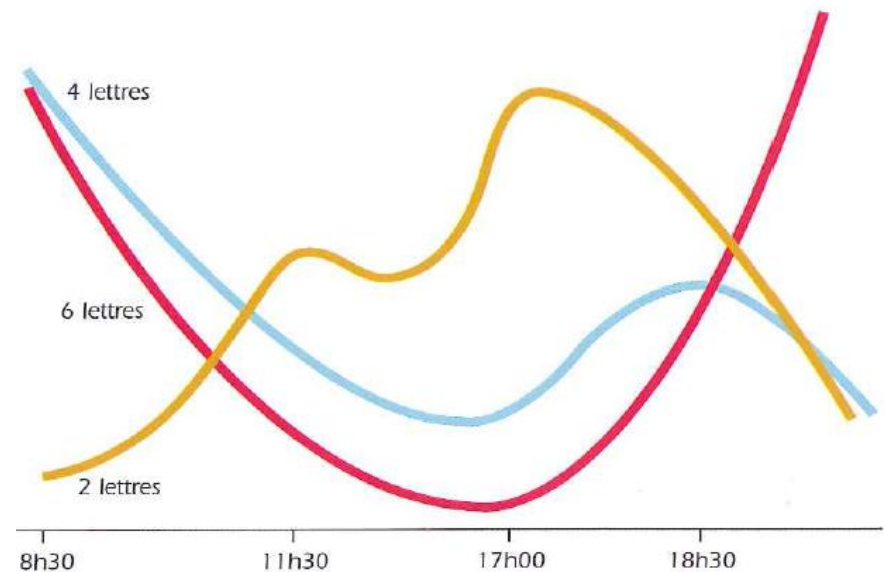
- *matin* : bonne **attention** (max. vers 11h)
- vers 13h – 15h : vigilance des élèves au minimum
- après 15h : augmentation de la **concentration**



Effet de la nature de la tâche

Folkard & Monk, 2011

3. L'attention fluctue au cours de la journée, avec un profil différent selon les tests pratiqués. Lorsque le test demande peu de mémoire de travail (faire attention à deux lettres énoncées initialement, et les barrer dans un texte), les fluctuations sont proches de celles de l'attention pure, avec un minimum le matin et un maximum en fin d'après-midi à 17 heures. Lorsque le test fait davantage appel à la mémoire de travail (quatre lettres à mémoriser et à repérer), l'attention pure ne détermine plus autant les résultats. Ce sont les fluctuations de la mémoire de travail qui déterminent les variations des performances au test : les résultats sont meilleurs le matin et diminuent jusqu'à 17 heures, pour ensuite augmenter de nouveau et décroître finalement au-delà de 19 heures 30. Enfin, lorsque la charge en mémoire de travail est maximale (six lettres), on observe une diminution jusqu'à 17 heures, puis une augmentation.



Neurosciences, De boeck, 2011

Organisation des périodes favorables au cycle 1

Cycle 1		
Heure	Petits	Moyens et grands
9h-9h30	Accueil	
9h30-10h	Ateliers périph./Motricité	
10h-10h40	Nouveaux apprentissages (sauf lundi)	
10h40-11h	Récréation échelonnée	
11h-11h30	Départ Repas	Activités d'exigence cognitive moindre
11h30-12h15	Sieste	Détente
12h15-13h	Sieste	Repas
13h-14h	Sieste	Repos/ Temps personnel
14h-14h30	Réveil + Accueil des externes	Activités calmes
14h30-15h	Activités de faible vigilance	
15h-16h30	Motricité /Bibliothèque	Activités d'exigence cognitive moindre

*Sue et
Caccia
(2005)*

Organisation des périodes favorables au cycle 2 et 3

Cycle 2 et 3		
Heure	Cycle 2	Cycle 3
9h-9h30	Accueil	
9h30-10h15	Activités de réemploi	
10h15-10h30	Récréation	
10h30-11h30	Activités d'apprentissages complexes (sauf lundi)	
11h30-12h	Repas	Activités d'exigences cognitives moindres
12h-13h30	Repos/ Temps personnel	Repas + Repos/ Temps personnel
13h30-14h45	Activités d'éveil ou d'entretien des connaissances	
14h45-15h	Récréation	
15h-16h30	Activités d'apprentissages complexes (sauf lundi)	
16h30-17h	Temps personnalisé	

Sue et Caccia (2005)

|| Bibliographie

Fotinos, G. (2012). L'«aberration» des rythmes scolaires en France. Constat, analyse, propositions. *Enfances & PSY*, 2(55), 6-10.

Janvier, B. & Testu, F. (2005). Développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 à 11 ans. *Enfance*, 2(57), 155-170.

Forgeard, L. (2013). Rythmes scolaires: le temps de cerveau disponible des élèves. *Enfances & PSY*, 2(50). 6-10.

Montagner, H. (2009). Les rythmes majeurs de l'enfant. *Informations sociales*, 3(153). 14-20.