

Mise en oeuvre des nouveaux rythmes scolaires

Les apports de la chronobiologie et de la
chronopsychologie

Les apports de la chronobiologie et la chronopsychologie



L'activité d'un organisme est soumise à différents rythmes, c'est-à-dire des phénomènes qui se reproduisent identiques à eux-mêmes au bout d'un temps donné, appelés période.

Ces rythmes biologiques et psychologiques sont synchronisés ou désynchronisés par les facteurs d'environnement.

Concilier deux rythmicités



Pour ce qui est des rythmes scolaires, le problème posé est de concilier les deux rythmicités – l'une environnementale imposée par les adultes à travers les emplois du temps et calendrier et l'autre, endogène, propre aux enfants – afin de :

- Améliorer les conditions d'apprentissage.
- Réduire la fatigue et les tensions.
- Instaurer une meilleure qualité de vie dans l'école.

Le sommeil : fonction essentielle



Il existe des variations individuelles (grands dormeurs, petits dormeurs, personnes du matin ou du soir) mais de sa quantité et de sa qualité dépendent l'adaptation du comportement de l'élève aux situations scolaires et ses performances physiques et intellectuelles.

Le sommeil est indispensable pour :

- Récupérer de la fatigue physique et psychique.
- Secréter certaines hormones (en particulier hormone de croissance).
- Résoudre des conflits, mémoriser (pendant le sommeil paradoxal, sommeil de rêve).

Les effets du manque de sommeil :

- Troubles de l'attention et de la concentration, fatigue, voire agressivité.

Les besoins en sommeil

Sommeil nocturne

- Environ 11 heures à 4 ans.
- De 9 à 10 heures à 10 ans.
- Entre 8 et 10 heures chez l'adolescent : très variable en fonction des individus et avec des possibilités de récupération plus rapides.

NB: Un grand nombre d'adolescents est en déficit de sommeil.

Sommeil de sieste

- Nécessaire entre 2 et 5 ans.
- Durée très variable en fonction de l'âge et de chaque enfant : maximum 1h30 à 2h00.
- Moment favorable pour l'endormissement entre 12h30 et 13h.

Une rythmicité journalière de la vigilance

Aucun enfant de l'école primaire ne peut être vigilant, attentif, réceptif et disponible pendant toute la durée d'un temps d'enseignement de 5h30, même interrompu par des moments récréatifs.

Pour une très forte majorité des élèves du cycle élémentaire (6-11 ans) :

- La vigilance augmente progressivement au cours de la matinée avec un maximum de 9h30 à 11h puis diminue.
- Il y a une période de moindre vigilance entre 12h00 et 13h30.
- La vigilance remonte progressivement pour un nouveau pic entre 15h et 16h30.

Deux plages dans la journée durant lesquelles la vigilance est moins importante

- **Le début de la classe :**

Pour une entrée à 8h30, il faut entre 30 et 60 minutes pour que tous les élèves trouvent un niveau de vigilance suffisamment élevé.

- **A la mi-journée, entre 12h30 et 14h00 :**

Cela se caractérise à tous les âges par un relâchement des fonctions cérébrales, sans relation avec le fait de se restaurer. Chez les plus jeunes élèves, c'est le temps de la sieste.

Ces périodes sont d'autant plus marquées et longues que les enfants sont jeunes.

Conclusions

Le début de matinée jusqu'à 9 h30 , la mi-journée ne se prêtent pas à des activités qui nécessitent une forte mobilisation de l'attention.

→ Les cours ne doivent pas commencer trop tôt et un sas de mise en route est nécessaire en début de cours.

→ La pause méridienne doit être assez longue et consacrée à des activités calmes après le repas. Une mise en route est aussi nécessaire lorsque la classe recommence.

Modulations par de nombreux facteurs

Ces constats sont dépendants de nombreux facteurs :

- L'âge de l'élève
- La nature des activités
- La motivation
- Le niveau scolaire
- Le stade de l'apprentissage: découverte, application, entraînement...
- La maîtrise de la tâche

Bibliographie

- Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant (Y TOUITOU, P BEGUE 19-01-2010)
- Etude des rythmes en Europe. Les dossiers d'éducation et formations. Ministère de l'Education Nationale (TESTU F. 1994)
- L'enfant et ses rythmes : pourquoi il faut changer l'école. (TESTU F. FONTAINE F. 2001)
- Rythmes de vie et rythmes scolaires. Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques (TESTU F., éd Masson 2008)
- L'enfant : la vraie question de l'école (MONTAGNER H, éd Jacob 2002)
- De la chronobiologie à une prise en compte du rythme biologique de l'enfant. (TOUITOU Y. 1996)
- A propos des rythmes de vie chez l'enfant. (TOUITOU Y. 1999)
- Rythmes de l'enfant : de l'horloge biologique aux rythmes scolaires. Expertise collective. (INSERM 2001)
- Rythmicités biologiques, comportementales et intellectuelles de l'élève au cours de la journée scolaire (MONTAGNER H; TESTU F. 1996)