

L'école et les rythmes de l'enfant

François TESTU

Professeur en Psychologie

Université François Rabelais

F- 37041 Tours cedex 1

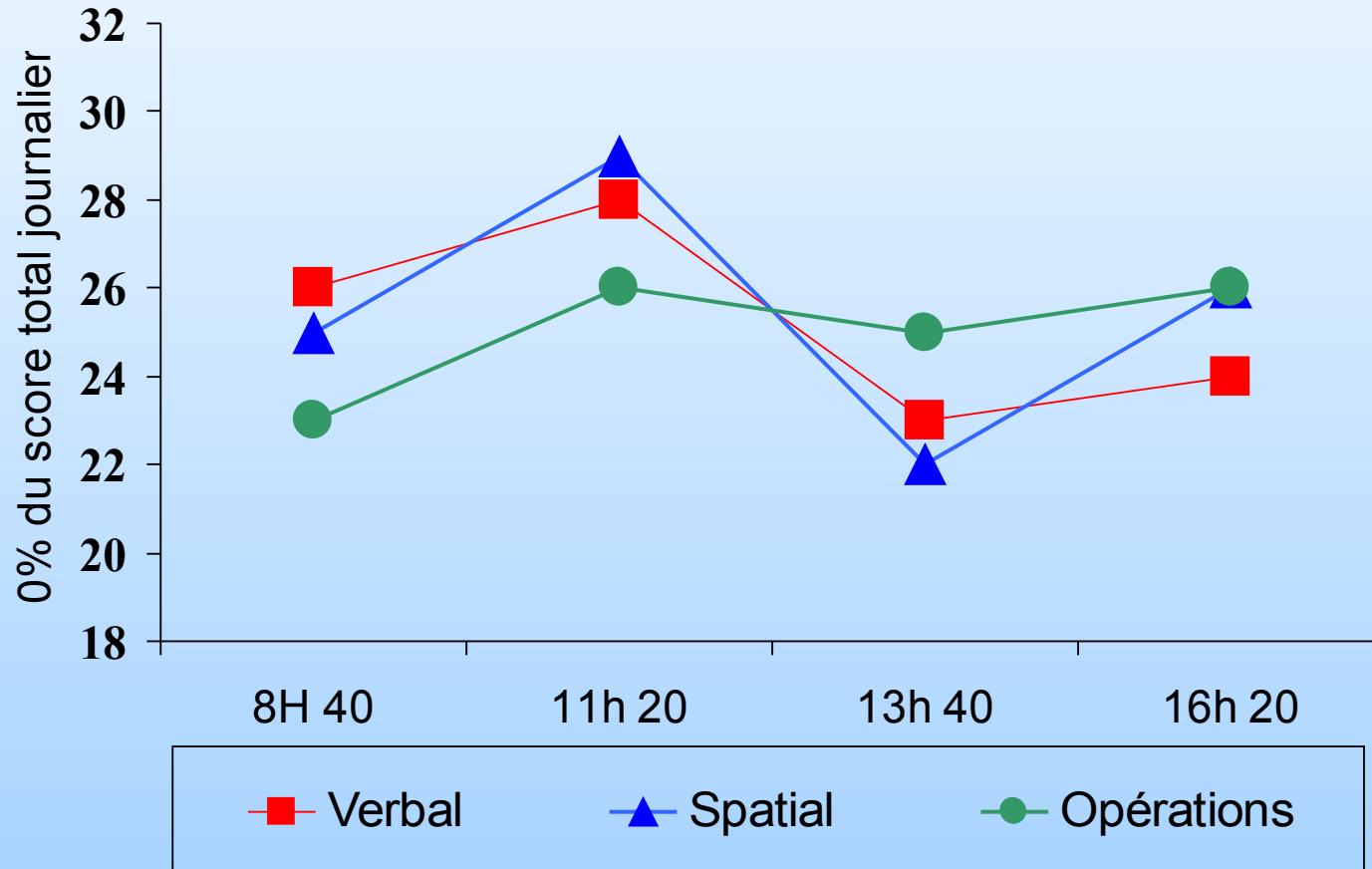
Les rythmes scolaires peuvent être compris au moins de deux façons

- *Soit les **rythmes scolaires** correspondent à l'alternance régulière des moments de repos et d'activités imposés par l'école. Il s'agit alors des **emplois du temps, des vacances et des calendriers scolaires.***
- *Soit les **rythmes scolaires** sont compris comme les **variations périodiques biologiques, physiques et psychologiques** propres à l'enfant et à l'adolescent en situation scolaire.*

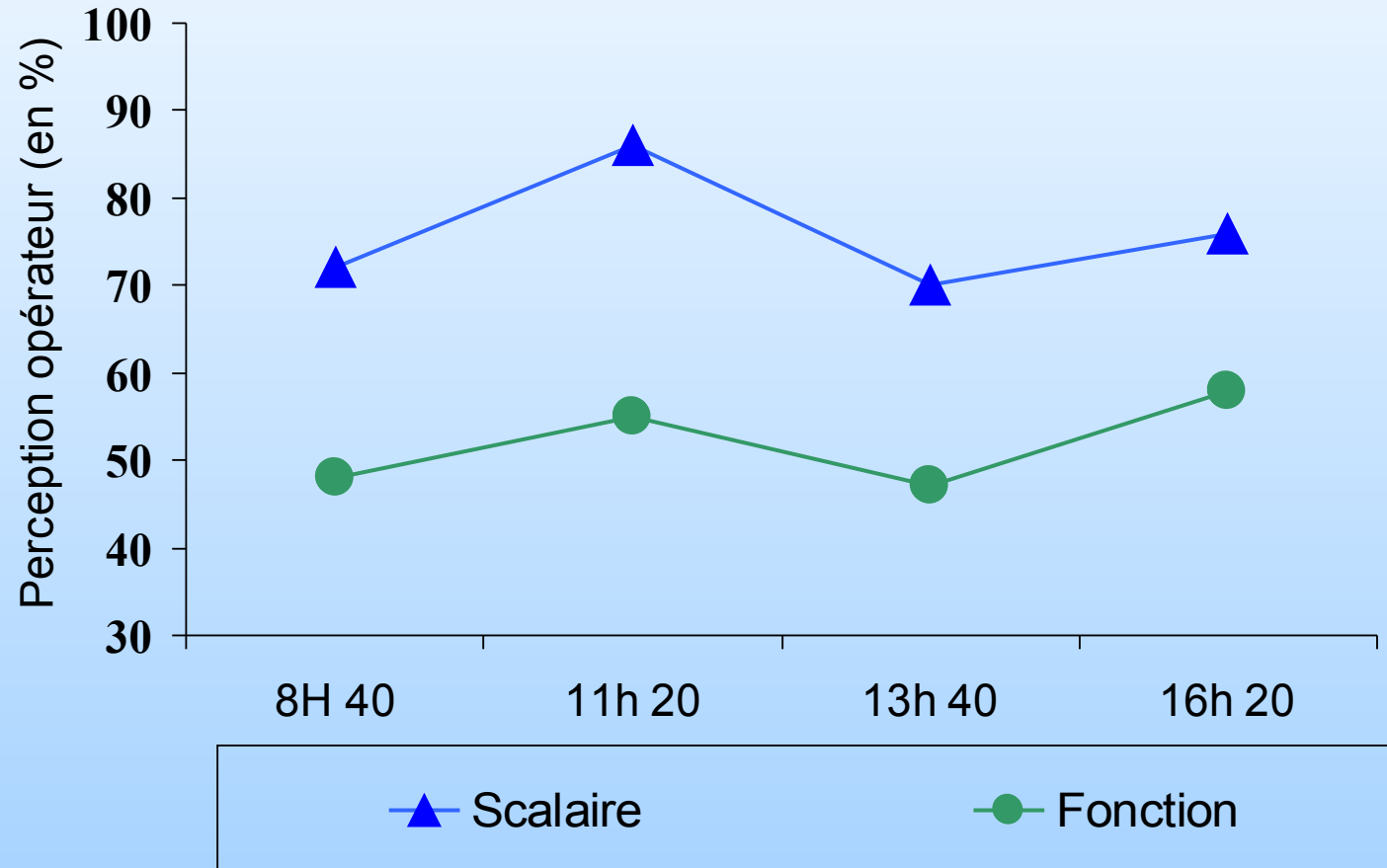
Les rythmes biologiques et psychologiques qu'il convient de respecter en priorité

- Le sommeil.
- Les variations journalières de la vigilance et de l'activité intellectuelle.
- Les périodes annuelles de faible résistance.

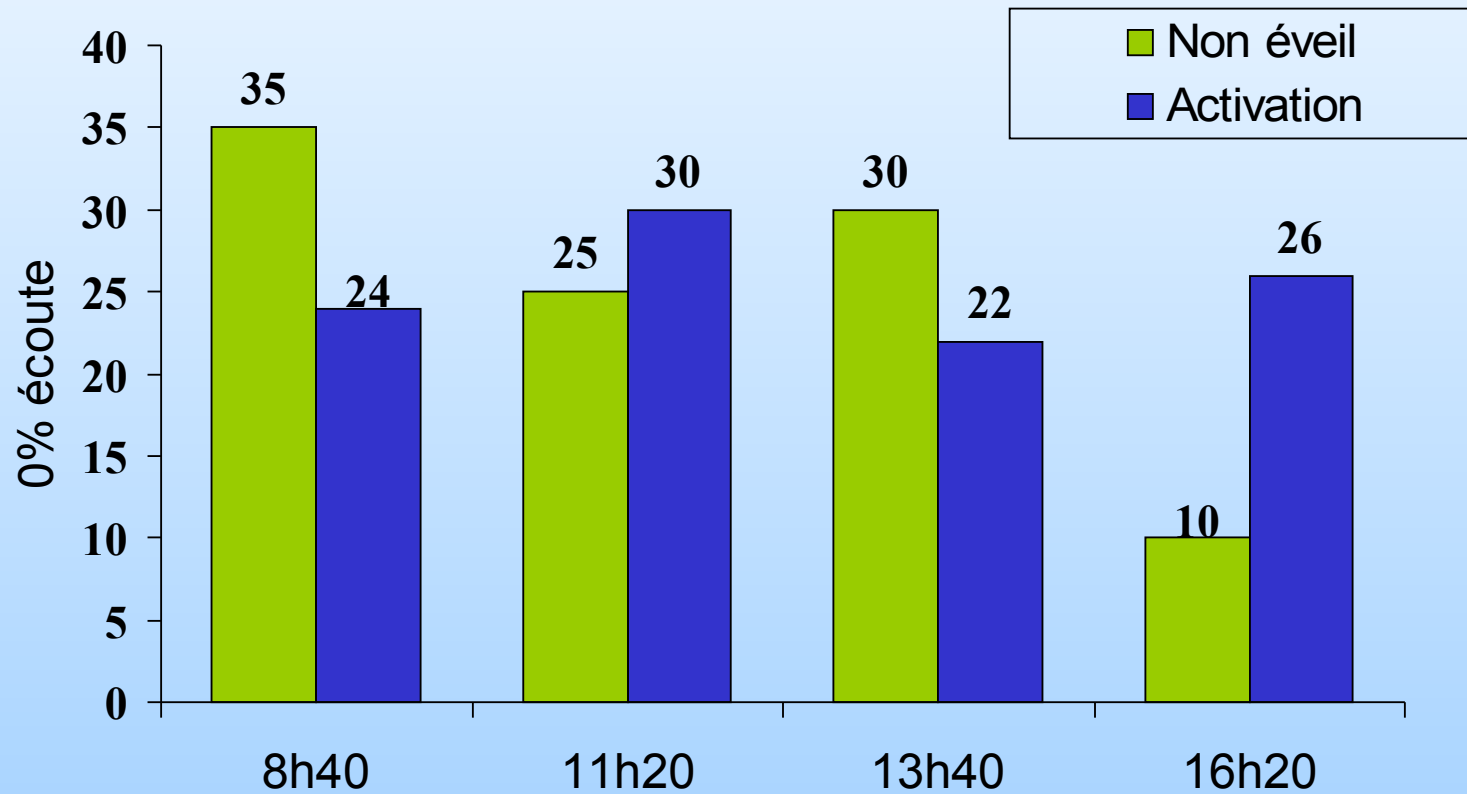
Variations journalières de performances psychotechniques d'élèves de C.M.2.



Variations journalières dans les stratégies d'élèves de C.M.2.

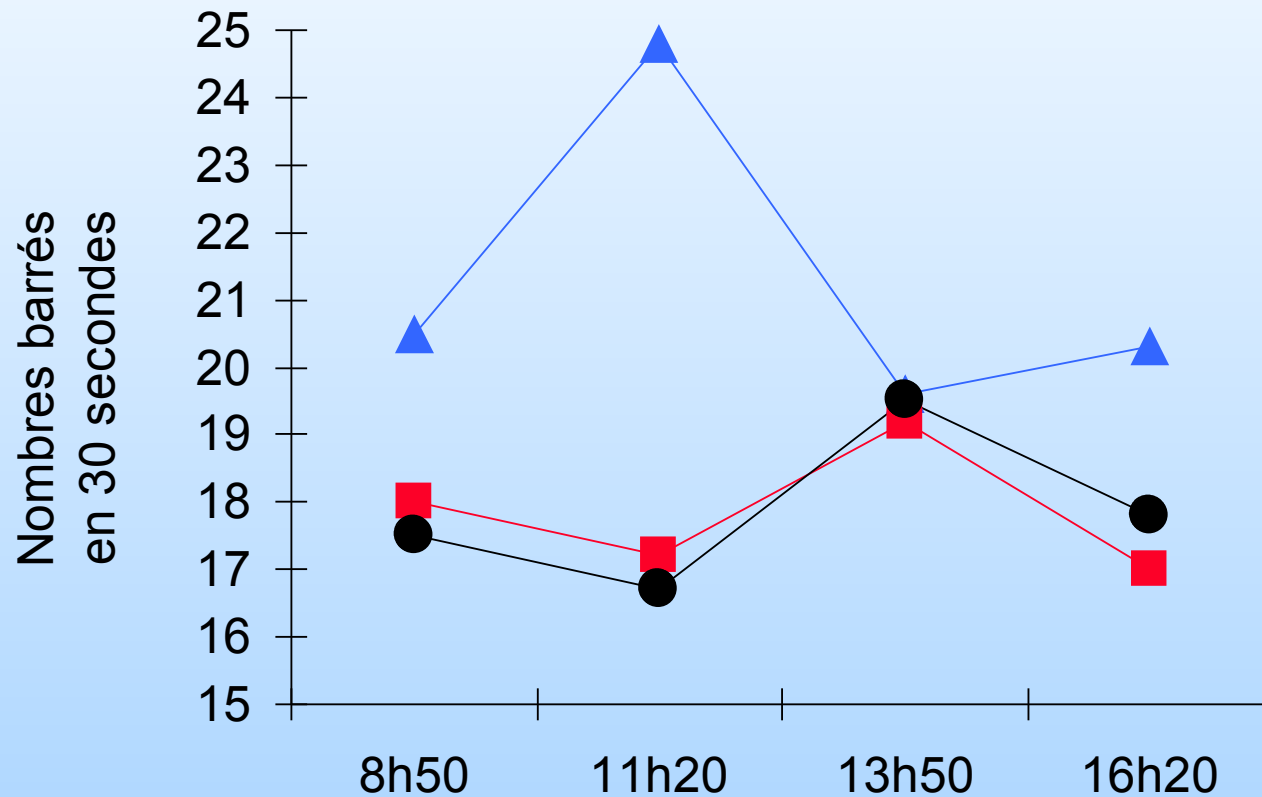


Variations comportementales journalières d'élèves de CM2



Variations journalières de la vigilance (6-7 ans)

Epreuve de barrage de nombre

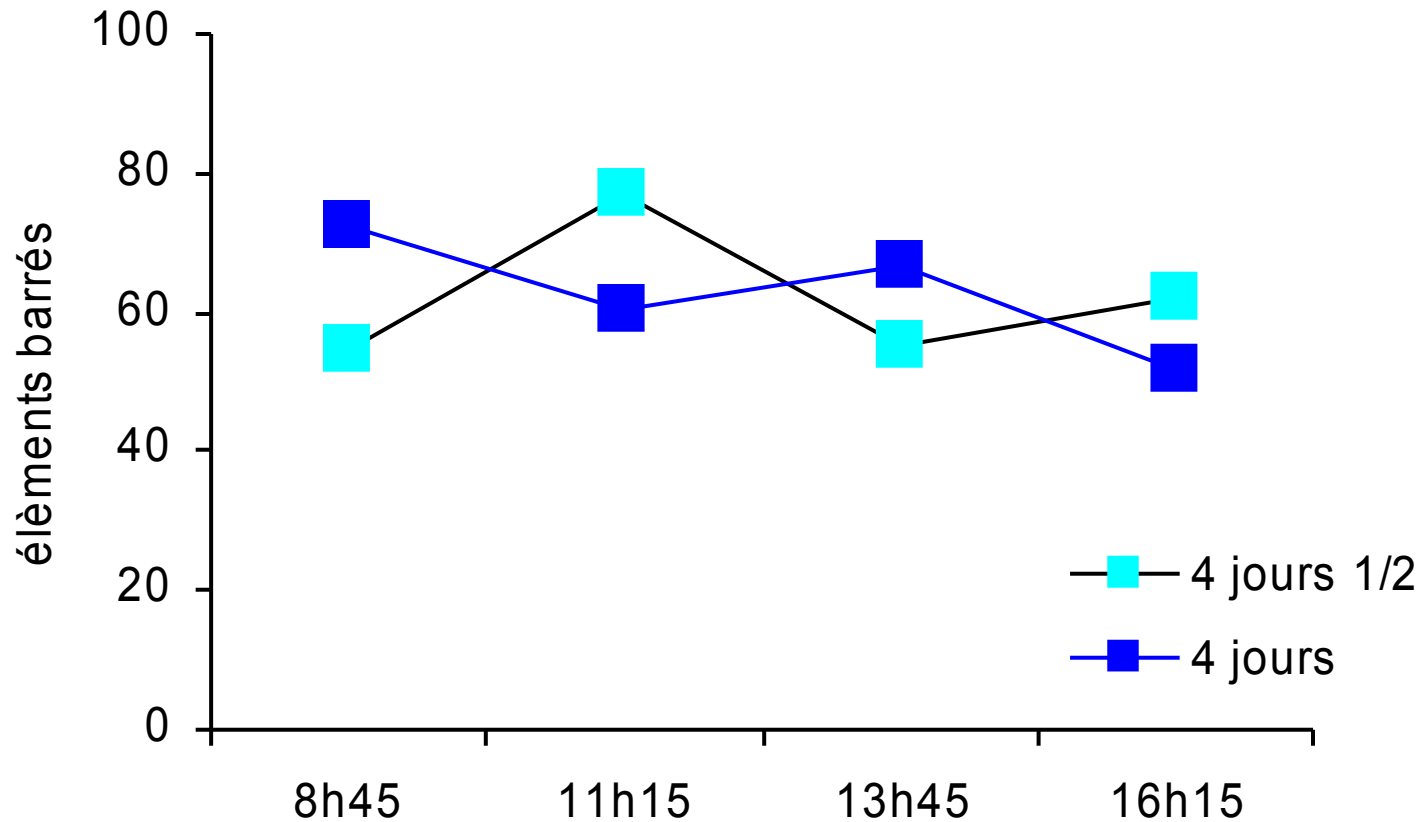


—▲— 4 1/2 jours

—■— 4 jours

—●— 4 jours

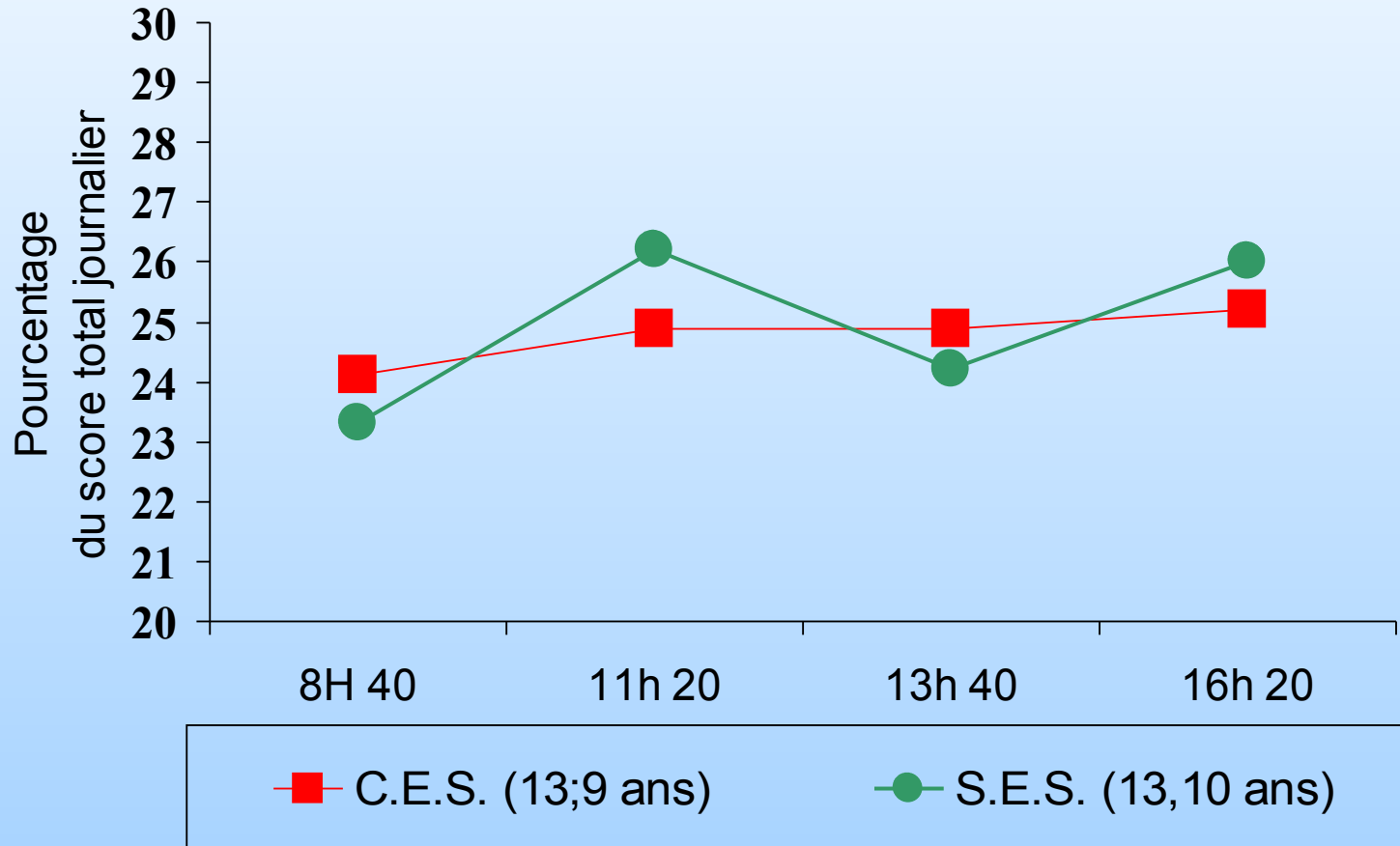
Fluctuations journalières de la vigilance selon le mode d'aménagement du temps chez des élèves de fin de cycle élémentaire



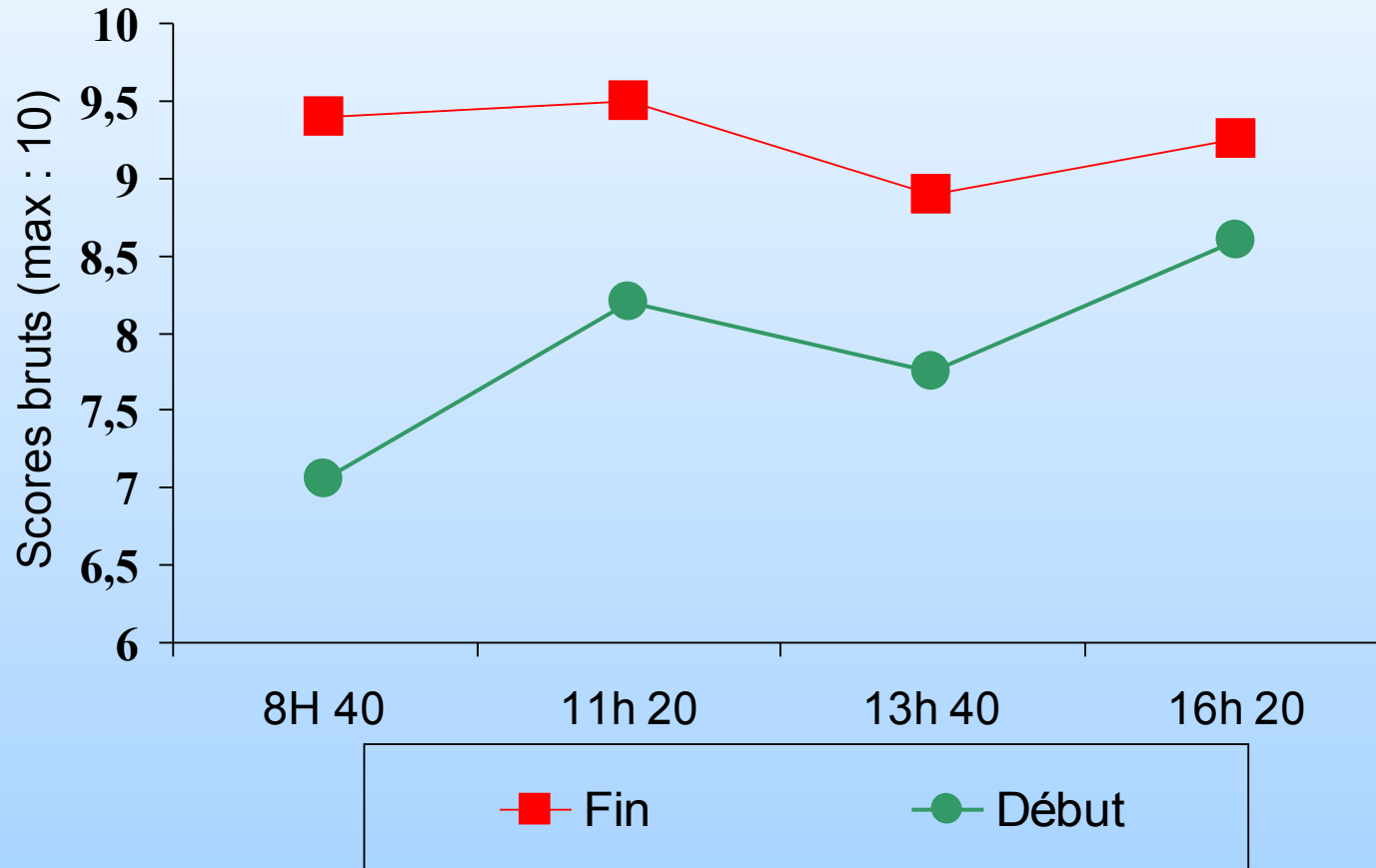
Quatre principaux enseignements que l'on peut tirer des recherches évaluatives de terrain:

- Les variations journalières des performances intellectuelles sont plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche.
- Les activités éducatives périscolaires et extrascolaires contribuent à l'épanouissement physique et psychique des jeunes.
- La semaine dite de 4 jours « secs » désynchronise la rythmicité journalière et affaiblit les performances.
- La libération du temps n'est pas obligatoirement synonyme d'épanouissement.

Variations journalières dans une épreuve de conjugaison

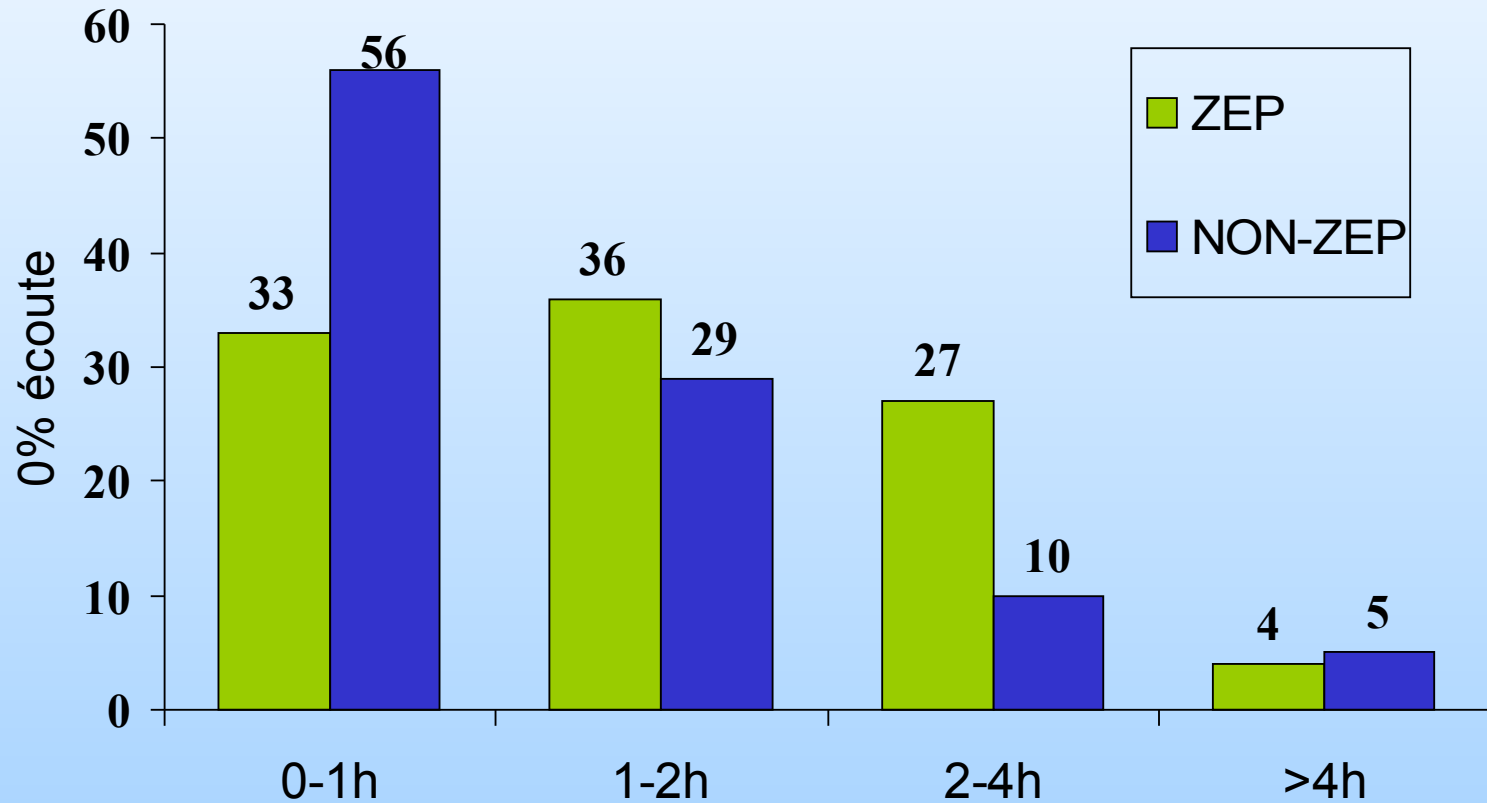


Rythmicité diurne et Apprentissage d'une épreuve de conjugaison (C.M.2)

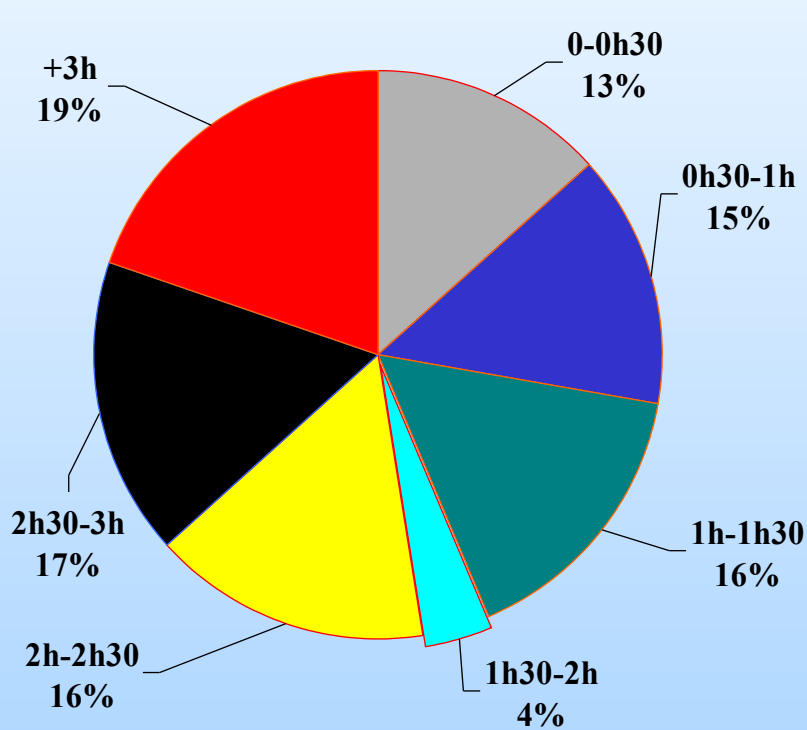


Durées d'écoute télévisuelle d 'élèves de CM2

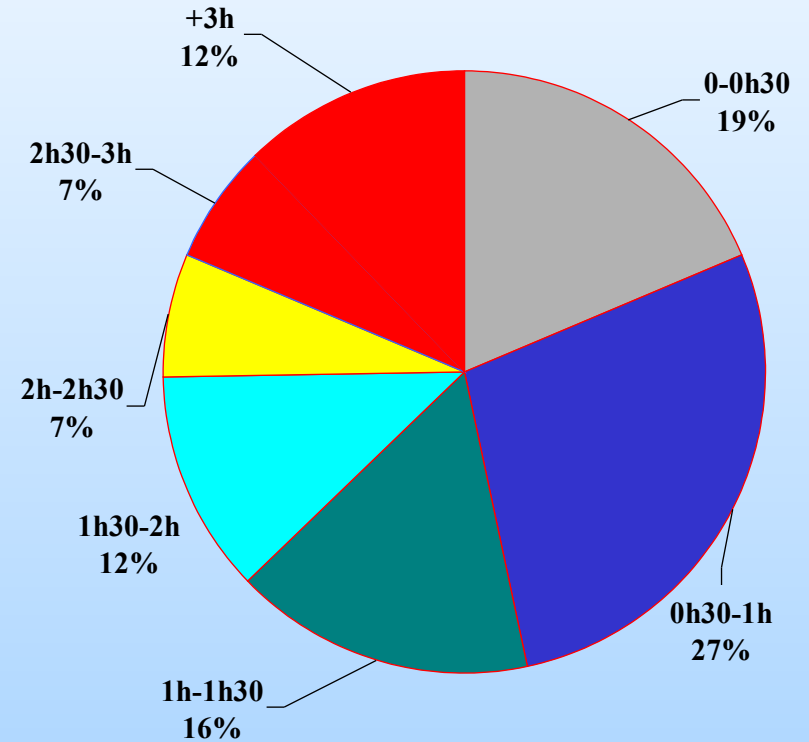
les jours avec classe



Taux moyen d'écoute télévisuelle d'enfants de 10-11 ans espagnols et français

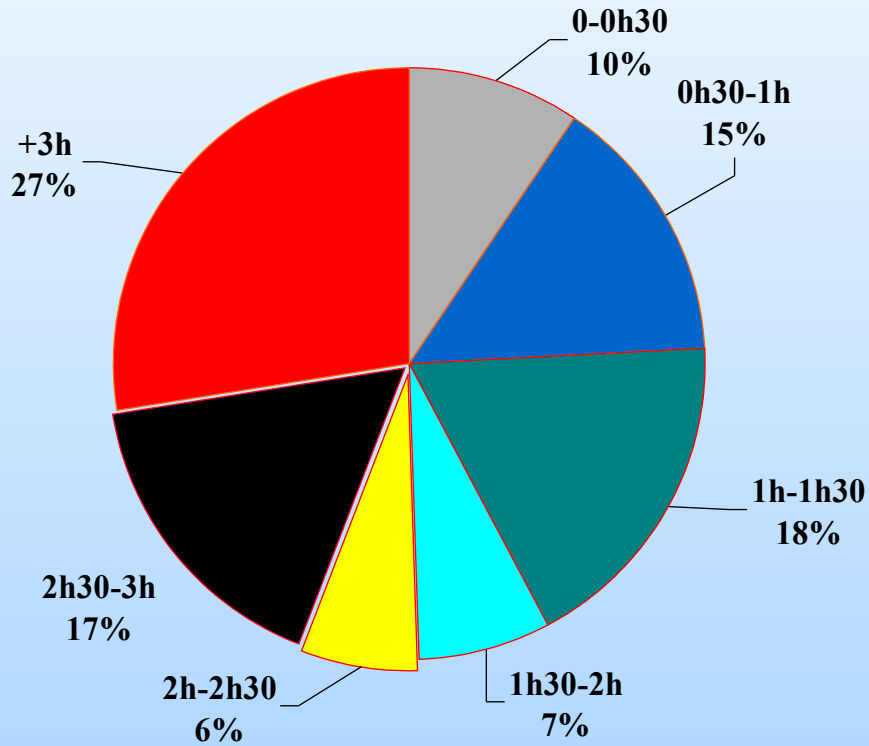


Espagne

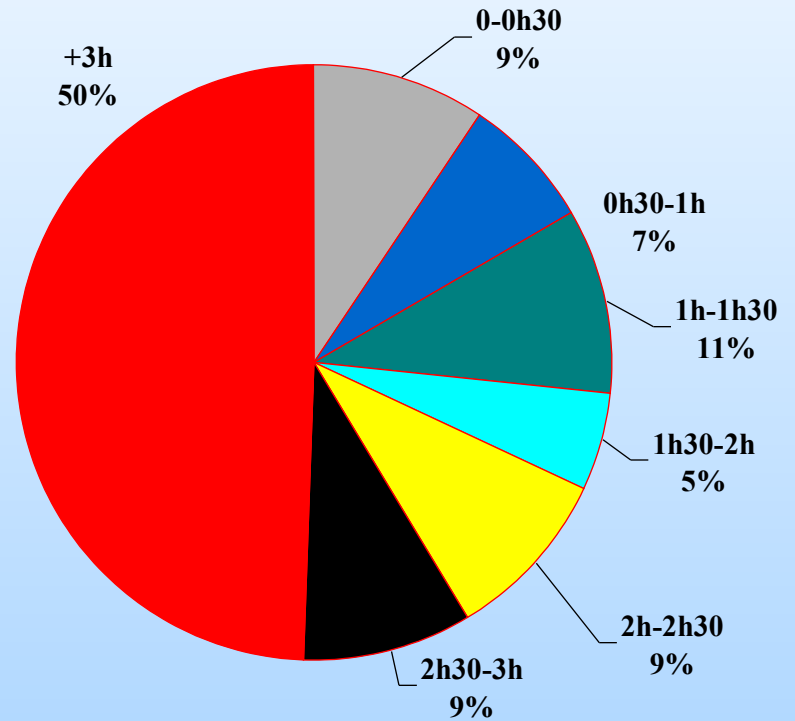


France

Taux moyen d'écoute télévisuelle d'enfants de 10-11 ans allemands et anglais



Allemagne



Angleterre

Quelques recommandations

- Alléger la journée scolaire.
- Respecter prioritairement les heures et les jours de meilleures performances.
- Respecter l'alternance 7 semaines de classe +2 semaines de vacances.
- Éviter la semaine de 4 jours « secs ».
- Développer les structures et les activités éducatives complémentaires de l'école.
- Avoir un rythme de vie le plus régulier possible.