

## Quelques rappels :

**Des macros rythmes aux micros rythmes...**

**L'emploi du temps**

**Des questions ...**

### Principes :

- 1) Pas d'aménagement des rythmes sans aménagement des espaces :
  - TAPE (tps d'aménagement péri éducative) et lieux calmes
  - Besoin de temps libre en opposition aux temps contraints éventuellement pensés en termes de groupe et d'organisation. Petits groupes avec animateurs et/ou enseignants, jeux libres extérieurs, activités libres calmes intérieures ou extérieures.
- 2) Pas d'aménagement des rythmes sans prise en compte des rythmes sociaux :
  - Réalité des familles recomposées et samedi matin par exemple
- 3) Pas d'aménagement des rythmes sans prise en compte du rythme chrono bio/chrono psycho de l'élève

Quel que soit le choix d'aménagement rien ne remplace le savoir-faire et la professionnalisation de l'enseignant

### **1- Des Macro rythmes aux micros rythmes...**

**Sur l'année :** octobre, novembre et février/Mars sont des mois de plus faible vigilance ( effet hiver / le mammifère qui hiberne !)

Mois de l'éveil accrue : d'avril à septembre d'où l'idée ( raccourcissement des vacances d'été au profit de celles d'automne

### Repos vacances :

- Rythmes 7/2
- Comment Calculer son besoin de sommeil : 1ère semaine de vacances de récupération et recalage de rythme, comptage des heures de sommeil au cours de la 2<sup>ème</sup> semaine divisées par 7 donne le besoin quotidien de sommeil

**Sur la semaine** : lundi matin: moment de faible vigilance du à la désynchronisation du week end

Une étude récente montre que 50% des accidents en EPS ont lieu le lundi matin

Le vendredi après-midi, idem, mais dû à la fatigue accumulée de la semaine

*Penser le temps de la semaine à prévoir : gommage du mardi soir et jeudi matin : donc rupture atténuée ; néanmoins rupture du week-end, avec un lundi matin*

### **La journée**

De 7 à 9 h on produit des hormones stressante cette production baisse ensuite (17 Hydro-cortico stéroïdes)

Mais selon étude réalisée à Tours sur 3000 élèves de CP : à 10 h presque tous les élèves continuaient de produire des hormones de façon importante.

Les bons élèves n'ont pas de problème de rythme chrono-biologique : la réussite est un bon moteur ! (exemple du sportif qui passe vainqueur la ligne d'arrivée)

On distingue des rythmes différents selon l'âge des enfants :

Les plus jeunes :

7h00 lever

9h00/11h00 vigilance accrue mater « Éveil actif» (PS)

11h/15h00 : « Éveil passif » entraînement/systématisation/réinvestissement

15h00/17h30 : Vigilance accrue « Éveil actif» PS : parler de /parler sur = mise en mots ; faire/dire

MS/GS se rapproche progressivement du C2, temps d'attention plus courts

7h00 lever

9h00/13h00 vigilance accrue: découverte/ Structuration/évaluation/remédiation

13h/15h00 « Éveil passif » entraînement/systématisation/

15h00/17h30 vigilance accrue « Éveil actif » découverte/ évaluation/remédiation

Reprise de la vigilance dès 15h00 pour les plus grands

Exemple du bâillement des GS/CP soit 35%/65%

On observe :

- toutes les 1h30 (brouhaha, échanges verbaux,...) d'où la nécessité d'une vraie « pause »

- Donc gestion de l'éveil actif/éveil passif dans la séance de classe (par exemple la capacité d'attention soutenue sur une tâche cognitivement mobilisante s'élève à 17' chez l'adulte versus 2 minutes 30 de vigilance sur une tâche intense par exemple de lecture au CP.)

Mémoire :

- A court terme aux alentours de 10h
- A long terme à partir de 17h
- Donc lien avec le type de séance et utilisation de la mémoire

Sieste étymologiquement 6<sup>ème</sup> heure (On considère un horaire de levée moyen à 7h donc un besoin de sieste à 13h environ).

3 ans 90% dorment si les conditions s'y prêtent.

4 ans 70%

5 ans 30 à 40 %

A METTRE EN LIEN AVEC « PAS D'AMENAGEMENT DES RYTHMES SANS AMENAGEMENT DES ESPACES »

Les pauses parkings : décrochage du cerveau de quelques dixièmes de seconde (pilote de formule 1 avec 3 dixièmes de seconde à 300 km/h sur une ligne droite... Le pilote a parcouru 25 m !

- d'où la nécessité de répéter les consignes, différemment, à différents moments
- d'où la nécessité d'écrire la consigne

Ces éléments relèvent bien de la pédagogie. C'est l'enseignant qui va faire la différence !

Et connaissances en chrono psychologie :

- L'information de l'élève sur l'état d'avancement de son travail (positiver, encourager...)
- L'intérêt de la tâche
- Un lieu inhabituel
- L'adaptation à la Zone Proximale de Développement (ce que je peux faire avec un accompagnement)
- La différenciation
- Le type d'évaluation

Tout cela modifie, influe positivement ou négativement la chronobiologie.

## 2- Emploi du temps :

Au préalable il faut avoir en tête que chaque discipline a des apprentissages fondamentaux qui lui sont propres et s'organise en différentes phases d'apprentissage : découverte, structuration, automatisation, entraînement, évaluation, remédiation.

Chaque discipline doit ou peut en fonction de l'ensemble des paramètres de « chrono-psycho » par exemple disposer d'un temps dans l'emploi du temps organisée en prenant en compte des plages de vigilance accrue et de faible vigilance,

- Ex : pas de gym acrobatique le vendredi à 13h30 après le couscous de cantine mais quelques opérations déjà connues pour s'entraîner... 50% des accidents d'EPS **LE MATIN** ont lieu le lundi matin

3 types d'emploi du temps :

- Domaine ou discipline
- Activités : production écrite, résolution de problèmes, parfois le mélange des 2
- Les compétences

## Rôle de l'enseignant :

- Prise en compte de chrono bio et chrono psycho sans perdre de vue les aspects pédagogiques et didactiques qui constituent sa professionnalisation.

## 3- **Tout ceci pose questions:**

- De l'articulation du temps des enseignements, des apprentissages
- De la transdisciplinarité des apprentissages : couplage des domaines/discipline donc de la polyvalence de l'enseignant : déclinaison des compétences des programmes vers celles du socle commun :
  - ex production écrite à partir d'un texte d'histoire
  - Math/géographie : traitement de données
  - Activités scientifiques : différentes phases : typologie du texte/ champ lexical/sémantique,
  - Mater construction de l'espace : parcours/schématisation /manipulation
- L'organisation des différentes phases d'apprentissage :

- Entraînement sur les moments de faible vigilance
- Découverte sur les moments de vigilance accrue
- Gestion des différents rythmes d'exécution de la tâche : des activités de fin de séance...

Karine WUCHNER, CPC AIEN VIARMES

Franck LEYGUES, CPC EPS VIARMES