

# Aménagement du rythme de vie des enfants

Gt CEL mardi 3 février 2004

## 1 Un peu d'histoire

Contrairement à ce que certains s'imaginent, les grandes vacances d'été étaient beaucoup plus courtes au début de la troisième République !!! six semaines pour l'école primaire et 15 jours facultatifs à la maternelle. Les petites vacances n'existaient pas.

L'aménagement du temps scolaire est une notion très récente. En effet, pendant plus d'un siècle, les seules modifications apportées ont concerné le calendrier annuel. Seuls 2 aménagements sont relatifs à la semaine : la suppression du samedi après-midi en 1969 et sa conséquence, le passage du jeudi au mercredi.

**La trame de notre calendrier actuel apparaît entre les deux guerres.** Les fêtes religieuses donnent lieu à quelques jours de vacances et les grandes vacances sont fixées du 15 juillet au 30 septembre. Ce modèle restera en vigueur jusqu'en 1967 (organisation des vacances par zone).

Autour des années 80, sous la pression d'abord des pédiatres puis des scientifiques bientôt rejoints par certains mouvements pédagogiques, **la prise en compte de l'élève et son développement harmonieux au sein de l'école** deviennent les bases prioritaires sur lesquelles se construisent les réflexions sur les modifications du temps scolaire.

## 2 Chronobiologie, de quoi en retourne-t-il?

Le petit creux de 11 heures qui vous précipite vers la machine à café ou qui réclame son croissant, c'est un creux chronobiologique circadien !!!

Le creux de 14h, qui rend les écoliers inattentifs à la reprise des cours de l'après-midi et fait rêver le travailleur juste au moment où il serait en droit de se sentir en forme puisqu'il a fait sa pause déjeuner, c'est aussi un creux chronobiologique... Tous ces moments que nous connaissons tous indiquent un temps de creux, une baisse de la tension artérielle, du tonus musculaire, de la température corporelle.

**Quand un enfant se met au parking en s'endormant les yeux ouverts** au milieu d'une situation d'apprentissage, parfois les yeux grands ouverts, ou qu'un vieillard s'endort au milieu de la conversation, on peut être certains qu'ils sont tous les deux en plein creux, ils les ressentent plus fortement que **l'adulte en pleine forme qui se contente d'avoir l'air d'écouter tout en s'absorbant dans sa tête.**

Cette science étudie les manifestations physiologiques et psychiques tout au long de la journée, de la semaine, du mois, de l'année. En nous observant, les chronobiologistes constatent que loin d'être des gens stables, linéaires, équilibrés à tout instant, nos fonctions biologiques, physiques et psychologiques passent par des creux et des pics, en 24 h.

Ces rythmes courts ont reçu le nom de circadiens (circa : autour et dies : jour). Ces rythmes peuvent varier d'une personne à l'autre. Le facteur de l'âge joue sur ces variations d'un individu à l'autre. C'est certainement au niveau des fluctuations des rythmes circadiens que nous pouvons intervenir le plus facilement par de petites modifications de nos pratiques.

### 3 Le temps scolaire

En France, les enfants ont plus de jours de congés que de jours d'école.

En dessous de 10 ans, on peut considérer que la moyenne du temps de concentration ne dépasse pas 25/30 minutes.

Le lundi doit être un jour protégé. Le temps scolaire réparti traditionnellement en France (lundi, mardi, jeudi, vendredi et samedi matin), les élèves réalisent dans leur ensemble, **leurs meilleures performances le jeudi ou le vendredi matin** et les moins bonnes le lundi et à un degré moindre le samedi matin. (TESTU)

Ces heures et jours de "meilleures performances" doivent être préservés judicieusement.

La rythmicité s'installe progressivement avec l'âge.

Au cours de la journée, les moments critiques, "creux", se situent en début de matinée et après le déjeuner. Ils doivent être reconnus et ne plus être occupés par des apprentissages nouveaux ou poussés.

Un allongement de la durée de repos de fin de semaine s'accompagne d'un allongement de la période de "remise en route" en début de semaine.

L'ensemble des travaux européens qui ont porté sur l'évolution des performances intellectuelles des enfants au cours de la journée, montrent un profil "classique" identique. Ce profil se caractérise par une élévation des performances au fil de la matinée scolaire, suivie d'une chute après le déjeuner, puis à nouveau d'une progression de la vigilance au cours de l'après-midi.

Ce profil s'installe entre la maternelle et la fin du cursus primaire. Il diffère selon l'âge. C'est pourquoi **les experts insistent pour que des modalités d'enseignement différentes soient adoptées en classes maternelle, primaire et secondaire.**

*Variations journalières des performances d'élèves âgés de 10-11 ans à trois épreuves (verbales, structuration spatiale, calcul rapide/additions) (d'après Testu, 1994) :*