

# Étude sur les rythmes de l'enfant

*Juin 2002*



# Aménagement du temps de l'Enfant

***" Comme pour la nourriture du corps,  
celle de l'esprit demande, pour être  
digérée, des repas raisonnables,  
séparés par des intervalles suffisants. "***

*professeurs A. Reinberg et G. Vermeil - Le Monde du 20/10/1995)*



# Les rythmes biologiques

Source INSERM

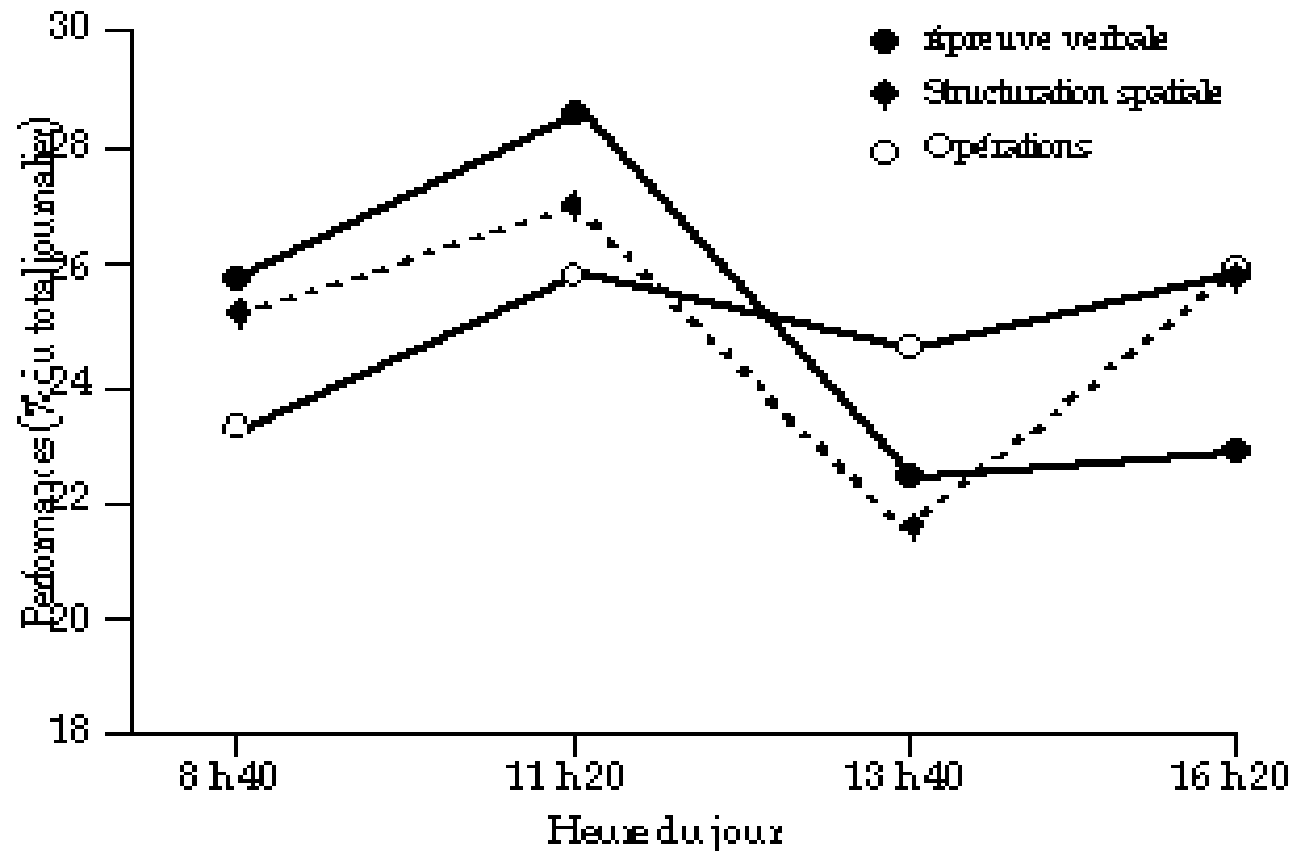
Le professeur H. Montagner distingue 3 grandes " familles " de rythmes :

- les rythmes de courte durée : rythmes de courte période, ils sont appelés rythmes **ultradiens** (exemples: battements cardiaques, respiration).
- les rythmes de durée moyenne : rythmes dont la période est proche de 24 heures, ils sont appelés rythmes **circadiens**. Ce sont les plus courants et les plus étudiés (exemples : rythme veille/sommeil, sécrétion d'hormones, température corporelle).
- les rythmes de longue durée : rythmes pouvant avoir des périodes de quelques jours, d'une semaine, d'un mois ou d'une année, ils sont appelés rythmes **infradiens** (exemple : cycle menstruel féminin).

Les rythmes sont propres à l'individu mais peuvent être modifiés par des facteurs extérieurs, notamment sociaux.

# Activité intellectuelle :

*des variations journalières et hebdomadaires*



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



# L'alternance veille-sommeil, un élément-clé à respecter

Le rythme veille-sommeil synchronisé, est un des facteurs essentiels de la régulation des rythmes biologiques. Il ne cesse d'évoluer de la période foétale à l'adolescence.

Les experts préconisent de respecter le **rythme veille-sommeil de l'enfant** (13 ou 14 heures de sommeil vers 4 ans), en facilitant l'accès à la **sieste** pour les plus petits (2 à 4 ans).

Chez les enfants plus âgés (6-12 ans), les experts recommandent de veiller à une **quantité de sommeil suffisante** (9 heures à 10 ans) et à des **horaires réguliers** de coucher et de lever.



# **L'aménagement des rythmes scolaires**

Trois objectifs essentiels de l'aménagement des rythmes de la journée et de la semaine

## **L'efficacité de l'école :**

améliorer les conditions d'apprentissage pour aiguïser l'appétit d'apprendre

## **Le climat de l'école :**

rechercher une qualité de vie qui permet de réduire les tensions et la fatigue

## **Les temps de vie de l'enfant :**

mieux harmoniser les temps scolaires, périscolaires et familiaux.



## ***En matière de fonctionnement, la réussite des différentes formes d'aménagement est très liée à :***

- un engagement des enseignants et des parents ;
- la maîtrise de l'enveloppe journalière qu'il ne faut pas alourdir pour éviter une fatigue supplémentaire pour les enfants ;
- un nombre d'intervenants maîtrisé et une relative stabilité de ces adultes auprès des enfants ;
- la maîtrise des coûts induits.

## ***la semaine de 4 jours :***

- favorise la vie familiale en fin de semaine ;
- laisse certains enfants désœuvrés pendant trois jours par semaine quand il n'y a aucun accompagnement de cette mesure ;
- occasionne souvent une réduction du temps effectif d'enseignement (surtout dans les secteurs où les jours de rattrapage sur les vacances connaissent un absentéisme certain) ;

taux d'absentéisme, relevé dans les écoles sur la première semaine de juillet et la dernière semaine d'août.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Moyenne sur la semaine
Elémentaires	17,1	20,7	33,4	31,1	37,5	28,4
Maternelles	44,2	43,0	63,5	46,4	53,9	50,0



## ***la semaine de 5 jours :***

- est considérée comme plus favorable à la continuité éducative, à la répartition équilibrée des charges de travail et au respect des rythmes biologiques ;
- est donnée comme la meilleure formule quand il y a un réel aménagement du temps (horaires quotidiens) et des rythmes (variété des modalités de travail, alternance des activités, etc.).
- Dans le cadre d'un transfert du samedi au mercredi, elle permet une « re-scolarisation », notamment en maternelle.



# ***Aspect qualitatif***

Lorsque les rythmes scolaires sont aménagés de manière positive, on note les effets suivants :

- ❑ un affaiblissement des manifestations d'agressivité et de violence qui semble dû à la diminution du désœuvrement et à l'amélioration du climat relationnel entre adultes et enfants ;
- ❑ des bénéfices en matière de communication rapportés à la variété des situations éducatives, des interlocuteurs et des méthodes qu'ils pratiquent ;
- ❑ des effets sur le tissu civique, social et associatif qui se trouve vivifié dans ces situations.



## ***Rappel :***

**Trois objectifs essentiels de l'aménagement des rythmes :**

### **L'efficacité de l'école :**

améliorer les conditions d'apprentissage pour aiguïser l'appétit d'apprendre

### **Le climat de l'école :**

rechercher une qualité de vie qui permet de réduire les tensions et la fatigue

### **Les temps de vie de l'enfant :**

mieux harmoniser les temps scolaires, périscolaires et familiaux.