

**PRENDRE EN COMPTE
LA GLOBALITE DES TEMPS
DE L'ENFANT
DANS LE CADRE DE LA REFORME**

Tourouvre le 25 Mars 2014

LA GLOBALITE DES TEMPS DE L'ENFANT

Sommaire de l'intervention:

Introduction

Des constats - Des objectifs

1 - Bien connaître chaque individu:

Composantes de l'individu

2 - Trois grandes catégories de rythmes biologiques

Rythmes circadiens

Rythmes infradiens

Rythmes ultradiens

Conclusion

**Les écoliers français ont
des journées plus longues
et plus chargées
que la plupart des autres élèves
dans le monde**

LES CONSTATS - NOUS CUMULONS

- Un nombre de jours d'école qui est le plus faible d'Europe, à savoir 144 jours seulement contre 187 jours en moyenne au sein de l'OCDE
- Une semaine particulièrement courte avec 4 jours d'école par semaine, contre 5 voire 6 chez la plupart de nos voisins européens
- Une année scolaire concentrée sur seulement 36 semaines
- Un volume horaire annuel d'enseignement très important, 864 heures par an contre 774 heures à 821 heures en moyenne - selon l'âge des écoliers - au sein de l'OCDE.

LES CONSEQUENCES

Cette extrême concentration du temps est inadaptée et préjudiciable aux apprentissages parce que source de fatigue et de difficultés scolaires

LES SOURCES DE FATIGUE

A - Dans le milieu familial (liste non exhaustive)

Le lever tôt - le coucher tardif - La télévision - Les écrans

Le déplacement pendant le week-end

Un petit déjeuner insuffisant ou inexistant

B - A l'école :

Le transport scolaire (parfois 40 mn pour des maternelles)

Rythmes scolaires : des journées plus longues et plus chargées que la plupart des autres élèves dans le monde

C - Accueil de loisirs périscolaire et extrascolaire

La cantine bruyante

Repas qui n'apportent pas les apports énergétiques suffisants

Temps d'attente et de transport

Manque de temps de libre épanouissement, de temps de repos

Manque de temps individualisé

REPENSER LES JOURNÉES DE L'ENFANT

Le temps scolaire occupe $\frac{1}{4}$ du temps d'une journée d'un enfant et seulement 10% d'une année.

Repenser la journée scolaire, c'est penser la journée de l'enfant dans sa globalité:

- Elle doit articuler tous les temps éducatifs (scolaire, périscolaire, restauration scolaire, activités culturelles et sportives, devoirs à la maison, ...).
- Tous ces temps s'imbriquent les uns aux autres.

REPENSER LES JOURNÉES DE L'ENFANT

La réflexion doit prendre en considération :

- **tous les temps**, ceux de l'enfant, mais également ceux des adultes,
- **les espaces et lieux de vie** où ces temps se déroulent,
- **les démarches pédagogiques**, dans l'école et hors de l'école.

REPENSER LES JOURNÉES DE L'ENFANT

- Mieux répartir les heures de classe sur la semaine et alléger la journée de classe,
- Programmer les séquences d'enseignement à des moments où la faculté de concentration des élèves est la plus grande,
- Permettre une meilleure articulation des temps scolaires et périscolaires, grâce à un dialogue renouvelé entre l'Education nationale et les collectivités territoriales, dans le cadre des projets éducatifs territoriaux (PEDT).

Repérer quelques éléments clés pour animer la réflexion au local

En plaçant l'intérêt de l'enfant au centre de la réflexion

Sans oublier certaines contraintes incontournables

1 – BIEN CONNAÎTRE CHAQUE INDIVIDU: COMPOSANTES DE L'INDIVIDU

1 - Composante spécifique

Chaque individu a les caractéristiques de l'espèce humaine et son programme génétique : rythme cardiaque, respiratoire, reproduction, digestion, sécrétions hormonales....

Mais composante de base difficilement observable et mesurable parce qu'elle subit les influences extérieures

1 – BIEN CONNAÎTRE CHAQUE INDIVIDU: COMPOSANTES DE L'INDIVIDU

2 – Composante culturelle

Façonnée par :

- règles sociales
- rites, habitudes, traditions
- histoire, vécu

du groupe social (du micro au macro : famille, entourage, quartier, ville région...)

Liée aux lieux de vie et contexte socio-économique de chacun

1 – BIEN CONNAÎTRE CHAQUE INDIVIDU: COMPOSANTES DE L'INDIVIDU

3 – Composante personnelle

Combinaison que chaque individu se construit à partir des :

- informations reçues
- échanges de la vie
- expériences menées

1 – BIEN CONNAÎTRE CHAQUE INDIVIDU: COMPOSANTES DE L'INDIVIDU

Chaque individu est un **CAS UNIQUE**

mais voyons les constantes majoritaires notamment dans les rythmes biologiques

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

A - Interactions veille/sommeil

La durée et la qualité du sommeil nocturne influent sur :

- l'adaptation des comportements,
 - le niveau de vigilance
- les performances intellectuelles

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

La durée du sommeil varie suivant les individus:

A- Selon les enfants d'une même classe d'âge:

- Grand Dormeur nocturne - Petit Dormeur nocturne
- Grand Dormeur diurne - Petit Dormeur diurne

Nota : C'est la notion « dose individuelle » nécessaire pour récupérer qui est fondamentale

B- Selon l'âge : dans enfance, plus on vieillit moins on dort naturellement (mais influence de la vie sociale/familiale)

C- selon origine géographique la durée du sommeil varie :
sommeil nocturne plus long pour enfant en milieu rural
sommeil plus long en Espagne et Martinique qu'à Paris

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

La capacité de régulation:

Par ex : sommeil plus long le mercredi matin et dimanche matin dans les exemples de semaines de 4,5 jours avec samedi matin scolaire)

Nota : Manque occasionnel pas préjudiciable, mais la privation régulière (emploi du temps inadapté) nuit au développement physiologique et psychologique

Recalage du rythme du sommeil ne se fait pas pour tous à la même vitesse lors du changement d'heure (surtout celui de fin mars)

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

Interactions veille/sommeil

Questionnement autour de l'heure de réveil :

- *Eveil spontané différent de l'heure de réveil imposé*
- *Eveil spontané très peu élastique (parce que cortisol sécrété lors de l'éveil spontané)*
- *Eveil spontané se déclenche toujours à la même heure (donc sommeil après heure d'éveil spontané qui n'a plus la même valeur)*

INTERROGE L'HEURE DE DEBUT DE L'ECOLE
- DU TRANSPORT SCOLAIRE

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

B - Fluctuations journalières de l'activité intellectuelle

Vigilance et performances intellectuelles varient au cours de la journée:

- Fluctuations au plan quantitatif et qualitatif
 - Fluctuations dans :
 - Scores bruts aux tests faits auprès des élèves
 - Stratégies de traitement de l'information

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

Evolution journalière:

- Montée progressive en cours de matinée avec pic en fin de matinée
 - Baisse brutale en fin de matinée
- Creux plus ou moins long en milieu de journée
- Remontée plus ou moins rapide en cours d'après midi

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h
Evolution journalière.

Chrono biologiste et chrono psychologue d'accord sur les résultats

La semaine de 4 jours désynchronise ce rythme notamment sur le début de l'après-midi (en plus de la fatigue quotidienne liée à la durée du temps scolaire)

Constance observée pour les enfants fréquentant l'école 5 jours par semaine

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

Vigilance et performances intellectuelles
varient lors d'une séquence de travail:

Evolution de la vigilance en cours de séance mais
différemment suivant âge/durée de séquence

2 - RYTHMES CIRCADIENS

Qui font environ 24h

Fluctuations journalières de l'activité intellectuelle
Questionnent l'organisation de la journée scolaire :

1-Quelle heure pour le début (début avant 8h30 ! 8h45 !)

2-Quelle durée de la matinée 3h - 3h30 - 4h

Combien de séquences, durée, contenu ?

Combien d'interruptions, récréations ?

3-Quelle durée de pause méridienne ? (1h30-2h-2h30)

Quelle organisation ?

Quels types d'activités ?

4-Quelle durée du temps scolaire l'après-midi ?

Contenu des séquences du début de l'après-midi?

3 - RYTHMES INFRADIENS

Qui font plus de 24h

A - Rythmicité hebdomadaire :

- Rien de biologique
- Dépend uniquement de l'emploi du temps vécu (subit) et de ses conséquences

3 - RYTHMES INFRADIENS

Qui font plus de 24h

A - Rythmicité hebdomadaire :

Pour les chrono biologistes, un week-end de pause de deux jours altère la capacité de l'enfant à reprendre l'école le lundi matin, car ce dernier s'est en quelque sorte déconnecté de l'école et s'est souvent couché tard le samedi soir. Sa concentration n'est optimale qu'à partir du mardi à 12h.

La coupure du mercredi rompt de nouveau le rythme, engendrant une nouvelle fatigue si les enfants se couchent tard le mardi soir.

3 - RYTHMES INFRADIENS

Qui font plus de 24h

B - Rythmes annuels :

Principe de l'hibernation:

- Plus grande fragilité de l'organisme en hiver
 - Plus de maladies
- La dépression saisonnière (liée à la baisse de lumière - lumière déclenche la mélatonine)

Correspond au second trimestre scolaire !!!!

3 - RYTHMES INFRADIENS

Qui font plus de 24h

B - Rythmes annuels :

Organisation du temps scolaire en 7+2:

- Permet la récupération après 7 semaines de travail scolaire
 - Doit durer 2 semaines pour une bonne récupération (si pas désorganisation totale de rythme)

3 - RYTHMES INFRADIENS

Qui font plus de 24h

B - Rythmes annuels :

Durée des vacances d'été a mettre en lien avec :

- la vitesse moyenne d'oubli
- la reprise de rythme à la rentrée

Questionnent la concentration du travail sur les 36 semaines scolaires actuelles

4 - RYTHMES ULTRADIENS

Qui font moins de 24h

A - Rythme du Cœur :

Accélération du rythme cardiaque qui est signe d'un organisme en situation de défense:
Cela induit une Fatigabilité de l'organisme

Ex : dans restaurant scolaire si bruit supérieur à 85 décibels, notamment si bruits brusques (service + cri) en plus des bruits de fond

Cela se traduit par une agressivité qui permet de décompresser l'état de fatigue

4 - RYTHMES ULTRADIENS

Qui font moins de 24h

A - Rythme du Cœur :

Interroge l'organisation du service au restaurant scolaire

Interroge équilibre temps de repas/temps de détente durant la pause méridienne

4 - RYTHMES ULTRADIENS

Qui font moins de 24h

B - Rythme du Sommeil :

Repérer le moment d'apparition du sommeil
(moment de frisson qui annonce que le sommeil arrive)

Sommeil nocturne découpé en cycles de 90mn
environ découpés en phases :

- endormissement
- sommeil profond : récupération physique
- sommeil paradoxal : récupération intellectuelle et structuration du cerveau
- éveil (spontané) ou nouveau cycle

Le « sommeil d'avant minuit compte double »

4 - RYTHMES ULTRADIENS

Qui font moins de 24h

B - Rythme du Sommeil :

Si on se couche tard le cerveau recalcule le temps de sommeil qui reste pour déclencher l'hormone (cortisol = hormone du cerveau)

Et supprime le sommeil profond = fatigue le lendemain

Le « sommeil d'avant minuit compte double »
Mieux vaut faire la sieste que la grasse matinée

Interroge l'heure du coucher : se coucher tard la veille de la journée sans école!

4 - RYTHMES ULTRADIENS

Qui font moins de 24h

B - Rythme du Sommeil :

Sieste : Creux de vigilance physiologique

Interroge l'organisation de la sieste : heure de début, durée et sortie de sieste

Pour Parents - Personnels : Responsabiliser l'enfant

Lui apprendre à repérer ses propres états, ses horloges

Lui faire comprendre ce que veut dire être fatigué

Apprendre à Faire attention, c'est faire prendre conscience des différents états qu'il traverse pour qu'il en tienne compte

Pour le Collectif des adultes :
S'intéresser à l'emploi du temps global de
l'enfant - des enfants

1 - Organiser les temps d'apprentissages et les autres temps éducatifs pour rendre cohérents les différents temps de l'enfant

C'est l'objet du PEL-PEDT qui traite tous les temps de l'enfant et leurs articulations en lien avec les particularités du territoire.

Pour le Collectif des adultes :
S'intéresser à l'emploi du temps global de
l'enfant - des enfants

- 2 - Mettre en place des activités éducatives pour :
- Un développement harmonieux
 - Un épanouissement de chacun

En respectant rythmes et capacités de chacun
Par un panel d'activités libres, proposées, encadrées....

ET POUR NE PAS RÉELLEMENT CONCLURE !!

Merci de votre attention

**Merci pour l'attention
que vous porterez aux enfants**