

De nouveaux rythmes scolaires  
pour mieux apprendre à l'école

**Nouvelle organisation du temps scolaire  
5 matinées  
Des préconisations et des outils  
pour concevoir  
l'emploi du temps à l'école élémentaire**



## FICHES REPERES

Fiche repère 1 : [Se fonder sur les textes officiels](#)

Fiche repère 2 : [Prendre en compte les modalités de mise en œuvre des enseignements](#)

Fiche repère 3 : [Intégrer les contraintes de fonctionnement](#)

Fiche repère 4 : [Concevoir l'organisation de la semaine](#)

Fiche repère 5 : [Concevoir l'organisation de la période](#)

Fiche repère 6 : [Communiquer \(sur\) l'emploi du temps](#)

## ANNEXES

[Préconisations en matière de partage des disciplines dans les classes bilingues](#)

[Chronopsychologie et rythmes scolaires](#)

[Grille vierge emploi du temps avec indications des différentes périodes de vigilance des élèves](#)

[Emploi du temps avec types d'activités selon les plages horaires - cycle 2](#)

[Emploi du temps avec types d'activités selon les plages horaires - cycle 3](#)

---

## ■ Décrets et circulaires publiés au Bulletin Officiel

- Horaires et programmes d'enseignement de l'école primaire - BO 19/06/2008  
<http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/default.htm>
- Programmes d'enseignement : modification - BO 05/01/2012  
[http://media.education.gouv.fr/file/1/58/7/programmes\\_ecole-primaire\\_203587.pdf](http://media.education.gouv.fr/file/1/58/7/programmes_ecole-primaire_203587.pdf)
- Organisation du temps scolaire et des activités pédagogiques complémentaires - BO 07/02/2013  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=66991](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=66991)
- Ecoles maternelles et élémentaires – Organisation du temps scolaire- BO 07/02/2013  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=66954](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=66954)
- Recommandations pour la mise en œuvre des programmes l'école élémentaire – BO 19/06/2014  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=80467](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=80467)
- Mise en œuvre des PPRE - BO 31/08/2006  
<http://www.education.gouv.fr/bo/2006/31/MENE0601969C.htm>
- Horaire moyen consacré aux récréations  
<http://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/default.htm>
- Préparation de la rentrée 2014 – Encart BO 22/05/2014  
Annexe 2 - Des pratiques pédagogiques repensées dans une nouvelle organisation du temps scolaire  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=79642](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=79642)
- Règlement type départemental des écoles maternelles et élémentaires publiques – BO 10/07/2014  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=81107](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=81107)
- Le rôle et la place des parents à l'école – BO 31/08/2006  
<http://www.education.gouv.fr/bo/2006/31/MENE0602215C.htm>
- Relation Ecole – Parents – BO 17/10/2013  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=74338](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=74338)

## ■ Horaires dérogatoires compte tenu des spécificités locales à titre indicatif (convention Etat – région)

- 1h de religion
- 3h d'allemand à l'école élémentaire :  
2h de structuration de la langue et 1h d'activités culturelles

## ■ Ressource

- [Guide pratique des rythmes scolaires à l'école \(édition 2014-2015\)](#)

## Réfléchir l'emploi du temps à l'école, c'est chercher à :

- optimiser les apprentissages en les positionnant aux moments où la capacité d'attention des élèves est la plus grande ;
- instaurer une bonne qualité de vie dans l'école, en respectant les besoins de l'enfant et en répartissant efficacement les activités dans la semaine

## ■ Points de vigilance

Dans la conception de l'emploi de temps, respecter :

- les intitulés des programmes, y associer éventuellement les phases d'apprentissage mises en œuvre (découverte, recherche, manipulation, situation problème, structuration, entraînement, systématisation, réactivation, évaluation). Des indications de lieux (BCD, salle informatique, ...) de modalités de travail (rituels, ateliers, ...) sont à rattacher à des domaines disciplinaires.
- les horaires dérogatoires sur l'année.
- les volumes annuels fixés pour chacun des domaines disciplinaires.
- la déclinaison des horaires hebdomadaires fixés par les programmes en fonction du projet pédagogique.

## 2. Prendre en compte les modalités de mise en œuvre des enseignements

Les programmes de 2008, les repères de progressivité des enseignements de 2012 et les recommandations pour la mise en œuvre des programmes de 2014, incitent à prendre en compte les modalités de mise en œuvre des enseignements rappelées ci-dessous.

### ■ Français

Il convient de conduire des activités spécifiques et d'en proposer une pratique régulière : lecture, écriture, littérature, rédaction, expression orale, récitation et étude de la langue.

#### ■ *Points de vigilance*

Rendre explicite le lien entre les moments d'apprentissage : découverte, recherche, systématisation et réinvestissement durant la semaine.  
Prendre en compte le caractère transversal du français utilisé dans toutes les disciplines.  
Varier et adapter la durée des séances avec une alternance des modalités de travail.

### ■ Mathématiques

Il convient de conduire de manière équilibrée les 4 domaines d'enseignement des maths : nombres et calcul, géométrie, grandeurs et mesures, organisation et gestion des données et d'en proposer une pratique régulière.

Il convient de proposer des séances quotidiennes de calcul mental. Ces moments pourront être déconnectés de la séance de mathématiques. Ils ont leur progression propre.

### ■ EPS

Veiller à proposer une pratique régulière.

#### ■ *Points de vigilance*

Prévoir au moins 2 plages différentes d'EPS dans la semaine en prenant en compte la programmation de cycle autour des 4 domaines.

### ■ Allemand

Les 2h de structuration de la langue s'effectueront au cours d'activités quotidiennes.

#### ■ *Points de vigilance*

La régularité et la fréquence des séances de langue sont les conditions essentielles de la réussite et de l'efficacité de cet enseignement.  
Veiller à préserver un équilibre entre les 5 activités de communication langagière, conformément au CECRL (Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues).

### ■ Découverte du monde C2

Proposer des séances spécifiques d'apprentissages qui pourront être articulées avec des activités ritualisées.

#### ■ *Points de vigilance*

Prévoir des temps de manipulations et d'observation.

### ■ Sciences et Culture humaniste C3

Prévoir le temps nécessaire pour une mise en œuvre complète de la démarche d'investigation et adapter son déroulement aux contraintes de l'emploi du temps (exemple : développer une séance en 2 X 45mn).

#### ■ *Points de vigilance*

Anticiper une annualisation possible des horaires pour donner une cohérence et une continuité aux apprentissages.  
Prendre appui sur des programmations de cycle.

**■ Pratiques artistiques et Histoires des arts**

Il convient de proposer une pratique artistique régulière et diversifiée des arts visuels et de la musique.

**■ Points de vigilance**

Histoire des arts : Il convient de proposer un enseignement interdisciplinaire et transversal prenant appui sur tous les domaines disciplinaires pour les 20 heures annuelles prévues. Cet enseignement permettra la rencontre sensible avec les œuvres afin de stimuler la curiosité et la créativité des élèves.

Intégrer le PEAC dans les programmations.

**■ TUIC - Technologie usuelle de l'information et de la communication**

Il n'y a pas d'horaire spécifique dédié à ce domaine.

**■ Points de vigilance**

Il convient d'intégrer les compétences du B2I à l'ensemble des domaines disciplinaires. Les apprentissages dans ce domaine sont au service des autres apprentissages.

**■ Éléments transversaux**

D'une manière générale, quels que soient les domaines disciplinaires, l'accès au sens des apprentissages est facilité par la conduite simultanée d'un enseignement structuré des automatismes et la mise en œuvre de démarches de recherche et de réflexion.

La mise en réseau des enseignements au sein de projets interdisciplinaires permet également de donner du sens aux apprentissages.

La maîtrise de la langue et les apprentissages mathématiques sont des composantes transversales des enseignements.

Les activités ritualisées, indispensables pour vérifier, exercer, entretenir, étendre des automatismes, concernent tous les domaines disciplinaires et peuvent se dérouler sur de courtes séances de 15 mn.

**■ Instruction civique et morale****■ Education à la santé et à la sécurité****■ Education à l'environnement et au développement durable**

Ces thématiques constituent des domaines complémentaires aux programmes

**■ Points de vigilance**

Il convient de mettre en cohérence ces problématiques dans les différents domaines d'enseignement relevant du domaine de l'instruction civique et morale, de l'EPS et des Sciences (APER, APS).

### 3. Intégrer les contraintes de fonctionnement

#### ■ Les espaces de travail

Prendre en compte la disponibilité des espaces partagés : plannings d'occupation de la cour, du gymnase, de la BCD, de la salle informatique, de la salle multi-activités, etc...

#### ■ Les dispositifs particuliers

Prendre en compte l'organisation des dispositifs particuliers : décroisement, intervention RASED, dispositif Maître plus, intégration CLIS, ...

#### ■ **Points de vigilance**

Intégrer les dispositifs à l'emploi du temps après concertation des intervenants afin d'en tirer le meilleur profit pour les apprentissages des élèves.

#### ■ APC activités pédagogiques complémentaires

#### ■ NAP nouvelles activités périscolaires

En fonction des réalités locales, les deux types d'activités pourront coexister ou être proposés sur des temps distincts.

#### ■ **Points de vigilance**

Veiller à ce que chaque élève puisse bénéficier des différentes modalités d'APC et profiter des deux types d'activités APC/NAP au cours de sa semaine de classe.

#### ■ L'enseignement de l'allemand

Le statut de l'enseignement de l'allemand relevant d'une convention spécifique Etat-Région, l'horaire supplémentaire d'allemand sera prélevé de manière équilibrée sur l'ensemble des autres domaines disciplinaires.

#### ■ Outils pour la classe :

- [Préconisation d'emploi du temps dans les classes bilingues](#)

#### ■ Les contraintes extérieures

Prendre connaissance des créneaux pour l'enseignement de la Religion, des langues vivantes, de l'EPS, ...  
L'horaire d'enseignement religieux sera imputé de manière équilibrée sur l'ensemble des disciplines.

#### ■ Le temps de récréation

Calibrer le temps réservé aux récréations par demi-journée et sur la semaine. Ce temps (2h-2h15) sera déduit des 24h d'enseignement.

D'après l'article 4 de l'arrêté du 25-1-2002. (JO du 10-2-2002), « *L'horaire moyen consacré aux récréations est de 15 minutes par demi-journée à l'école élémentaire. Cet horaire doit s'imputer de manière équilibrée dans la semaine sur l'ensemble des domaines disciplinaires.* »

D'après l'annexe 2 de la circulaire de rentrée 2014, « *Pas de récréation sur les demi-journées allégées ne dépassant pas 1h30 de temps scolaire* » (cf. circ.n°2014-068 20/05/2014).

#### ■ **Points de vigilance**

En fonction des réalités locales, on pourra organiser les récréations des manières suivantes :

**Le matin :** Proposer une récréation de 15 à 25 mn sur un créneau éloigné d'au moins une demi-heure de la fin de matinée (déplacement compris).

**L'après-midi :** Pour un temps de classe de 2h ou moins et selon les niveaux de classe, on pourra envisager la suppression de la récréation, la proposition d'un interclasse de 5-10mn sous la responsabilité de l'enseignant (passage aux toilettes), un temps de détente « re-création » en classe. Pour les après-midi plus longues, une courte récréation de 10 mn pourra être proposée.

## 4. Concevoir l'organisation de la semaine

Penser l'organisation de la semaine relève d'un savant dosage entre régularité et alternance des situations d'apprentissage proposées.

L'alternance entre des matinées plus longues et après-midi, parfois très courts, oblige à modifier les habitudes dans le découpage des séances. Ces dernières seront planifiées en se fondant sur les recherches récentes en matière de chronobiologie et de chronopsychologie, afin de prendre en compte, selon l'âge des élèves, les variations des périodes de vigilance, au cours de la journée de classe et de la semaine.

Les périodes de vigilance sur la semaine	Les situations d'apprentissage
<p>On identifie des fluctuations des performances des élèves au cours de la semaine.</p> <p><b>Baisse des performances :</b> autour de la coupure du week-end, le lundi jusqu'à la mi-matinée et le vendredi après-midi.</p>	<p><b>Le lundi en début de matinée et le vendredi après-midi :</b> éviter d'engager de nouveaux apprentissages pour privilégier des activités de réactivation.</p> <p><b>Activités sur les autres jours de la semaine :</b> chaque domaine d'apprentissage doit pouvoir être proposé sur une plage de vigilance moyenne ou forte durant la semaine. Le mercredi matin prend ainsi toute sa place dans la conduite des apprentissages de la semaine.</p>

Les périodes de vigilance sur la journée	Les situations d'apprentissage
<p>Identifier des périodes de faible, moyenne et forte vigilance des élèves au cours d'une journée de classe.</p> <p><b>Faible vigilance :</b> en début de matinée et début d'après-midi.</p> <p><b>Moyenne et forte vigilance :</b> en milieu de matinée et à partir de 15h.</p>	<p>Proposer des apprentissages en fonction des efforts cognitifs demandés.</p> <p><b>Faible vigilance :</b> situation d'entraînement, d'évaluation des acquis, ou d'activités sans contraintes collectives, tous domaines disciplinaires confondus.</p> <p><b>Moyenne et forte vigilance :</b> situations d'apprentissage – apprentissage nouveau, réinvestissement, synthèse et transfert.</p>

### ■ Ressources à consulter

- [Chronopsychologie et rythmes scolaires 2014](#)  
[Sonia Lorant Maître de conférence en Psychologie cognitive Strasbourg](#)

### ■ Préconisations pour l'organisation des apprentissages

Afin de faire vivre à l'élève une journée de classe la plus harmonieuse possible, il conviendra de :

#### sur la semaine

- proposer des apprentissages relevant des différents domaines disciplinaires sur les 9 demi-journées ; ne pas réserver les apprentissages fondamentaux (Français, Maths) aux 5 matinées seulement
- proposer une réactivation des apprentissages en cours (entraînement, consolidation) dans les 24h, 48h qui suivent la mise en situation
- éviter les apprentissages nouveaux durant les périodes de désynchronisation autour de la coupure du week-end (lundi matin, vendredi après-midi)

#### sur la journée

- adapter la durée des séances
- planifier la nature des séances (recherche, structuration de connaissances, entraînement, mémorisation) selon les phases de vigilance
- varier les sollicitations (parler, écouter, bouger, ...)
- alterner les modalités de travail au sein d'une même séance (individuel, collectif, binômes ...Ecrit, oral ...)
- proposer des activités de transition entre les séances.

### ■ Ressources à consulter pour aller plus loin

- « [Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant](#) » – Rapport Janvier 2010 Yvan Touitou – Pierre Bégué – Académie Nationale de Médecine
- « [Applications de la chronobiologie à la planification des cours et aux rythmes scolaires](#) » Revue de la littérature - Xavier Estruch – Denis Theunynck – Recherche Littorale en Activités Corporelles et Sportives
- « [Des enjeux majeurs pour les enfants et l'école](#) » - Hubert Montagner, ancien Directeur de l'Unité de Recherche « Enfance inadaptée » à l'INSERM
- « [Mémoire, attention et rythmes scolaires](#) » article de Hubert Montagner - Dossier n°474 des Cahiers pédagogiques
- Conférence de François Testu « [Rythmes scolaires et rythmes de vie](#) » 08/06/2012
- IFé 2011- [Rythmes scolaires pour une dynamique nouvelle des temps éducatifs](#)

### ■ Outils pour la classe

- [Grille vierge emploi du temps avec indications des différentes périodes de vigilance des élèves](#)
- [Emploi du temps avec types d'activités selon les plages horaires cycle 2](#)
- [Emploi du temps avec types d'activités selon les plages horaires cycle 3](#)
- Aide à l'analyse d'un emploi du temps (à venir)

### ■ Propositions d'emploi du temps

- Emplois du temps d'une semaine sur une période donnée (à venir)

### ■ **Recommandations générales**

- Envisager des régularités horizontales dans l'emploi du temps (par période par exemple).
- Identifier les plages de travail concernées par le projet interdisciplinaire en cours et repérer les liens entre les apprentissages.
- Tirer profit du continuum des 5 matinées, des après-midi écourtés, du mercredi matin à part entière.

### ■ Prise en compte de la diversité des élèves

Pour établir au quotidien une cohérence d'action entre les activités différenciées proposées dans le PPRE, en APC et au cours des différentes séances, il conviendra de

- proposer des plages de travail par groupes de besoin sur le temps scolaire ;
- prendre en compte les PPRE dans le déroulement des séances ;
- prévoir des plans de travail en autonomie ;

### ■ Points de vigilance

L'aide, qui s'inscrit naturellement dans l'ensemble du temps scolaire devra permettre de

- proposer des activités différenciées en remédiation mais également en prévention (anticiper les difficultés) ;
- prévoir des activités pour les élèves en avance sur les apprentissages ;
- planifier des créneaux spécifiques et/ou insérer des plages de travail différencié dans le déroulement des séances.

### ■ Propositions d'emploi du temps

- Emplois du temps d'école pour une période avec les projets afférents (à venir)

### ■ Ressources à consulter

- [Des projets pour apprendre](#)
- La transversalité des apprentissages

### ■ Projet interdisciplinaire

« La présentation des programmes par disciplines à l'école élémentaire ne constitue pas un obstacle à l'organisation d'activités interdisciplinaires ou transversales. Par exemple, les activités d'expression orale, de lecture ou de rédaction de textes en français ont évidemment toute leur place en sciences, en histoire et géographie, en histoire des arts et elles interviennent en mathématiques. [...] La grille horaire de l'école élémentaire propose un horaire global annuel pour toutes les disciplines ou groupes de disciplines mais elle reste organisée autour d'horaires hebdomadaires en français et en mathématiques de façon à maintenir un enseignement quotidien de ces deux disciplines. Cette souplesse permet d'organiser l'enseignement de façon globale et éventuellement transversale, en fonction de projets simultanés ou successifs et de blocs horaires adaptés et variables selon les semaines ou les mois. » (Programmes 2008- Présentation)

### ■ Points de vigilance

- La maîtrise de la langue et les apprentissages mathématiques sont des composantes transversales des enseignements au sein des projets interdisciplinaires.
- Maintenir l'équilibre des différents domaines d'enseignements sur les périodes de l'année.
- Identifier les plages de travail concernées par le projet interdisciplinaire sur l'emploi du temps de la semaine, de la période ; repérer les liens entre les apprentissages.

### ■ Recommandation

« La réflexion sur le temps scolaire doit être l'occasion d'une interrogation sur le sens des apprentissages, le sens de l'école : il ne s'agit pas de juxtaposer des temps, mais de définir des cohérences pour former des enfants, leur donner du goût pour les activités d'apprentissages, du plaisir, de l'équilibre, ce qui profitera alors à leur réussite des élèves. »

*Extrait de la circulaire de Préparation de la rentrée 2014  
Encart BO 22/05/2014*

*Annexe 2 - Des pratiques pédagogiques repensées  
dans une nouvelle organisation du temps scolaire*

### ■ Afficher

L'emploi du temps fait partie des affichages réglementaires de la classe.

### ■ S'approprier (pour élève)

Annoncer le programme de travail aux élèves en début de chaque demi-journée.

Expliquer aux élèves les attendus concernant les « devoirs » : leçons à apprendre, révisions en vue d'une évaluation des acquis, recherche documentaire pour un exposé, ...

### ■ Diffuser

L'emploi du temps est à communiquer aux familles à travers le cahier de liaison ou cahier de textes. Il peut également être consultable sur le site de l'école, le cas échéant.

### ■ *Points de vigilance*

En diffusant les emplois du temps sous une forme compatible avec les compétences de lecture des élèves, on leur confère une valeur contractuelle.

### ■ Outil pour la classe

- Extraits de règlement intérieur d'une école, livret pour les familles, ex de cahier de liaison, site ([à venir](#))
- Présentation de la nouvelle organisation du temps scolaire aux parents ([à venir](#))

### ■ Expliquer aux parents et aux partenaires de l'école

Commenter l'emploi du temps aux familles lors de la réunion de rentrée des parents ; expliquer l'organisation des enseignements et le matériel spécifique à prévoir le cas échéant.

Expliquer les bénéfices de la nouvelle organisation du temps [ les apprentissages fondamentaux sont positionnés aux moments où la capacité d'attention des élèves est la plus grande ; la matinée supplémentaire permet, grâce à des emplois du temps repensés, de répartir plus efficacement les activités dans la semaine ; autour du nouveau temps scolaire se met en place, pour l'enfant, un projet éducatif global ].

Expliquer la nouvelle organisation du temps scolaire aux partenaires de l'école lors des réunions de comité de pilotage des PEDT.

### ■ *Points de vigilance*

Echanger avec les familles à propos de leur rôle dans le suivi scolaire de leur enfant.

Communiquer avec les familles sur les modalités de rencontre pour faire le point sur la scolarité de leur enfant.

### ■ Textes ou références officiels

- [Règlement type départemental des écoles maternelles et élémentaires publiques – BO 10/07/2014](#)
- [Règlement-type départemental des écoles maternelles et élémentaires publiques - DSDEN 67](#)
- [Le rôle et la place des parents à l'école – BO 31/08/2006](#)
- [Quels sont les bénéfices pour l'enfant de la nouvelle organisation des temps scolaires ?](#)

## Préconisations en matière de partage des disciplines dans les classes bilingues \*

\*Document en conformité avec les programmes en vigueur

### Cycle des apprentissages fondamentaux (CP-CE1)

#### *Horaire national*

Domaines disciplinaires	Durée annuelle des enseignements	Durée hebdomadaire des enseignements
Français	360 heures	10 heures
Mathématiques	180 heures	5 heures
Éducation physique et sportive	108 heures	9 heures
Langue vivante	54 heures	
Pratiques artistiques et histoire des arts	81 heures	
Découverte du monde	81 heures	
<b>TOTAL</b>	<b>864 heures</b>	<b>24 heures</b>

#### *Horaire en classe bilingue*

Domaines disciplinaires	Partie allemande		Partie française	
	Durée annuelle	Durée hebdomadaire	Durée annuelle	Durée hebdomadaire
Français			288h	8h
Mathématiques	144h	4h	36h	1h
Éducation physique et sportive	54h	1h30	36h	1h
Structuration de la langue vivante	144h	4h		
Pratiques artistiques et histoire des arts	54h	1h30	36h	1h
Découverte du monde	36h	1h	36h	1h
<b>TOTAL**</b>	<b>432h</b>	<b>12h</b>	<b>432h</b>	<b>12h</b>

\*\*A déduire : 0h50 hebdomadaire de religion

### Cycle des approfondissements (CE2 - CM1 - CM2)

#### *Horaire national*

Domaines disciplinaires	Durée annuelle des enseignements	Durée hebdomadaire des enseignements
Français	288 heures	8 heures
Mathématiques	180 heures	5 heures
Éducation physique et sportive	108 heures	11 heures
Langue vivante	54 heures	
Sciences expérimentales et technologie	78 heures	
Culture humaniste - pratiques artistiques et histoire des arts - histoire-géographie-instruction civique et morale	78 heures 78 heures	
<b>TOTAL</b>	<b>864 heures</b>	<b>24 heures</b>

### Horaire en classe bilingue

Domaines disciplinaires	Partie allemande		Partie française	
	Durée annuelle	Durée hebdomadaire	Durée annuelle	Durée hebdomadaire
Français			234h	6h30
Mathématiques	144h	4h	36h	1h
Éducation physique et sportive	54h	1h30	54h	1h30
Structuration de la langue vivante	126h	3h30		
Sciences expérimentales et technologie	36h	1h	36h	1h
Culture humaniste - pratiques artistiques et histoire des arts - histoire-géographie-instruction civique et morale	72h	2h	72h	2h
<b>TOTAL**</b>	<b>432h</b>	<b>12h</b>	<b>432h</b>	<b>12h</b>

\*\*A déduire : 0h50 hebdomadaire de religion

**Remarque** : Il s'agit là de préconisations, la déclinaison de ces horaires hebdomadaires sera bien entendu fonction du projet pédagogique des binômes français-allemand.

# CHRONOPSYCHOLOGIE ET RYTHMES SCOLAIRES

Conférence de Sonia LORANT,  
Maître de conférences en psychologie cognitive à l'Université de Strasbourg  
Responsable de formation à l'ESPE de Strasbourg  
Le 18 juin 2014, E.E. Marguerite PEREY

## ■ PREALABLE

Cette conférence ne reprend que les points autour desquels il existe un consensus parmi les chercheurs dans ce domaine.

Il s'agit pour nous de mieux comprendre comment fonctionne la chronobiologie, afin d'identifier les leviers grâce auxquels on peut modifier l'organisation du temps de l'enfant d'une part, et d'autre part, savoir comment améliorer les contenus proposés et être ainsi plus efficaces.

### A retenir

## ■ LES RYTHMES

**La rythmicité endogène**, d'ordre biologique et développemental.

L'aspect biologique correspond à une sorte d'horloge biologique interne, propre à chaque individu.

L'aspect développemental correspond à la régulation des émotions ; il faut attendre un certain âge, fluctuant selon les personnes, pour que cette régulation soit équilibrée.

Les enseignants ne peuvent pas agir sur ces rythmes endogènes.

**La rythmicité environnementale** est imposée aux individus par tout ce qui relève des emplois du temps. C'est sur elle qu'on pourra avoir un impact.

### Combien de temps faut-il pour se réveiller complètement le matin ?

En principe, il faut compter entre 1h et 1h30.

Cependant pour des personnes âgées qui ont du mal à bien dormir, ou pour un enfant qui a des troubles du sommeil, ce temps sera plus long, entre 1h45 et 2h.

Il existe des signaux qui montrent que tout le monde est bien réveillé dans la classe : le niveau sonore est plus élevé et les enfants commencent à s'agiter.

### Les cycles du sommeil :

Un cycle complet dure de 1h30 à 2h ; il se compose de différentes phases de sommeil qui se succèdent et qui ont chacune un rôle important pour se reposer, récupérer et optimiser nos fonctions cérébrales.

Le sommeil profond : on répète tout ce qu'on a appris dans la journée.

Le sommeil paradoxal : on consolide la mémoire de ce qu'on a appris ; on organise les nouvelles informations.

Pour un adulte, ces cycles se succèdent de 7 à 8 fois dans la nuit. Pour un enfant, cela a lieu jusqu'à 20 fois.

### La sieste :

Elle est de très courte durée (environ 10 min pour les adultes) et permet de reposer uniquement le cerveau. La baisse du tonus musculaire en marque la fin.

Pour un enfant de PS à l'école, on lui propose de dormir pour compléter son temps de sommeil ; il ne s'agit pas réellement d'une « sieste ». Il faut qu'il puisse faire un cycle complet de sommeil à ce moment (de 1h30 à 2h).

La durée de sommeil est variable selon l'âge des enfants :

PS : 14h (avec un cycle de sommeil à l'école) ; GS : 11h ; CM2 : 10h15

*Pour connaître son propre rythme, on regarde comment on fonctionne pendant les vacances, sans contraintes. On suit les signes de fatigue qui précèdent l'endormissement (on a froid et on ressent des tensions dans la nuque). On se couche alors et on regarde à quelle heure on se réveille.*

L'étude comparée des horaires moyens de coucher des enfants selon leur âge (selon F.TESTU) – l'horaire du lever s'ajustant au début de la classe :

Hors EP (Education Prioritaire)	EP
GS : 21h18	GS : 21h19
CE1 :	CE1 :21h30
CM2 : 21h58	CM2 : 22h08

Actuellement, on note une augmentation des problèmes d'endormissement des enfants ; on parle même d'une pathologie chronique concernant cette phase d'accès au sommeil.

A un certain âge (autour de 4 ans, avec des fluctuations jusqu'à 6 mois entre les enfants), il y a un moment critique où il faut éviter de leur proposer une « sieste » systématique d'1h30 à l'école, qui risque d'impacter leur endormissement le soir.

*Certaines classes travaillent sur l'observation de leur propre sommeil par les enfants. Ils notent l'heure à laquelle ils se couchent le soir et le lendemain ils sont rendus attentifs à leurs émotions et leurs capacités ; une réflexion est ensuite conduite sur leurs besoins personnels en ce qui concerne le sommeil.*

#### Sommeil et apprentissage :

En 1979 (travaux de POULIZAC), une étude a montré une corrélation entre la durée du sommeil des enfants (de 7 à 8 ans) et leur réussite scolaire :

Durée de sommeil	Retard	Avancée
<8h	61%	0%
8h-9h	25%	7%
9h-10h	16%	10%
>10h	13%	11%

Selon des études conduites en 1998 (RANDOZZO et al), une nuit d'une durée de 5h, pour des enfants de 10 ans à 10 ans et demi, entraînait des troubles immédiats, impactant la qualité des apprentissages (baisse de l'attention et de la mémoire).

En 2001/02, d'autres travaux soulignaient qu'une durée de sommeil trop limitée entraînait une augmentation de l'agressivité et une baisse de la flexibilité mentale.

## ■ LA CHRONOPSYCHOLOGIE

Les chercheurs qui font autorité dans ce domaine sont des chercheurs français, qui ont débuté leurs travaux dans les années 70 ; il s'agit d'une part de Roger FONTAINE et François TESTU, et d'autre part d'Hubert MONTAGNER.

La chronopsychologie est l'étude des rythmes biologiques et biopsychologiques ; on observe comment fonctionnent et réagissent à différents moments, l'attention, la mémoire, la mobilisation des ressources intellectuelles, la communication et le comportement des individus.

On note des fluctuations journalières de l'activité intellectuelle.

On a observé que les enfants baillent davantage entre 9h et 9h30, entre 11h et 11h30 et entre 14h30 et 15h ; il s'agit d'un passage vers un état de meilleure vigilance [Attention : les bâillements sont interprétés à tort comme de l'ennui].

En début de matinée, le taux d'agitation des enfants est faible, car ils sont dans la phase de réveil. Cette agitation augmente progressivement et montre que les élèves sont complètement réveillés. Le moment où ils sont en état de vigilance maximum se situe autour de 11h, le matin (c'est ce qu'on appelle, l'acrophase). En début d'après-midi, une baisse de cette vigilance est à noter (c'est la batyphase). Le taux d'oubli des élèves est particulièrement important vers 14h ; de même que le taux d'erreurs est plus important vers 14h mais également autour de 9h.

### Que faire alors quand ils sont le plus vigilants ?

Il faudra tenir compte de plusieurs facteurs pour agir au mieux, notamment de l'âge des enfants (des fluctuations sont à noter avec les plus jeunes), du contexte (EP) et des contenus à proposer. Pour cela, la nature de la tâche est à interroger : s'agit-il d'une tâche automatisée (entretien des connaissances) qui réclame moins d'efforts ou d'une tâche contrôlée (nouvel apprentissage) plus coûteuse en termes de mobilisation cognitive ?

On tiendra compte ainsi :

- ✓ de la difficulté de la tâche (mobilise-t-elle beaucoup de mémoire de travail ?)
- ✓ du niveau scolaire
- ✓ de l'environnement : appartenance à l'EP.

Par exemple, l'activité de lecture sera logiquement appréhendée différemment au CP et au CM2.

On s'est rendu compte que le taux de vigilance augmentait quand on annonçait une pause. La sécrétion d'endorphines (hormones du plaisir) augmente le pic de vigilance.

**Penser à annoncer aux élèves la durée et la limite des activités proposées.**

Une étude a permis d'observer les variations de réussites des élèves autour de trois types d'épreuves : verbale ; structuration spatiale ; opérations.

On note un maximum de performances autour de 11h (au moment de l'acrophase) ainsi qu'une nouvelle augmentation après 15h [en ce qui concerne les opérations cela est relativement constant étant donné qu'on se situe plutôt sur de l'entraînement de compétences automatisées].

L'âge montre également un impact sur les résultats ; ainsi on peut retenir :

**Au cycle 2 :**

- ✓ le matin, l'attention maximale se situe vers 10h.
- ✓ l'après-midi, on observe une faible remontée des performances.

**Au cycle 3 :**

- ✓ le matin, l'attention maximale se situe vers 11h.
- ✓ entre 13h et 15h, la vigilance des élèves est plus faible.
- ✓ Entre 15h et 17h, la vigilance des élèves redevient importante.

Concernant l'effet de la nature de la tâche, les travaux de FOLKARD et MONK en 2011 montrent un impact de cette activité sur les ressources de mémorisation : plus la tâche est difficile, plus les élèves vont être épuisés (la mémoire de travail étant fortement mobilisée).

Si cette tâche coûteuse est placée à un moment inadapté, les élèves seront en situation de surcharge.

Une tâche trop difficile conduirait à une amotivation des élèves, entraînant un découragement « chronique », c'est ce qu'on appelle la résignation apprise.

***Rappel :** pour éviter aux élèves d'être en situation de surcharge, il faut penser à faire des pauses régulières pour leur permettre de basculer les éléments de la mémoire à court terme dans leur mémoire à long terme.*

Ainsi, on proposera les charges importantes en mémoire de travail (charge mémoire 4) plutôt au moment des pics de vigilance (2<sup>ème</sup> partie de matinée). Les faibles charges en mémoire de travail (charge mémoire 1) seront proposées à n'importe quel moment de la journée.

La consolidation (réutilisation, entraînement) des informations en mémoire à long terme fonctionne bien les après-midis.

Les évaluations peuvent être proposées en début de matinée ou en début d'après-midi ; le choix du matin permet de libérer rapidement les élèves sur le plan affectif d'une certaine appréhension.

Interactions âge et tâche : les exercices de barrage de nombres et de figures montrent que les résultats entre les CP et les CE/CM sont différents.

**Il faut différencier les emplois du temps pour le cycle 2 et pour le cycle 3.**

#### ⚠ **Les comparaisons européennes :**

On note une fluctuation plus importante en France et en Allemagne. Mais de façon générale, le début du matin et de l'après-midi sont difficiles pour tous les élèves européens.

#### **L'organisation hebdomadaire du temps**

Toutes les études soulignent que les élèves sont moins performants le lundi matin.

Le vendredi est la journée où l'on observe un pic de performance (le matin), mais il est marqué aussi par un phénomène d'aspiration dans la perspective du week-end (effet de relâchement l'après-midi).

**En ce qui concerne la semaine de quatre jours et demi, on constate que les CP ont de meilleures performances le jeudi ; pour les CE/CM, cela se produit le vendredi.**

Dans les années 80, des études ont porté sur la mise en place de semaine à quatre jours ; elles ont très vite été abandonnées car on s'est aperçu de l'effet négatif de cette organisation sur les élèves.

Dans l'idéal, selon les recherches de C.LECONTE en 2010, on devrait travailler six jours, avec trois après-midis libres dans la semaine.

DEVOLVE et DAVILA (1996) dans leurs travaux soulignent que la coupure optimale pour le week-end est de un jour et demi. Plus la coupure est longue, plus la phase de synchronisation est difficile.

#### ⚠ **Les comparaisons européennes :**

C'est en Allemagne que l'on observe le plus de désynchronisation ; cela s'explique notamment par la durée du week-end particulièrement longue (il démarre le vendredi vers 13h et dure ainsi deux jours et demi).

De façon logique, on observe aussi une désynchronisation au retour des vacances.

## ■ **POUR UN REAMENAGEMENT SCOLAIRE**

La France est le pays où l'on a, à l'école, le plus grand nombre d'heures de travail par semaine, 26h, mais le moins de jours de travail par an, 144 jours, et le plus de vacances par an, 16 semaines.

**La meilleure adaptation de l'alternance cours et congé, selon les chronobiologistes :** sept semaines de cours suivies de deux semaines de vacances (une semaine de récupération et une semaine pour se mettre à son propre rythme).

#### **La réorganisation de la semaine**

La journée scolaire sera moins longue ; dans l'idéal, elle devrait commencer plus tard pour laisser aux enfants le temps de se réveiller

- ✓ La 1<sup>ère</sup> heure : peu de vigilance (si lever autour de 7h, les élèves auront terminé de se réveiller 45 min après le début du cours).
- ✓ 13 à 15h : dépression corticale, peu de vigilance
- ✓ 16h30 à 19h : période favorable pour des activités physiques et sportives

La présence de la cinquième matinée optimisera l'utilisation des pics de vigilance sur la semaine.

#### **Points d'attention.**

Dans les emplois du temps, on marquera une grande différence entre ceux de la maternelle et ceux de l'élémentaire :

- ✓ Pour les 4-7ans, les fluctuations liées au rythme sont plus fortes (rythmicité plus rapide) et l'on observe plusieurs pics de vigilance.
- ✓ Entre 7 et 11 ans, il s'agit d'une rythmicité classique, avec deux phases de fluctuation.

Selon les travaux de MONTAGNER, la durée de disponibilité pour les apprentissages des élèves de 6 à 8 ans est comprise entre 2 et 3h : pour les CP, 2h et pour les CE/CM, 3h.

## ■ PRESENTATION D'EXEMPLES D'EMPLOIS DU TEMPS :

→ Comparaison des plages existantes avec les préconisations apportées par la recherche.

Pour la maternelle, penser à favoriser la flexibilité des enfants (c'est leur capacité à s'adapter) ; ne pas figer l'emploi du temps dans une routine. Ils ont surtout besoin de règles identiques sur lesquelles ils vont s'appuyer.

La présentation de l'emploi du temps renforce la motivation des enfants.

Concernant la durée des séances, ce qui est essentiel c'est de prévoir des pauses/articulations toutes les 7 minutes (changement des modalités de travail) ; cela permet d'évacuer les éléments de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme.

**EN SAVOIR PLUS** : consulter à la page suivante le diaporama de synthèse réalisé par Sonia LORANT

*Synthèse réalisée par Régine Ballandras CPC Strasbourg 5*



# CHRONOPSYCHOLOGIE ET RYTHMES SCOLAIRES 2014

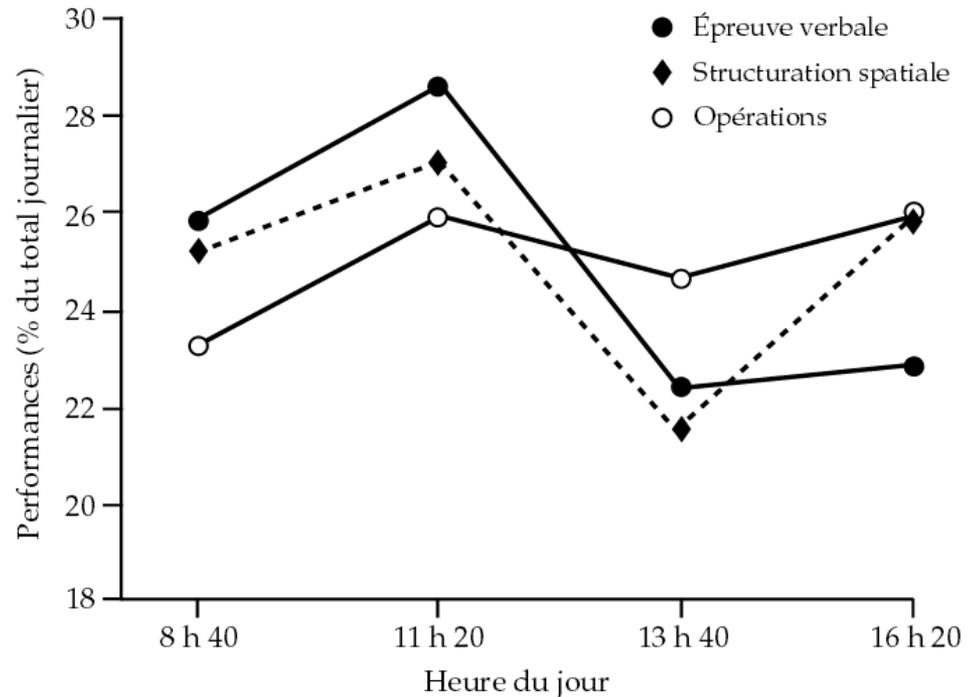
Sonia LORANT (Maître de conférences en Psychologie Cognitive)

# Variations quantitatives et qualitatives

Variations des performances des élèves lors de 3 épreuves – Testu, 1994)

Pour un heure d'éveil à 6h30-7h et pour une entrée en classe à 8h30 :

- vers **8h30 – 9h** : niveau de **vigilance faible**.
- après **9h** : augmentation de la vigilance, augmentation du % d'élèves mobilisant leurs processus cognitifs ; **maximum des capacités intellectuelles**
- vers **13h – 15h** : maximum d'élèves **peu attentifs** (effet post-prandial)]
- après **15h** : augmentation des niveaux de **vigilance**



Variations des performances des élèves lors de 3 épreuves – Testu, 1994)

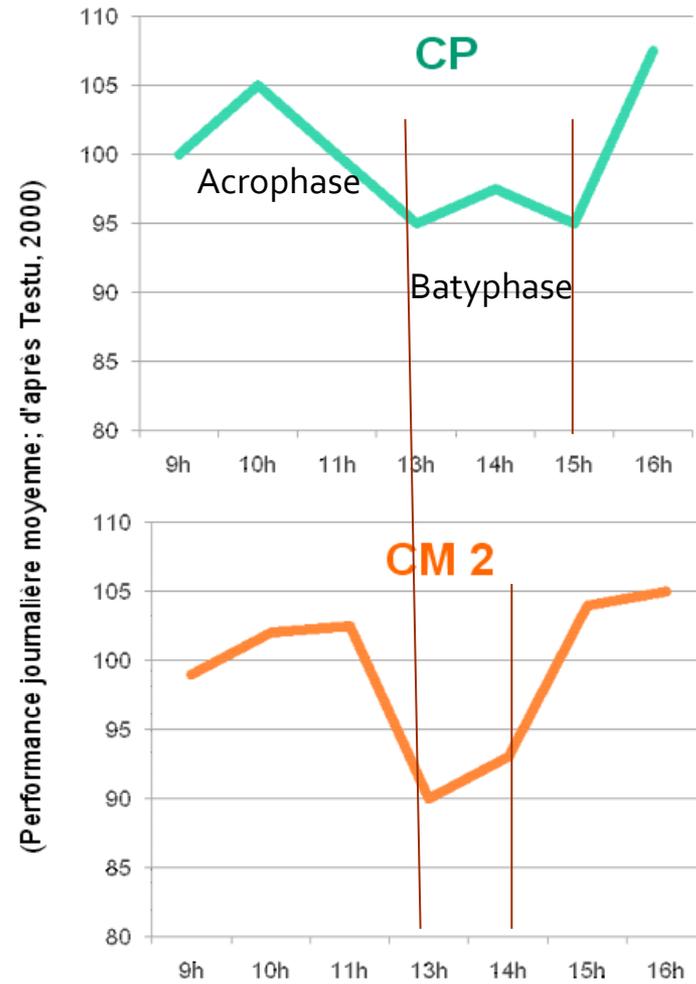
# Effet de l'âge

## Cycle 2

- *matin* : bonne **attention** (max. vers 10h)
- *après-midi* : faible remontée des performances

## Cycle 3

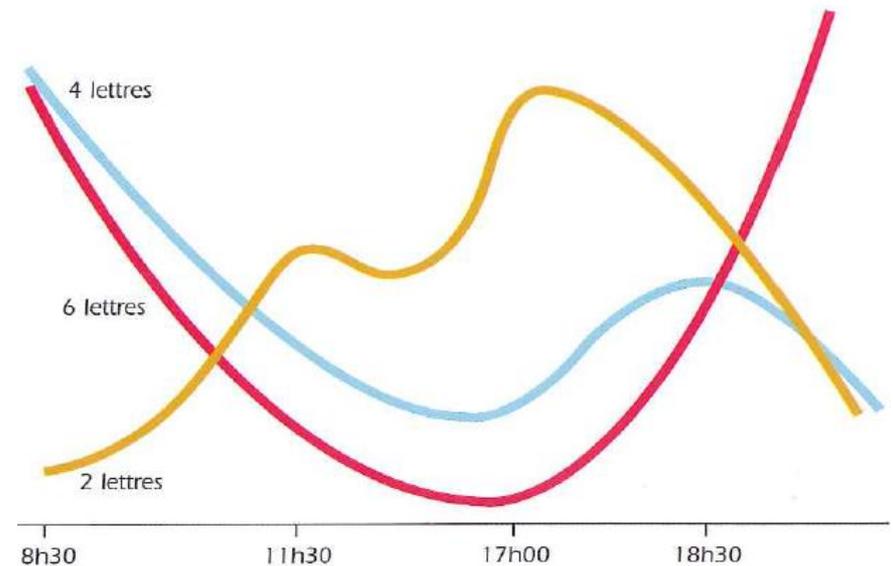
- *matin* : bonne **attention** (max. vers 11h)
- vers 13h – 15h : vigilance des élèves au minimum
- après 15h : augmentation de la **concentration**



# Effet de la nature de la tâche

Folkard & Monk, 2011

**3. L'attention fluctue au cours de la journée**, avec un profil différent selon les tests pratiqués. Lorsque le test demande peu de mémoire de travail (faire attention à deux lettres énoncées initialement, et les barrer dans un texte), les fluctuations sont proches de celles de l'attention pure, avec un minimum le matin et un maximum en fin d'après-midi à 17 heures. Lorsque le test fait davantage appel à la mémoire de travail (quatre lettres à mémoriser et à repérer), l'attention pure ne détermine plus autant les résultats. Ce sont les fluctuations de la mémoire de travail qui déterminent les variations des performances au test : les résultats sont meilleurs le matin et diminuent jusqu'à 17 heures, pour ensuite augmenter de nouveau et décroître finalement au-delà de 19 heures 30. Enfin, lorsque la charge en mémoire de travail est maximale (six lettres), on observe une diminution jusqu'à 17 heures, puis une augmentation.



Neurosciences, De boeck, 2011

# Organisation des périodes favorables au cycle 1

Cycle 1		
Heure	Petits	Moyens et grands
9h-9h30	Accueil	
9h30-10h	Ateliers périph./Motricité	
<b>10h-10h40</b>	<b>Nouveaux apprentissages (sauf lundi)</b>	
10h40-11h	Récréation échelonnée	
11h-11h30	Départ Repas	Activités d'exigence cognitive moindre
11h30-12h15	Sieste	Détente
12h15-13h	Sieste	Repas
13h-14h	Sieste	Repos/ Temps personnel
14h-14h30	Réveil + Accueil des externes	Activités calmes
14h30-15h	Activités de faible vigilance	
15h-16h30	Motricité /Bibliothèque	Activités d'exigence cognitive moindre

*Sue et  
Caccia  
(2005)*

# Organisation des périodes favorables au cycle 2 et 3

Cycle 2 et 3		
Heure	Cycle 2	Cycle 3
9h-9h30	Accueil	
9h30-10h15	Activités de réemploi	
10h15-10h30	Récréation	
<b>10h30-11h30</b>	<b>Activités d'apprentissages complexes (sauf lundi)</b>	
11h30-12h	Repas	Activités d'exigences cognitives moindres
12h-13h30	Repos/ Temps personnel	Repas + Repos/ Temps personnel
13h30-14h45	Activités d'éveil ou d'entretien des connaissances	
14h45-15h	Récréation	
<b>15h-16h30</b>	<b>Activités d'apprentissages complexes (sauf lundi)</b>	
16h30-17h	Temps personnalisé	

*Sue et Caccia (2005)*

# || Bibliographie

Fotinos, G. (2012). L' «aberration» des rythmes scolaires en France. Constat, analyse, propositions. *Enfances & PSY*, 2(55), 6-10.

Janvier, B. & Testu, F. (2005). Développement des fluctuations journalières de l'attention chez des élèves de 4 à 11 ans. *Enfance*, 2(57), 155-170.

Forgeard, L. (2013). Rythmes scolaires: le temps de cerveau disponible des élèves. *Enfances & PSY*, 2(50). 6-10.

Montagner, H. (2009). Les rythmes majeurs de l'enfant. *Informations sociales*, 3(153). 14-20.

## Outil pour élaborer son emploi du temps

### Repères pour une meilleure adaptation des sollicitations scolaires aux rythmes de l'enfant

**Rythmes Scolaires**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h					
8h15					
8h30					
8h45					
9h					
9h15					
9h30					
9h45					
10h					
10h15					
10h30					
10h45					
11h00					
11h15					
11h30					
11h45					
12h					
13h15					
13h30					
13h45					
14h					
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
16h					

	<i>capacité d'attention faible- accueil- intégration dans le groupe classe et le métier d'élève</i>
	<i>capacité d'attention moyenne- travaux d'entraînement, évaluations...</i>
	<i>attention et vigilance moyennes, besoin de mouvement...</i>
	<i>bonne capacité d'attention- moments propices aux activités de recherche et d'apprentissage</i>
	<i>attention et vigilance correcte, besoin d'activités motrices ou créatrices</i>

## Grilles pour élaborer son emploi du temps

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30-8h45					
8h45-9h					
9h-9h15					
9h15-9h30					
9h30-9h45					
9h45-10h					
10h-10h15					
10h15-10h30					
10h30-10h45					
10h45-11h					
11h-11h15					
11h15-11h30					
11h30-11h45					
13h30-13h45					
13h45-14h					
14h-14h15					
14h15-14h30					
14h30-14h45					
14h45-15h					
15h-15h15					
15h15-15h30					
15h30-15h45					
15h45-16h					
16h-16h15					

**Rythmes Scolaires**

**Rythmes Scolaires**

<b>HORAIRES</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
8h30-8h40					
8h40-8h50					
8h50-9h					
9h-9h10					
9h10-9h20					
9h20-9h30					
9h30-9h40					
9h40-9h50					
9h50-10h					
10h-10h10					
10h10-10h20					
10h20-10h30					
10h30-10h40					
10h40-10h50					
10h50-11h					
11h-11h10					
11h10-11h20					
11h20-11h30					
11h30-11h40					
11h40-11h50					
13h30-13h40					
13h40-13h50					
13h50-14h					
14h-14h10					
14h10-14h20					
14h20-14h30					
14h30-14h40					
14h40-14h50					
14h50-15h					
15h-15h10					
15h10-15h20					
15h20-15h30					
15h30-15h40					
15h40-15h50					
15h50-16h					
16h-16h10					

## Répartitions horaires – cycle 2 à titre indicatif\*

<b>Domaines disciplinaires</b>	<b>Programmes 2008</b>	<b>Horaires dérogatoires Académie Strasbourg*</b>	<b>Horaires dérogatoires moins les récréations (horaire moyen 2h-2h15)</b>	<b>Total classe pour la période</b>
Français	10h	10h	9h10	
Math	5h	5h	4h35	
EPS	3h	2h30	2h20	
LV Allmd	1h30	2h + 1hDNL - activités culturelles interdisciplinaires	1h50 + 1hDNL - activités culturelles interdisciplinaires	
Arts	2h15	1h45	1h35	
Découverte du monde.	2h15	1h45	1h35	
Religion	/	1h	0h55	

## Répartitions horaires – cycle 3 à titre indicatif\*

<b>Domaines disciplinaires</b>	<b>Programmes 2008</b>	<b>Horaires dérogatoires Académie Strasbourg*</b>	<b>Horaires dérogatoires moins les récréations (horaire moyen 2h-2h15)</b>	<b>Total classe pour la période</b>
Français	8h	8h	7h20	
Math	5h	5h	4h35	
EPS	3h	2h30	2h20	
LV Allmd	1h30	2h + 1hDNL - activités culturelles interdisciplinaires	1h50 + 1hDNL - activités culturelles interdisciplinaires	
Sciences et technologie	2h10	2h10	2h	
Arts	2h10	1h40	1h30	
Hist./Géo/Inst . Civ.	2h10	1h40	1h30	
Religion	/	1h	0h55	

## Détail par domaine (Français/ mathématiques)

### → Cycle 2

Français	Langage oral	Lecture/écriture				Vocabulaire	Grammaire	Orthographe
		Code	Compréhens.	Ecriture	Acculturation			
TOTAL :								

Maths	Calcul mental	Nbre et calcul	Géométrie	Grandeurs et mesures	Organisation et gestion des données
	TOTAL :				

### → Cycle 3

Français	Langage oral	Lecture	Littérature	Rédaction	Ecriture	Vocabulaire	Grammaire	Orthographe
	TOTAL :							

Maths	Calcul mental	Nbre et calcul	Géométrie	Grandeurs et mesures	Organisation et gestion des données
	TOTAL :				

## Allemand

(sans le quantifier en temps mais pour se rappeler que l'on a besoin de ces 5 activités langagières pour apprendre l'allemand et à harmoniser dans la séance)

Comprendre et parler en interaction	<b>Comprendre à l'oral</b>	Parler en continu	Lire	Ecrire
-------------------------------------	----------------------------	-------------------	------	--------

\* Note de service IA67 4 décembre 2008 : horaires dérogatoires compte tenu des spécificités locales [1h de Religion, 3h Allemand (2h+1h DIL)] donnés à titre indicatif.



## Adapter les emplois du temps aux nouveaux rythmes à l'école élémentaire - cycle 2

### Rythmes Scolaires

	Situations d'apprentissage	Activités
<b>Capacité d'attention faible</b> 8H – 8H40	Réactivation (verbalisation, représentation) Entraînement, systématisation Mémorisation à court terme	Sous forme de rituels : - travail sur la date, la météo (possibilité) - <b>et/ou</b> « phrase du jour » : réactiver les connaissances en grammaire, orthographe - <b>et/ou</b> calcul mental - <b>et/ou</b> pratique orale de la langue vivante - <b>et/ou</b> écoute musicale (description, comparaison) - <b>et/ou</b> observation œuvres picturales (description, comparaison)  Activités orales : Apprendre et/ou réciter une poésie Préparation des cahiers Méthodologie
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 8H40 – 9H30	Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation) → sollicitation de la mémoire à court terme	Exercices d'application Elaboration de traces écrites et copie Résolution de situation-problème <b>dans toutes les disciplines</b> : situations déjà rencontrées Lecture compréhension
<b>Capacité d'attention forte</b> 9H30 – 11H	Découverte de notions nouvelles : recherches Situation problème Structuration Evaluation	Découverte <b>dans toutes les disciplines</b> : exploration, conceptualisation, structuration ... Activités de création : production de textes, production artistique ... Résolution de situation-problème <b>dans toutes les disciplines</b> : nouvelles notions, nouvelles stratégies, recherches ... Activités de réinvestissement, transfert : mobilisation des connaissances, sollicitation de la mémoire
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 11H – 11H30	Entraînement Systématisation	<b>Dans toutes les disciplines</b> : Exercices d'application, d'entraînement (consolidation, renforcement des notions) Lecture Copie, écriture (méthodologie) → utilisation des TICE, travail en BCD

<b>Capacité d'attention faible</b> 13H30-14H	Entrainement Mémorisation	Sous forme de rituels : - calcul mental (possibilité) - <b>et/ou</b> langue vivante - <b>et/ou</b> écoute musicale (description, comparaison) - <b>et/ou</b> observation œuvres picturales (description, comparaison) Activités orales : Présentation d'un travail de recherche
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 14H – 15H	Entrainement Structuration, systématisation	<b>Dans toutes les disciplines :</b> Exercices d'application, d'entraînement Lecture Traces écrites : élaboration, écriture-copie
<b>Capacité d'attention forte</b> 15H – 17H	Découverte, recherche, manipulations Situations problème Evaluation	Découverte <b>dans toutes les disciplines</b> : recherche, exploration, structuration ... Activités de création : production de textes, productions artistiques ... Résolution de situation-problème <b>dans toutes les disciplines</b> : nouvelles notions, nouvelles stratégies, recherches ... Activités de réinvestissement, transfert : mobilisation des connaissances

*Document réalisé par Geneviève Quiniou CPC Haguenau Nord*

## Adapter les emplois du temps aux nouveaux rythmes à l'école élémentaire - Cycle 3

Rythmes Scolaires

	Situations d'apprentissage	Activités
<b>Capacité d'attention faible</b> 8H – 8H30	Réactivation (verbalisation, représentation) Exploration libre	Présenter un travail Schématiser Apprendre et/ou réciter une poésie Calcul mental
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 8H30 - 9H15	Réactivation manipulations (verbalisation, représentation) → sollicitation de la mémoire à court terme	Concevoir le texte d'une leçon Résoudre une situation-problème dans toutes les disciplines Rédiger un texte, situation-problème déjà rencontrée Lecture compréhension
<b>Capacité d'attention forte</b> 9H15 – 11H30	Découverte de notions nouvelles Situation problème Structuration Evaluation	Résolution de problèmes mettant en jeu de nouvelles stratégies
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 11H30 – 12H	Réactivation (verbalisation, représentation) Entraînement	<b>Dans toutes les disciplines :</b> Exercices d'application Exercices d'entraînement (consolidation et renforcement des notions)
<b>Capacité d'attention faible</b> 13H-14H	Entraînement Systématisation	Présenter un travail, Copier une leçon Exercices d'entraînement Exercices d'application
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 14H – 15H	Entraînement Structuration	<b>Dans toutes les disciplines :</b> Rédiger un texte, situation-problème déjà rencontrée
<b>Capacité d'attention forte</b> 15H – 17H	Découverte, manipulations Situations problème Evaluation Réinvestissement - transfert	<b>Dans toutes les disciplines : recherche, exploration, structuration</b> <b>Activités de création : production de textes, productions artistiques</b> Résolution de problème mettant en jeu de nouvelles stratégies, recherches Activités de réinvestissement, transfert : mobilisation des connaissances Lecture compréhension EPS au cycle 3

**Les membres du groupe départemental CPC 67 Rythmes Scolaires**

*Myriam Fischer CPC Strasbourg 7, Jean-Luc Hemmerlin CPC Molsheim, Joseph Marzolf CPC Haguenau Nord, Betty Pillods CPC Strasbourg 9, Geneviève Quiniou CPC Haguenau Nord, Alain Riess CPC Strasbourg 2, Myriam Wallstein CPD, Bernard Weber CPC Strasbourg 6, Véronique Wicker CPC Strasbourg 8, Christine Wollenschlaeger CPC Strasbourg 7  
Avec la collaboration de Didier Recht CPD Tice*