

## 5. 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 chronobiologie et de chronopsychologie, afin de prendre en compte, selon l'âge des enfants, les variations des périodes de vigilance, au cours de la semaine et de la journée de classe.

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>Performances de bonne qualité :</b> meilleures capacités intellectuelles, d'attention et de concentration le mardi et le jeudi.</p>	<p><b>Activités du lundi matin et du vendredi après-midi :</b> situations sollicitant peu d'efforts intellectuels ou physiques – reprise d'apprentissages antérieurs.</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.</p>

Les périodes de vigilance sur la journée	Les situations d'apprentissage
<p>On identifie 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 (attention maximale vers 11h) 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, tous domaines confondus.</p> <p><b>Moyenne et forte vigilance :</b> situations d'apprentissage – apprentissage nouveau, réinvestissement, synthèse et transfert.</p>

### ■ Ressources

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

### ■ Organisation des apprentissages

Afin de faire vivre à l'enfant une journée de classe la plus harmonieuse possible et de respecter ses besoins spécifiques en fonction de son âge, il conviendra de prendre en compte les préconisations suivantes :

#### sur la semaine

- Proposer des apprentissages relevant des différents domaines sur les 9 demi-journées, y compris le mercredi matin :
- Eviter les apprentissages nouveaux durant les périodes de désynchronisation autour de la coupure du week-end, lundi matin et vendredi après-midi.
- Concevoir l'emploi du temps de la semaine en entrant par les étapes de la démarche d'apprentissage (découverte, entraînement, structuration, ...) en lien avec les périodes de vigilance.

- Afin de favoriser la mémorisation et la fixation des apprentissages nouveaux, proposer une réactivation dans les 24h, 48h qui suivent la mise en situation de ces apprentissages.

#### sur la journée

- La première heure de la journée et de la mi-journée ainsi que le temps de pause méridienne se prêtent moins à des activités nécessitant une forte concentration intellectuelle.
- Les activités portant sur de nouvelles acquisitions seront placées prioritairement entre 9h30 et 11h. L'après-midi est propice à la reprise de compétences en voie d'acquisition.
- La durée des séances est variable selon l'âge et le type d'activité : 5 - 10 mn pour les TPS, environ 15 mn en PS jusqu'à 20 - 30 mn en GS.
- Plus les enfants sont jeunes, plus il est important de proposer des séances plus courtes, plus nombreuses et d'alterner les modalités de travail (collectif/individuel, oral/écrit, repos/forte stimulation intellectuelle).

### ■ 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 pour élaborer l'emploi du temps](#)
- [Adapter les emplois du temps aux nouveaux rythmes à l'école maternelle](#)
- [Outil d'aide à l'élaboration d'un emploi du temps selon les sections à l'école maternelle](#)
- [Aide à l'analyse d'un emploi du temps](#)

### ■ **Recommandations générales**

- Envisager des régularités horizontales dans l'emploi du temps.
- 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.
- Rompre avec l'organisation des ateliers en rotation sur les 5 matinées.
- Faire évoluer le temps réservé aux apprentissages éducatifs sur l'année.

# 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 de Sonia LORANT

*Synthèse réalisée par Régine Ballandras CPC Strasbourg 5*



# CHRONOPSYCHOLOGIE ET RYTHMES SCOLAIRES 2014

Sonia LORANT (Maître de conférences en Psychologie Cognitive)

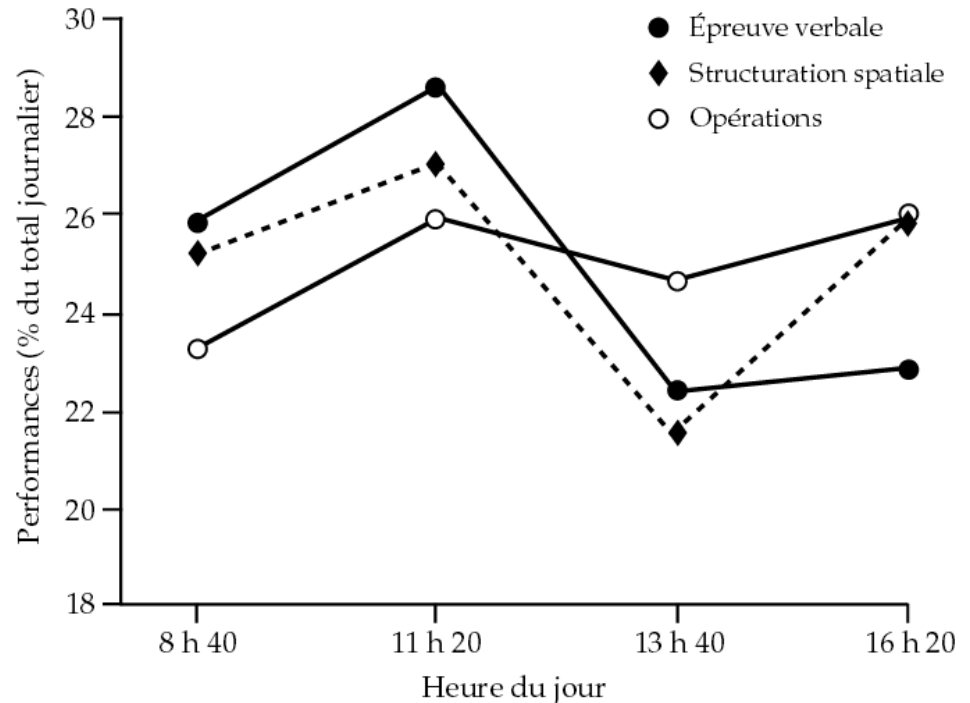


# Variations quantitatives et qualitatives

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)*

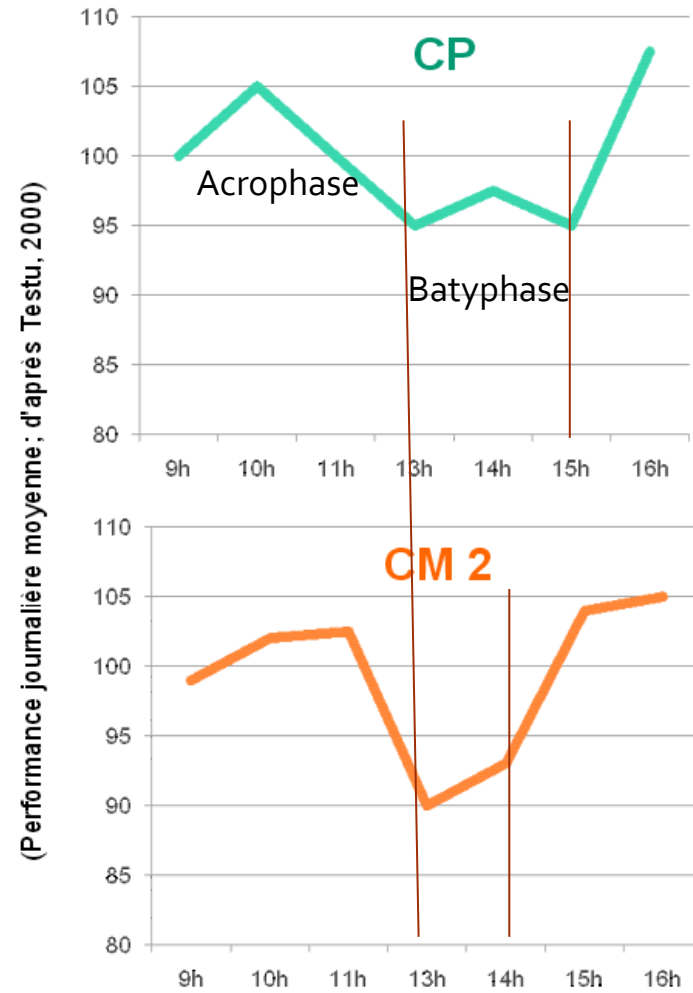
# Effet de l'âge

## Cycle 2

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

## Cycle 3

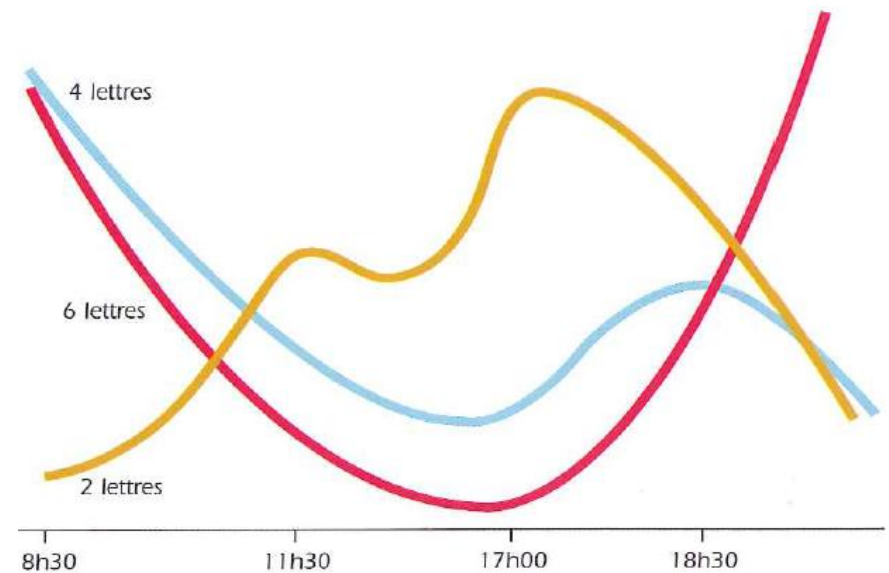
- *matin* : bonne **attention** (max. vers 11h)
- vers 13h – 15h : vigilance des élèves au minimum
- après 15h : augmentation de la **concentration**



# 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.

## Grille pour élaborer son emploi du temps (Temps d'enseignement)

<b>Horaires STRASBOURG</b>	08:30 /12:00 → 3h30	14:00 / 15:45 → 1h45	<i>Mercredi</i> 08:30 :11:30 → 3h
----------------------------	------------------------	-------------------------	---

### Légende :

Moment de faible vigilance	Moment de vigilance moyenne	Moment de plus forte vigilance <i>(plusieurs pics successifs pour les enfants d'école maternelle)</i> → <b>apprentissages</b>
----------------------------	-----------------------------	--

HORAIRES	Lundi	Mardi	Mercredi -	Jeudi	Vendredi
8h20-8h30					
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					
11h45-12h					
13h50-14h					
14h-14h15					
14h15-14h30					
14h30-14h45					
14h45-15h					
15h-15h15					
15h15-15h30					
15h30-15h45					

## Adapter les emplois du temps aux nouveaux rythmes à l'école maternelle

	Situations d'apprentissage	Activités
<b>Capacité d'attention faible</b> 8H – 8H40	Réactivation (verbalisation, représentation) Exploration libre	<b>Accueil-15mn</b> : Activités calmes, autonomes → Exploration d'outils, de matériel, de matériaux ... → Jeux de société, jeux symboliques, activités dans les coins jeux, espace BCD, coin écoute → activités de motricité fine, piste graphique ... → rituels en autonomie <b>Regroupement-10 mn</b> → Comptines, jeux de doigts, poésies → Rituels : <b>Langage oral</b> en petits groupes (situation de communication dans les coins jeux –marottes, marionnettes, raconte-tapis ...) / Passage aux toilettes pour une partie de la classe → Lecture offerte
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 8H40 – 9H30	Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation) → sollicitation de la mémoire à court terme Evaluation	<b>Collation</b> (moment de rupture) pour une partie de la classe, avec l'ATSEM / <b>Situation d'apprentissage avec maître</b> : manipulations, recherches, trace écrite → Les groupes sont inversés après 15mn <b>Activités graphiques</b> <b>Activités artistiques</b> <b>Activités physiques</b>
<b>Capacité d'attention forte</b> 9H30 – 11H	Découverte de notions nouvelles Situation problème Structuration	<b>Ateliers – activités liées aux projets</b> : - L'oral - L'écrit - Nombres, formes, grandeurs et suites organisées - Repérage dans l'espace et le temps - Exploration du monde du vivant, des objets et de la matière
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 11H – 11H30	Réactivation (verbalisation, représentation) Entraînement	<b>Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques</b> <b>Activités dans les coins jeux (PS)</b>



<b>Capacité d'attention faible</b> <b>11H30-13H30</b>	Exploration libre	<b>Activités sensorielles (boîtes à sons, loto ...)</b> <b>Activités calmes (espace bibliothèque, coins jeux)</b> <b>La sieste</b> : le plus tôt possible après le déjeuner. Durée environ 1H30. Si un enfant ne dort pas au bout de 20mn, il doit pouvoir se lever pour regagner sa classe.	
<b>Capacité d'attention faible</b> <b>(GS : capacité d'attention moyenne)</b> <b>13H30 – 15H</b>	Entraînement Structuration	<b>PS</b> <b>Activités calmes</b>	<b>MS-GS</b> <b>Activités sollicitant peu la concentration, mobilisant les connaissances acquises</b> : activités artistiques, activités graphiques Evaluation
<b>Capacité d'attention moyenne</b> <b>(GS : capacité d'attention forte)</b> <b>15H – 17H</b>	Découverte, manipulations Situations problème Réinvestissement – transfert	<b>Ateliers – activités liées aux projets :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'oral</li> <li>- L'écrit</li> <li>- Nombres, formes, grandeurs et suites organisées</li> <li>- Repérage dans l'espace et le temps</li> <li>- Exploration du monde du vivant, des objets et de la matière</li> </ul>	

*Document réalisé par Geneviève Quiniou CPC Haguenau Nord*

## Outil d'aide à l'élaboration de l'emploi du temps selon les sections à l'école maternelle

	PHASES D'APPRENTISSAGE		TYPES D'ACTIVITES	
	PS	MS/GS	PS	MS/GS
<b>8H30 / 9H00</b> <b>Faible vigilance</b>	<b>Exploration</b> <b>Entraînement des compétences déjà acquises</b>		Temps d'accueil (objectifs d'apprentissage progressifs) Activités en autonomie / espaces jeux de la classe Manipulations d'un matériel connu ou découverte libre d'un matériel (supports ou outils graphiques, activités sensorielles, explorer le monde, motricité fine) Exercer, améliorer les compétences déjà acquises : reprises d'activités graphiques MS/GS, jeux de société MS/GS)	
<b>9H00 /9H30</b> <b>Moyenne vigilance</b>	<b>Réactivation : verbalisation, représentation</b> <b>Mémorisation</b> <b>Evaluation</b>			
<b>9H30 / 11H00</b> <b>Forte vigilance</b> Capacités d'attention réduites le lundi matin	<b>Construction des apprentissages nouveaux :</b> <b>-Découverte</b> <b>-Recherche (situations problèmes)</b> <b>-Structuration</b> <b>-Transfert</b>		Dans tous les domaines d'apprentissage, quelques exemples : - nommer avec exactitude les vêtements de la mascotte PS - reproduire un assemblage de formes géométriques MS - partager une collection d'objets GS - dicter la règle d'un jeu /écrire un mot en écriture cursive GS	
<b>11H00 / 11H30</b> <b>Moyenne vigilance</b>	<b>Entraînement des compétences déjà acquises</b> Réactivation	<b>Renforcement des compétences en acquisition</b> Réactivation Entraînement des compétences déjà acquises	<i>Voir activités en période de faible vigilance</i>	Activités retravaillées sur les bases de l'activité précédente, en variant les situations, les supports
<b>11H30/12H00</b> <b>Faible vigilance</b>				
<b>12H00/13H30</b>	Pause repas			
<b>13H30/14H30</b>	Sieste	Temps calme	<i>Cf. <a href="#">Les bonnes pratiques en maternelle</a> (durée de la sieste et réveil p2 du document)</i>	Activités calmes, activités sensorielles
<b>14H30/15h00</b> <b>Faible vigilance</b>		<b>Exploration Entraînement des compétences déjà acquises</b>		<i>Voir activités en période de faible vigilance</i>
<b>15H00/16H00</b> <b>Moyenne vigilance</b> Capacités d'attention réduites le vendredi après-midi	<b>Entraînement des compétences déjà acquises</b>	<b>Renforcement des compétences en voie d'acquisition</b> Réactivation Structuration	<i>Voir activités en période de faible vigilance</i>	Activités retravaillées sur les bases d'activités antérieures  Activités en autonomie

Sources : Académie de Créteil, Mission Maternelle Val de Marne 2014- Académie d'Orléans –Tours, Loches 2013 – Chronopsychologie et rythmes scolaires, Sonia Lorant 2014  
Document réalisé par Christine Zeisser CPC Strasbourg 1

## Grille d'aide à l'analyse des emplois du temps pour les équipes d'école maternelle

<b>Éléments institutionnels, l'emploi du temps ...</b>		
<b>Les horaires journaliers</b>	respecte les horaires journaliers de l'école	
	est harmonisé avec celui des autres classes	
<b>Les domaines d'apprentissage</b>	présente les 5 domaines	
	mentionne le domaine d'activité (Ex : L'écrit) et non uniquement le lieu (ex : BCD – peut être rajouté)	
	précise l'activité (recherche, entraînement, ...) en plus du domaine	
	précise la forme de groupement proposée (ateliers) en plus du/des domaine(s) indiqué(s)	
	spécifie le domaine en cas de décloisonnement	
	présente une séance de langage en groupe restreint	
	présente une séance quotidienne dans le domaine « agir, s'exprimer et comprendre à travers l'activité physique »	
	présente des temps spécifiques consacrés aux « univers sonores »	
<b>Répartition des domaines</b>	respecte l'équilibre entre les différents domaines	
	privilégie un domaine pour une période précise en fonction d'un projet spécifique	
<b>Les APC</b>	mentionne les heures d'APC	
	précise les axes concernés :	
	-aide aux apprentissages -méthodologie -actions en lien avec le projet d'école	
<b>La communication</b>	est affiché dans la classe	
	comporte le niveau de la classe et le nom de l'enseignant	
	mentionne la période concernée	
	est accessible ou communiqué aux familles	

<b>Éléments pédagogiques, l'emploi du temps ...</b>		
<b>Année scolaire</b>	évolue sur l'année	
	montre la spécificité de chaque niveau en cas de classe à plusieurs niveaux	
<b>Semaine</b>	prend en compte les capacités d'attention réduites du lundi matin et du vendredi après-midi	
	inscrit les apprentissages du mercredi matin dans le continuum des 5 matinées	
<b>Journée</b>	met en correspondance les temps d'apprentissage et les temps de vigilance	
	précise s'il s'agit d'un moment de découverte, d'apprentissage, d'entraînement, de réinvestissement ...	
	présente des plages d'activité de durée adaptée (âge des enfants, nature de l'activité, capacités d'attention) et en nombre suffisant pour chaque demi-journée.	
<b>L'organisation des activités</b>	précise la forme de groupement proposée	
	mentionne la présence de l'Atsem	
	précise le mode de travail (autonomie, activité dirigée)	

<b>Accueil pédagogique</b>	précise la durée de l'accueil pédagogique du matin	
	présente une évolution sur l'année	
	précise les types d'activités proposées	
<b>Activités ritualisées</b>	présente une évolution sur l'année	
	précise les types d'activités proposées selon les niveaux	
<b>Les temps éducatifs</b>		
La collation	prévoit la collation à l'accueil	
	limite la durée de la collation	
	présente une évolution sur l'année	
Le passage aux toilettes	précise les modalités du passage aux toilettes : à la demande, en demi groupe ou collectivement	
	présente une évolution sur l'année	
La récréation	précise la durée de la récréation	
	comprend l'habillage / déshabillage	
	prévoit la récréation qui marque une coupure dans la demi-journée	
La sieste	précise la durée de la sieste qui évolue sur l'année	
	présente des activités prévues pour les enfants qui ne dorment pas ou plus (accueil échelonné dans la classe, décloisonnement, échange de service, ...)	

*Document de travail réalisé à partir de :*

*Sources : « Construire un emploi du temps à l'école maternelle » DESDEN 58*

*Programme de l'école maternelle B.O. n°2 du 26 mars 2015*