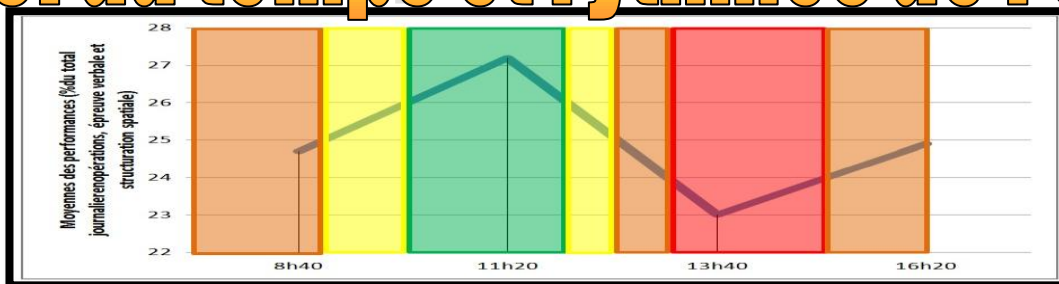


Emploi du temps et rythmes de l'enfant



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
8h30-9h							
9h-9h30							
9h30-10h							
10h-10h30							
10h30-11h							
11h-11h30							
11h30-12h							
12h-12h30							
12h30-13h							
13h-13h30							
13h30-14h30							
14h30-15h							
15h-15h30							
15h30-16h							
16h-16h30							

Préconisations scientifiques

- ✚ Désynchronisation des enfants le lundi (et le mardi matin en cas de week-end de deux jours). **Variations journalières plus présentes chez les cp et les élèves en difficulté.** *François Testu, Claire Leconte, Académie de Médecine.*
- ✚ « Les moments reconnus comme moins favorables (**début de matinée et d'après midi**) seront occupés par des **activités d'entretien des connaissances ou des activités d'éveil aux contenus ludiques** ». « Il est essentiel de ne pas placer en début d'après-midi des matières fondamentales et/ou des apprentissages nouveaux qui sollicitent chez les élèves la focalisation et le contrôle de l'attention ». *François Testu.*
- ✚ « La plage de temps à **partir de 16h-17h** se caractérise par une augmentation du métabolisme, de la température corporelle et de la force musculaire, et une optimisation des coordinations motrices. Elle se prête donc bien aux **activités physiques et sportives** ». *Hubert Montagner.*
- ✚ Ce que l'on apprend le **matin** est mieux restitué que ce que l'on apprend l'après midi, lorsque le rappel s'effectue immédiatement (**mémoire à court terme**) et, inversement, ce qui est appris le matin est moins bien restitué que ce qui est appris **l'après-midi** lorsque le rappel s'effectue après un délai temporel important (**mémoire à long terme**). *François Testu, Annie Lamarre.*
- ✚ **Cp : Vigilance élevée, attention sélective, réceptivité et disponibilités optimales entre 9h et 11h, et entre 14h30 et 16h. Cm : entre 9h et 11h30, et entre 14h et 16h.** *Hubert Montagner*
- ✚ **4 à 6 heures de travail scolaire par jour en fonction de l'âge, y compris le travail personnel à la maison ou à l'étude.** *Guy Vermeil.*
- ✚ **Vigilance et motivation sont liées.** *Claire Leconte.*

8h30-9h	
9h-9h30	
9h30-10h	
10h-10h30	
10h30-11h	
11h-11h30	
11h30-12h	
12h-12h30	

12h30- 13h	
13h- 13h30	
13h30- 14h30	
14h30- 15h	
15h- 15h30	
15h30- 16h	
16h- 16h30	