

# Rythmes scolaires

Proposition du **Conseil des maîtres**,  
soutenue par les **parents délégués** lors du  
Conseil d'école du 15 février 2013  
4 jours de 5h15 + 1 jour de 3h (mercredi)

horaire	activités	observations
7h-8h50	Accueil péri scolaire	Prise en charge cap Onnion + mairie Max : 45 enfants
9 h - 12 h (ouverture à 8h50)	<b>Activités d'enseignement</b>	Tous les élèves
12h – 13h30	Restauration scolaire	Prise en charge mairie 80 élèves
13h30 – 14h15	Activités extra scolaires 30 à 40 élèves Temps calme (PSMS) 30 élèves	Prise en charge mairie
13h30 – 14h15 (ouverture à 14h05)	Activités Pédagogiques Complémentaires(APC) 15 élèves	Prise en charge enseignants (36 h/enseignant et par an)
14h15 – 16h30	<b>Activités d'enseignement</b>	Tous les élèves
16h30-19h	Accueil péri scolaire	Prise en charge cap Onnion

- Pas de dispositif idéal, sans doute, mais si on essaye de placer **l'enfant au centre de nos préoccupations**, si on essaye de tenir compte des avis des chronobiologistes (Montagner, Testu, Touitou,...), sans doute plus compétents que nous pour mesurer le degré de « performance attendue », il semblerait que ce dispositif soit le plus en phase avec les rythmes des enfants.

## Il présente de nombreux avantages :

- **Aucune modification** par rapport à ce qui existe actuellement. Le changement avait eu lieu en 2008, après la suppression du samedi matin. Le Maire et son Conseil Municipal avaient donné leur accord.
- Pas de changement d'organisation pour les parents qui travaillent.
- Davantage en phase avec les rythmes.
- Pour les chronobiologistes :
- **vers 8h30 – 9h** : niveau de vigilance faible. Bâillements, étirements, affaitements, calme, rêveries
- **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. Moment de faible vigilance mais qui n'est pas lié avec la quantité et la qualité de nourriture. Période peu propice aux activités exigeant une mobilisation intellectuelle élevée.
- **15H00-16H30/17H00** : augmentation des performances, nouvelle période d'efficiency intellectuelle.

François TESTU : ... Au cours de la journée, d'un point de vue biologique, il y a deux périodes **difficiles à vivre** – d'après les travaux des chronobiologistes – : d'une part, **le début de la journée**, et d'autre part, autour de midi. C'est établi.....[\(...\)](#)

...Pour les apprentissages "poussés", c'est la deuxième partie de la matinée qui est la plus favorable. Les moments **les moins favorables se situent en début de matinée** et autour de midi. [\(...\)](#)

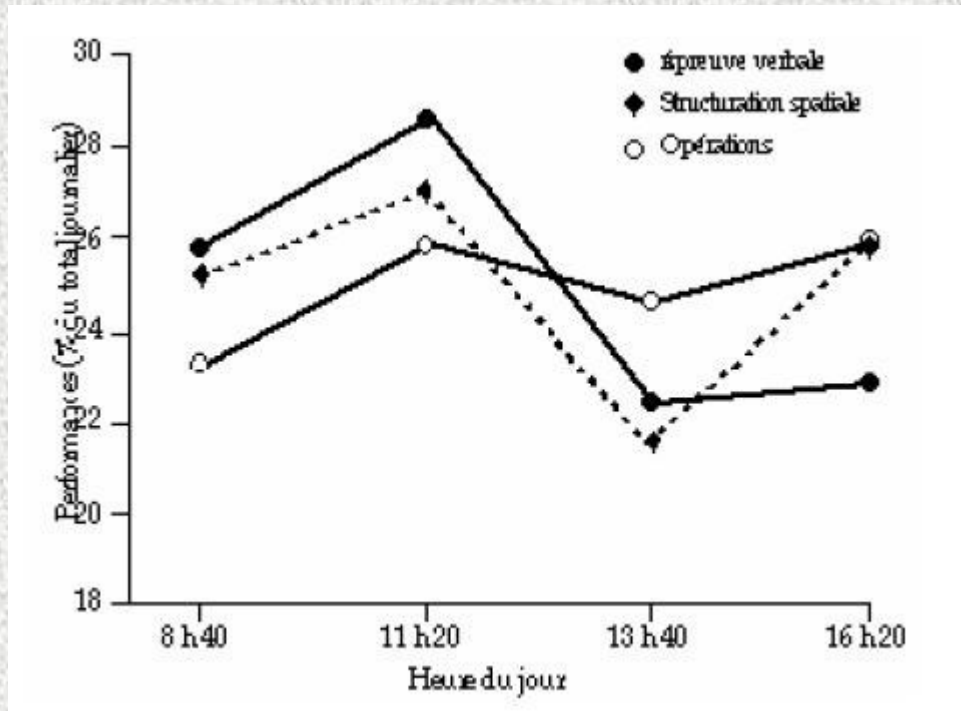
Hubert MONTAGNER : ... le niveau de vigilance et les performances psycho-techniques progressent du début jusqu'à la fin de la matinée scolaire, s'abaissent après le déjeuner, puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi scolaire [\(...\)](#)

- René CLARISSE : ... L'enfant est **peu disponible en début de matinée**, son attention va ensuite progresser jusqu'à 11h30-12h, régresser entre 12h et 15h, puis s'élever à nouveau au cours de l'après-midi. [\(...\)](#)
- Yvan TOUITOU : ... **l'enfant arrive fatigué à l'école (8 h 30) quelle que soit la durée de son sommeil la nuit précédente**, puis il va augmenter progressivement ses capacités d'attention et d'apprentissage dans la matinée avec un pic vers 10 – 11 h, celles-ci vont ensuite diminuer en début d'après-midi et être à nouveau performantes vers 15 – 16 h [\(...\)](#)

Claude GRONFIER : ...Le matin, on a un niveau de performances qui est très bas, approximativement du moment du réveil jusqu'à environ 9 heures du matin. Ceci est essentiellement lié aux deux phénomènes décrits précédemment. Elles culminent ensuite entre 10 heures et 11 h 30, qui correspond chez l'enfant à un pic. Après cela, on a de nouveau une chute des performances autour du déjeuner jusqu'à environ 13 h 30 - 14 heures, liée à la rythmicité de l'horloge de l'enfant, [...](#)



- Pour s'en convaincre, il suffit d'observer ce schéma suffisamment explicite :



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

## Le transport scolaire

- Avant 2008 et les cours à 8h30, le ramassage scolaire (25-30 élèves) posait de grosses difficultés, les retards étaient très fréquents. Depuis le changement et le début des cours à 9h, nous n'avons plus aucun souci.
- A l'époque, pas une année sans que les parents et la commune se plaignent... jusqu'au jour où le Conseil Général a rappelé que ce transport était une faveur accordée à Onnion (obtenue lors du transfert de l'école de Laitraz vers la nouvelle école du chef lieu) et qu'il n'était pas obligé de le financer.