



# DES OUTILS POUR LA CLASSE

IEN MONTELIMAR

Année scolaire 2016/2017 – n° 16 – Septembre 2016

## Et si nous prenions en compte les fluctuations des capacités attentionnelles des élèves pour élaborer nos emplois du temps ?

Réfléchir à 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 élevée
- instaurer un bon climat scolaire en respectant les besoins des élèves et en répartissant efficacement les activités dans la semaine.
- respecter les volumes horaires fixés par les programmes (cf Outils pour la classe n°11).

### L'attention : une définition

« L'attention est un terme large qui recouvre la vigilance, la concentration, et l'intérêt. C'est le contrôle, l'orientation et la sélection par l'individu d'une ou plusieurs formes d'activités durant une période de temps qui ne peut être maintenue longtemps ».

*Alain LIEURY (Professeur de psychologie cognitive).*

### L'attention des élèves : quatre moments particuliers

Les recherches sur les variations de la vigilance au cours de la "phase éclairée" font ressortir quatre moments particuliers :

- après le réveil du matin, il faut plus ou moins de temps pour que la vigilance comportementale d'un enfant active un niveau d'attention sélective qui lui permette de se concentrer sur un élément de l'environnement, une activité, une personne ... Pour un réveil entre 6h30-07h00, ou un peu plus tard, certains enfants apparaissent vigilants dès l'entrée en classe à 8h30 ou plus tôt, en tout cas entre 8h30 et 9h00, alors que d'autres ne le sont pas avant 9h30, parfois plus tard. On ne sait pas comment expliquer ces différences entre enfants, sauf dans un cas de figure : ceux qui ont régulièrement des déficits de sommeil et ceux qui ont des troubles du rythme veille-sommeil (difficultés d'endormissement, réveils) mettent plus de temps que les autres à "se réveiller" (à retrouver un niveau de vigilance suffisant pour entrer dans les apprentissages scolaires) ;
- le niveau de vigilance augmente au cours de la matinée pour atteindre des valeurs maximales entre 10h30 et 11h pour les enfants du cours préparatoire, un peu plus tard par la suite ;
- au début de l'après-midi (13h-14h), on observe une dépression de la vigilance corticale ("globalement" la vigilance du cerveau) qu'on ne sait pas expliquer. Il s'agit typiquement d'un phénomène chronobiologique, en l'occurrence un rythme circadien, c'est-à-dire un événement qui survient tous les jours autour de la même heure. Il n'apparaît pas lié au déjeuner et aux entrées alimentaires ;
- le niveau de vigilance augmente au cours de l'après-midi pour atteindre des valeurs maximales entre d'une part 14h et 15h, et d'autre part 16h-16h30, selon l'âge et les enfants.

S'agissant des capacités de mémorisation, on ne sait pas clairement si, au cours de la journée, elles fluctuent de façon couplée avec la vigilance, ou indépendamment. En revanche, les recherches montrent que la phase de sommeil paradoxal d'un cycle de sommeil nocturne (phase de la plus forte activité onirique : rêves durables, fréquents, souvent dépourvus de sens) se caractérise notamment par une facilitation de la mémorisation et une consolidation des apprentissages. En conséquence, un rythme veille-sommeil régulier avec des phases de sommeil

paradoxal non interrompues, a une forte probabilité de se traduire par une augmentation des capacités de mémorisation au cours de la matinée scolaire, ainsi que par des apprentissages consolidés. Cependant, d'autres facteurs interviennent à la fois dans l'état de vigilance, les capacités d'attention, la mémorisation et la consolidation des apprentissages, et aussi l'ensemble des comportements. Il faut souligner en particulier le poids de la sécurité affective, c'est-à-dire le sentiment de ne pas être abandonné, délaissé, rejeté et/ou en danger. Cette "paix intérieure" facilite tous les processus indispensables pour comprendre et apprendre, y compris la mémorisation.

*Hubert Montagner, Directeur de recherche à l'INSERM. (extrait des Cahiers Pédagogiques n°474).*

## Capacités attentionnelles, opérations cognitives et activités : quelles interactions ?

Horaires	Capacités attentionnelles	Opérations cognitives	Activités possibles
8h00/8h45	<b>FAIBLE</b>	Structuration, représentation, verbalisation, mémorisation, entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schématiser</li> <li>- Présenter un travail</li> <li>- Réaliser des exercices d'application, d'entraînement</li> <li>- Explorer librement...</li> </ul>
8h45/9h30	<b>MOYENNE</b>	Découverte, exploration, conceptualisation, réinvestissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer le texte d'une leçon</li> <li>- Résoudre une situation-problème</li> <li>- Développer de nouvelles stratégies ou procédures...</li> <li>- Rédiger un texte (dans toutes les disciplines)...</li> </ul>
9h30/11h30	<b>FORTE</b>		
Jusqu'à 14h00	<b>FAIBLE</b>	Structuration, représentation, verbalisation, mémorisation, entraînement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schématiser</li> <li>- Présenter un travail</li> <li>- Réaliser des exercices d'application, d'entraînement</li> <li>- Explore librement...</li> </ul>
14h00/16h30	<b>MOYENNE</b>	Découverte, exploration, réinvestissement, créer, renforcer, bonne capacité physique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborer le texte d'une leçon</li> <li>- Résoudre une situation-problème</li> <li>- Développer de nouvelles stratégies ou procédures...</li> <li>- Rédiger un texte (dans toutes les disciplines)...</li> </ul>
	<b>FORTE</b>		

*D'après un document de Mme CABRERA (IEN Blanc-Mesnil)*

## Préconisations pour concevoir un emploi du temps à l'école primaire

### Des apports 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*)

#### Des repères pour une meilleure adaptation des sollicitations scolaires aux capacités attentionnelles

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30-9h00	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange
9h00-9h30	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
9h30-10h00	Orange	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow
10h00-10h30	Green	Green	Green	Green	Green
10h30-11h00	Green	Green	Green	Green	Green
11h00-11h30	Green	Green	Green	Green	Green
11h30-12h00	Green	Green	Green	Green	Green
12h00-12h30	Yellow	Yellow	White	Yellow	Yellow
12h30-13h00	Red	Red	White	Red	Red
13h00-13h30	Red	Red	White	Red	Red
13h30-14h00	Orange	Orange	White	Orange	Orange
14h00-14h30	Yellow	Yellow	White	Yellow	Orange
14h30-15h00	Yellow	Yellow	White	Yellow	Orange
15h00-15h30	Green	Green	White	Green	Orange
15h30-16h00	Green	Green	White	Green	Orange

Activités à fort coût cognitif	Activités à coût cognitif moyen	Activités à coût cognitif faible	Activités calmes et réparatrices
--------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

#### SOURCES :

- Cahiers pédagogiques n°474
- Groupe départemental CPC 67 rythmes scolaires
- <http://dcapsulespourlecole.weebly.com/emploi-du-temps-et-capaciteacutes-dattention.html>