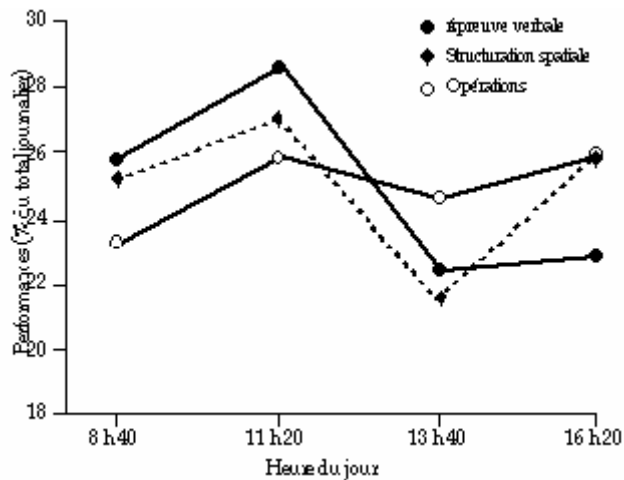


## Pic de vigilance chez l'enfant

**Extrait de :** *Rythmes de l'enfant ; de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, expertise collective de l'INSERM, avril 2001.

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



**Les experts conseillent aussi** de tenir compte de la rythmicité de la vigilance pour organiser la journée scolaire. Ainsi serait-il préférable de réserver les créneaux horaires définis comme étant les plus favorables (fin de matinée/ milieu d'après-midi), à des apprentissages nouveaux nécessitant de l'attention, et, à l'inverse, d'occuper les moments moins favorables à des activités d'entretien des connaissances ou à caractère plus ludique.

**Il apparaît essentiel** de ne pas placer en début d'après-midi des matières fondamentales qui nécessitent une vigilance importante chez l'élève. Cette recommandation est d'autant plus importante à respecter dans les zones sensibles (ou zones d'éducation prioritaire, ZEP) où les difficultés scolaires sont généralement plus fréquentes. On sait en effet que le niveau scolaire, mais aussi la motivation, la nature de la tâche et le stade d'apprentissage influent sur les rythmes journaliers des performances intellectuelles des enfants.

**Rythmes hebdomadaires :** pas de bases scientifiques suffisantes

D'après les données de quelques études françaises, il apparaît qu'au cours de la semaine scolaire traditionnelle (4 jours \_), le profil " classique " journalier du rythme intellectuel est observé tous les jours sauf le lundi, où les performances sont les moins bonnes. Cependant, là aussi, on observe des différences selon la classe à laquelle appartient l'élève (plus haut niveau de vigilance le jeudi après-midi chez les enfants du cours préparatoire, et le vendredi matin chez ceux du cours élémentaire). Pour tous les élèves, quel que soit leur âge, la coupure du week end semble se répercuter négativement sur le jour qui suit.