

I.U.F.M

Valérie PERROT

Académie de MONTPELLIER

Site de MONTPELLIER

Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves.



Tuteur de mémoire : M CAMBON

Année 2005-2006

Résumé:

Au cours de la journée, l'attention et la concentration des enfants varient en fonction de leurs intérêts pour les disciplines enseignées mais aussi et surtout en fonction de leurs rythmes biologiques. Les travaux de chronobiologie sont des supports très riches pour tout enseignant qui voudrait accorder rythmes biologiques des enfants et rythmes scolaires afin d'optimiser les apprentissages.

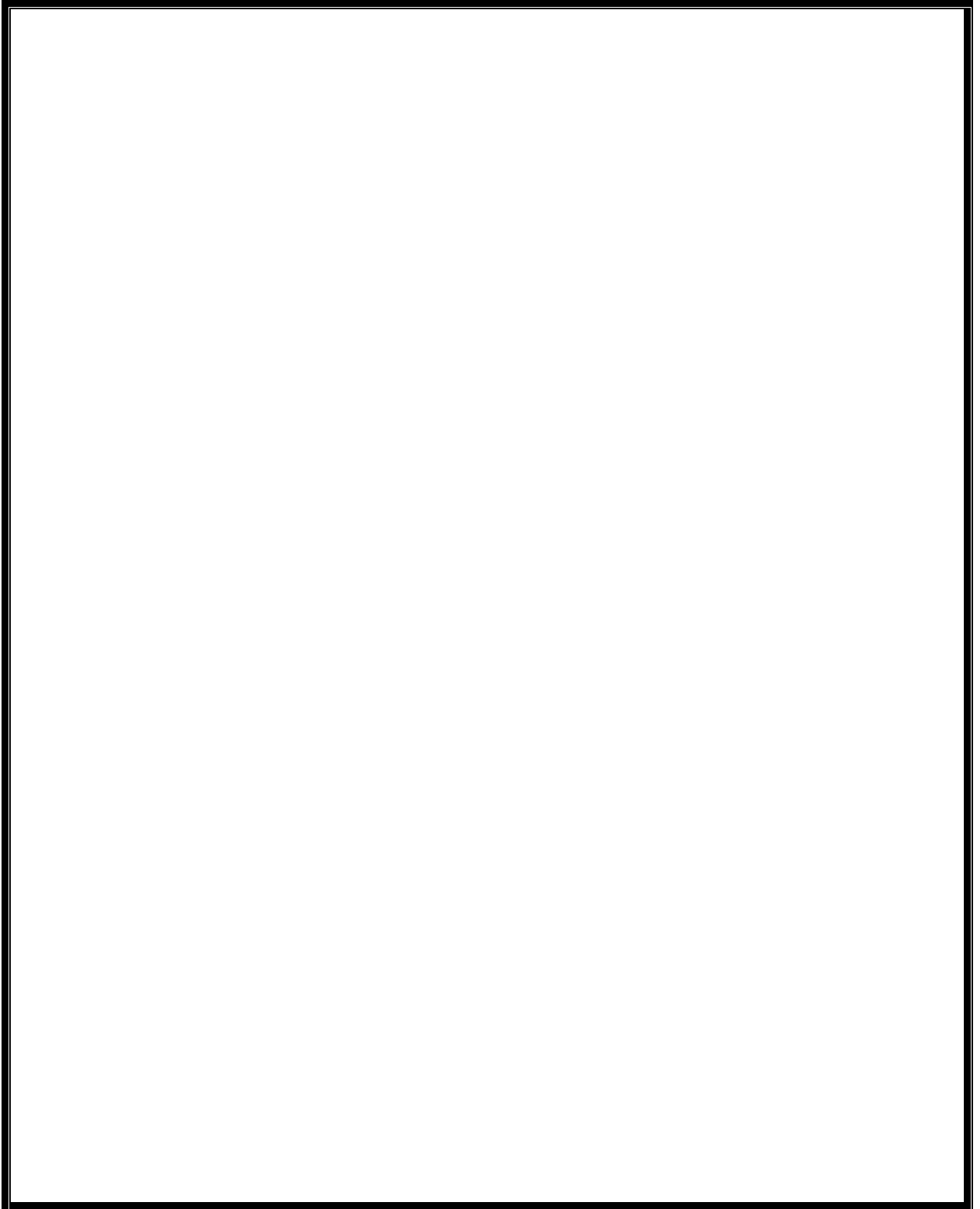
Mots clés : attention, concentration, rythmes biologiques, rythmes scolaires, apprentissages.

English summary :

All the day long, children's attention and concentration vary according to their interest for the different disciplines and particularly according to biological rhythms. Works on chronobiology are very good supports for any teacher who would like to make biological rhythms agree with school rhythms in order to optimize trainings.

Key-words attention, concentration, biological rhythms, school rhythms, trainings.

Mention et opinion motivée du jury :



SOMMAIRE :

| | |
|---|------|
| I. <u>L'ATTENTION</u> | p.6 |
| a. Qu'est ce que l'attention ? | p.6 |
| b. Comment fonctionne l'attention ? | p.6 |
| c. Comment obtenir une attention soutenue des élèves ? | p.8 |
| II. <u>LA CONCENTRATION</u> | p.9 |
| a. Qu'est ce que la concentration ? | p.9 |
| b. Comment fonctionne la concentration ? | p.9 |
| c. Comment obtenir une concentration soutenue des élèves ? | p.10 |
| III. <u>HARMONISER LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET LES RYTHMES SCOLAIRES POUR UNE MEILLEURE ATTENTION ET UNE MEILLEURE CONCENTRATION</u> | p.12 |
| a. Chronobiologie et chronopsychologie | p.12 |
| b. Les rythmes biologiques | p.13 |
| c. Adapter les rythmes scolaires | p.14 |
| IV. <u>EXPERIMENTATION</u> | p.17 |
| a. Mon projet | p.17 |
| b. La mise en œuvre | p.18 |
| c. L'analyse | p.23 |
| V. <u>CONCLUSION</u> | p.32 |
| <u>BIBLIOGRAPHIE</u> | p.34 |
| <u>ANNEXES</u> | p.35 |

Durant mon premier stage en responsabilité, en classe de moyenne/grande section de maternelle, j'ai pu constater combien il était difficile de maintenir des élèves attentifs et concentrés tout au long de la journée. L'attention des enfants ainsi que la concentration semblent fluctuer en fonction du type de tâche, de l'heure de la journée ou même du jour de la semaine. J'ai peu à peu essayé de mettre en place des stratégies de façon à optimiser l'attention des enfants, mais les résultats ont été assez variables. J'ai immédiatement compris que l'enseignant devait, pour captiver ses élèves, adapter ses méthodes et jouer sur le rythme de son enseignement, mais comment procéder ? Il me paraît essentiel en tant que futur professeur des écoles de savoir comment agir sur l'attention et la concentration des élèves afin d'optimiser les apprentissages. Ma principale hypothèse repose sur l'adaptation du rythme scolaire au rythme biologique des enfants.

I. L'ATTENTION

a. Qu'est ce que l'attention ?

Ce que l'on perçoit consciemment n'est qu'une petite partie des stimulations que notre cerveau reçoit. Nous recevons, de notre environnement, beaucoup d'informations qui ne sont pas traitées de façon consciente. C'est l'attention qui est chargée de ce traitement. Elle favorise la perception et l'analyse automatique des informations reçues.

L'attention possède deux rôles essentiels :

- Le filtrage : il s'agit d'un mécanisme qui permet d'éviter la surcharge que pourraient causer les nombreuses stimulations du milieu.
- L'analyse : elle sert à percevoir dans l'environnement, des signes d'importance et des indices de danger sans passer par le traitement conscient de ces informations, ce qui occasionne un gain de temps.

b. Comment fonctionne l'attention ?

L'attention est une mise en disponibilité des canaux sensoriels orientés vers la recherche et l'enregistrement d'informations susceptibles d'être utiles. Son activité principale est la recherche et l'enregistrement de ces informations.

Tout ce qui provient des émotions et de nos propres pensées est considéré par le cerveau comme le plus important. Il arrive que nous soyons distraits par nos pensées. Entre stimulation extérieure et stimulation intérieure, la stimulation intérieure est privilégiée. Elle sera traitée en premier. Lorsque l'attention ne se tourne plus vers l'extérieur, mais vers l'intérieur, il s'agit

de concentration. Il est important de distinguer les deux termes même si le langage courant les confond.

Lorsque nous avons l'impression qu'une information peut servir, le cerveau fait porter sur celle-ci toute l'attention. Si nous voyons peu ou pas d'intérêt aux informations, nous cessons presque automatiquement d'être attentifs. Ceci peut se produire en classe.

Sont habituellement considérées comme stimulantes toutes les activités qui « bougent », celles qui demandent l'activation de plusieurs sens.

La qualité de l'attention est influencée par des facteurs qui déterminent l'efficacité du fonctionnement du cerveau :

- la santé physique
 - le rythme de vie
 - la passivité/l'activité mentale : être passif mentalement rend dépendant de l'enseignant : sa façon d'écrire au tableau, le son de sa voix, sa rapidité d'élocution etc..
- } Hygiène de vie

Sont les symptômes d'un manque constant d'attention :

- oublier ce qui vient d'être dit
- se heurter aux objets
- manquer d'entrain dans les activités quotidiennes.

c. Comment obtenir une attention soutenue des élèves ?

- Puisque l'on cesse presque automatiquement d'être attentif lorsque on ne perçoit pas l'intérêt des informations, il semble primordial de **donner du sens aux activités des élèves**.
- Puisque les activités stimulantes sont celles qui demandent l'activation de plusieurs sens, il est capital de **varier les activités des élèves**, tant du point de vue du type de tâches que du point de vue du contexte dans lequel elles se réalisent. Pour cela il est souhaitable de donner du rythme à son enseignement.
- Puisque l'efficacité de fonctionnement du cerveau varie en fonction de **l'hygiène de vie**, il paraît important d'y sensibiliser les élèves.
- Puisque la passivité mentale rend l'élève dépendant de l'enseignant, il semble primordial que l'enseignant privilégie une **pédagogie valorisant la démarche active de l'enfant** afin qu'il soit maître de ses propres apprentissages.
- Puisque malgré tout, les élèves sont encore assez dépendants du professeur, à l'école élémentaire, il est indispensable que ce dernier soigne particulièrement son comportement, sa voix, ses postures, son élocution etc...

II. LA CONCENTRATION

a . Qu'est ce que la concentration ?

La concentration est nécessaire au cerveau pour fonctionner de façon efficace lors de résolution de problèmes, d'émergence de souvenirs etc... la concentration favorise l'utilisation de la mémoire et des mécanismes de réflexion pour enregistrer ou faire une recherche d'informations. La concentration facilite la comparaison, l'analyse, la synthèse et l'établissement de relations.

La concentration possède un rôle essentiel : isoler le cerveau des distractions extérieures ou intérieures. Elle bloque l'arrivée à la conscience de toutes les stimulations qui pourraient nuire à l'utilisation des mécanismes mentaux ou de réflexion.

b. Comment fonctionne la concentration ?

C'est un mécanisme mental qui réduit le champ de l'attention par un effort de la volonté. La concentration possède un effet contraire à celui de l'attention : elle diminue la sensibilité à percevoir les informations du milieu. Elle évite d'être distrait par des stimulations autres que celles choisies. On est alors conscient d'une seule chose, en dehors de laquelle il n'existe plus rien. Il peut s'agir de quelque chose d'extérieur ou d'intérieur. Quand l'attention est à son maximum, la concentration est faible et inversement.

La concentration vise donc à diminuer, voire empêcher la réception des informations. Il faut donc activer le cerveau à l'opposé de ce qu'il est habitué de faire de façon automatique : on parle d'effort de concentration.

La durée de concentration : chaque personne possède une quantité d'énergie de concentration qui lui est propre. La durée de concentration est fonction de :

- l'entraînement.
- du degré de familiarité de la tâche : la connaissance et la maîtrise du travail à faire créent des automatismes. Les automatismes permettent aux enfants d'organiser les informations plus facilement ; l'effort à faire pour se concentrer en sera diminué.
- du type de tâches à réaliser.
- des conditions du milieu : plus il y a de bruit et de distractions moins il est aisé de se concentrer pendant une durée prolongée.

Il est impératif d'aménager des temps de pause entre les périodes de concentration.

Les problèmes de concentration sont essentiellement dus :

- à la fatigue
- au stress
- aux problèmes personnels
- à l'environnement.

c. Comment optimiser la concentration des élèves ?

- Puisque la concentration n'est pas un mécanisme automatique et qu'elle demande un effort de volonté, elle peut se développer grâce à l'entraînement. Par exemple en pratiquant des exercices de concentration auditive ou visuelle lors de la lecture d'un conte. Il s'agira alors de poser des questions très précises sur une image qui vient d'être observée assez longuement ou un texte qui vient d'être écouté très attentivement, questions du type : : « combien de boutons possède la veste du petit

garçon ? » ou en pratiquant le calcul mental de façon quotidienne. Il peut également s'agir d'exercices d'écoute et reproduction de rythmes.

- Puisque les automatismes déchargent les enfants d'un trop gros effort de concentration, il semble bon qu'ils en acquièrent quelques uns.
- Puisque la fatigue influe sur la concentration, il semble primordial de respecter les rythmes naturels des enfants et d'adapter le rythme des journées scolaires pour qu'il n'aille pas à l'encontre des rythmes naturels. C'est sur cet élément là que je choisis de travailler puisque le rythme semble être un facteur commun au développement de l'attention et de la concentration.

III. HARMONISER LES RYTHMES BIOLOGIQUES ET LES RYTHMES SCOLAIRES POUR UNE MEILLEURE ATTENTION ET UNE MEILLEURE CONCENTRATION

a. Chronobiologie et chronopsychologie.

« La chronobiologie est l'étude de l'organisation temporelle des êtres vivants, des mécanismes qui la contrôlent et de ses altérations ». Autrement dit, il s'agit de l'étude des rythmes biologiques.

L'histoire des rythmes biologiques remonte à l'antiquité. Hippocrate se démarquera comme étant le père de la chrono pathologie (variation cyclique des processus pathologiques). Pline et Aristote observeront et rapporteront l'existence de rythmes chez les animaux marins. Cette existence de rythmes a longtemps été admise sans jamais être démontrée. Il faudra attendre le XVIII^e siècle et l'apparition d'instruments de mesure fiables, pour que des études plus "scientifiques" soient menées. Au début du XIX^e siècle, J.J. Virey est le premier à parler d'"horloge vivante". C'est à partir de là que les expériences sur les rythmes biologiques se multiplient mais c'est seulement au milieu du XX^e siècle que leur étude s'est érigée en science autonome : la chronobiologie.

La chronopsychologie, dont le maître à penser fut Paul Fraisse, est la branche de la psychologie qui prend en compte la dimension temporelle dans l'étude scientifique des comportements. Une grande partie des travaux de chronopsychologie a été consacrée à l'adulte actif. Les recherches effectuées sur les lieux de travail ont permis de déterminer comment les performances physiques et intellectuelles, la vigilance, l'attention, les processus cognitifs

fluctuent au cours de la journée, du nycthémère (le jour et la nuit, soit 24 heures), de la semaine, de l'année. Il a alors été possible d'établir des courbes de variations journalières, de rendement, de temps de réaction, de réussites ou d'échecs, dans des tâches de production, de mémorisation, d'attention, de détection ou de résolution de problèmes. Cependant l'âge a très peu été pris en compte ; ce n'est que récemment que l'on s'est intéressé aux rythmes psychologiques des plus jeunes avec les travaux d'Hubert MONTAGNER et de François TESTU. La chronopsychologie a permis de montrer qu'il y avait des variations périodiques dans les comportements, mais aussi dans certains processus intellectuels des enfants, principalement au niveau de la journée. Ce sont des indicateurs précieux pour comprendre l'enfant en situation d'apprentissage et par là même, adapter notre enseignement.

La chronobiologie et la chronopsychologie en sont à leurs débuts, mais elles ont permis de montrer que l'on ne pouvait pas faire n'importe quoi, n'importe quand et n'importe comment. A été mis en évidence le lien entre des rythmicités biologiques, notamment celles qui ont trait au sommeil et à la veille, et d'autres processus physiologiques, qui témoignent des états de fatigue ou non.

b. Les rythmes biologiques :

Un rythme biologique est une variation de phénomènes biologiques qui se produit avec une régularité relativement grande ; on parle de variation périodique. Il existe trois types de périodes :

- les rythmes de courte durée : ils sont appelés **rythmes ultradiens**, la période est **inférieure à 24 heures**. Ex : battements cardiaques, respiration, activité électrique du cerveau, vigilance, attention.

- les rythmes de moyenne durée : Ils sont appelés **rythmes circadiens**, la période est **proche de 24 heures**. Ex : rythme veille/sommeil, sécrétion d'hormones, température corporelle.
- Les rythmes de longue durée : Ils sont appelés **rythmes infradiens**, la période pouvant s'étendre de quelques jours à une semaine, un mois ou une année.

Chaque individu possède ses propres rythmes, mais ceux-ci peuvent être modifiés par des facteurs environnementaux (que l'on appelle synchroniseurs) tels que les relations avec les autres individus, le mode de vie etc.

c . Adapter les rythmes scolaires :

Adapter les rythmes scolaires aux rythmes biologiques des enfants revient à envisager la journée et la semaine de façon à ce que les activités soient le plus en accord possible avec le rythme naturel des enfants.

- organisation journalière :

Les travaux de H. MONTAGNER et de ses collaborateurs, montrent que deux moments dans la journée sont habituellement difficiles à gérer : l'entrée en classe et le creux d'après déjeuner :

8H30-9H30 : faibles performances, fréquence de bâillements élevée due à un manque de sommeil ou à un réveil tardif.

9H30-11H30/12H00 : (avec une coupure à 10H30 pour la récréation) phase de meilleure performance aux tests et aux activités scolaires, l'attention est optimale. Augmentation de l'instabilité corporelle entre 10H30 et 11H qui

permettrait aux enfants de maintenir leur niveau de vigilance mais qui incite à penser qu'ils sont à la limite de leurs possibilités.

13H30-14H30/15H00 : diminution sensible de la vigilance et des performances. Période peu propice aux activités exigeant une mobilisation intellectuelle élevée.

15H00-16H30/17H00 : augmentation des performances, nouvelle période d'efficience intellectuelle.

- organisation hebdomadaire :

Le lundi est un mauvais jour qui se caractérise par une désorganisation du comportement, un déphasage des rythmes biologiques et de mauvais scores aux épreuves proposées (surtout en matinée). Le mauvais rendement du lundi est consécutif à la rupture de vie imposé le week-end (plus perturbant pour les enfants de familles difficiles).

Le mardi et le jeudi sont dans l'ensemble des jours comparables, marqués par de bons résultats et un comportement équilibré. Il peut y avoir des réserves pour certains sur le jeudi, suite aux activités pouvant avoir lieu le mercredi.

Le vendredi est très variable selon les enfants car, situé en fin de semaine, il accumule la fatigue des jours précédents, ce qui peut retentir sur les capacités des plus vulnérables. En général, on peut considérer que c'est un bon jour pour les enfants qui réalisent (les plus grands) de meilleurs résultats aux tests, alors qu'il peut être difficile pour les plus petits.

Le samedi est plutôt un jour de mauvais résultats. Les tout petits sont calmes le matin s'ils restent à l'école où l'effectif est parfois réduit. En revanche, le retour dans les familles constitue une rupture de rythme de vie avec une désynchronisation des rythmes biologiques comparable au lundi.

Le mercredi apparaît comme un jour bénéfique où les jeunes enfants présentent une régularité dans les rythmes biologiques et dans le comportement de communication. La nuit du mardi au mercredi, avec celle du samedi au dimanche, est la plus longue de la semaine grâce à un réveil souvent tardif. Elle permet donc une récupération appréciable. Mais ces conditions sont à revoir si le mercredi est consacré à des activités sportives, artistiques, religieuses.

IV .EXPERIMENTATION :

a. Mon projet :

Au vu de toutes les informations recueillies, j'ai décidé de mettre en place, lors de mon second stage en responsabilité, différentes stratégies pour répondre à la problématique suivante : Comment optimiser l'attention et la concentration des enfants par le biais des rythmes scolaires ?

- **Agir sur l'emploi du temps** : il m'a tout d'abord semblé indispensable de revoir l'emploi du temps de la classe. J'ai essayé de respecter autant que possible le volume horaire de chaque discipline et de m'appuyer sur les observations recueillies par H. Montagner et ses collaborateurs tant au niveau journalier qu'au niveau hebdomadaire.
- **effectuer des changements périodiques entre divers types d'activités**. En effet, alterner les types d'activités permet de maintenir la vigilance des élèves. Pour cela on peut alterner des temps de recherches, des temps d'apprentissage et des temps de renforcement des connaissances. On peut travailler individuellement, collectivement ou en groupe. On peut également varier les supports de travail. Enfin, dans le cadre d'une classe à double niveau, l'enfant peut travailler seul ou avec l'enseignant.
- **effectuer des changements de lieux** : le changement d'activité peut s'accompagner d'un changement de lieu. Il m'a semblé intéressant de varier les lieux de travail des enfants en utilisant la cour, le préau, la BCD, ainsi qu'en aménageant la classe en différents « coins ».

- Introduire des activités qui mettent le corps en jeu, en dehors de l'EPS pour pouvoir créer une alternance de périodes de mobilité et d'immobilité car l'enfant a grand besoin de mouvement.
- Introduire des activités dynamisantes telles que le calcul mental.
- Mener régulièrement des exercices d'écoute et de reproduction de rythmes afin d'exercer la concentration des élèves.

b . La mise en œuvre :

J'ai réalisé mon second stage en responsabilité à l'école Lamartine située au centre ville de Montpellier avec des enfants issus pour la plupart d'un milieu bourgeois. J'ai eu une classe de CP/CE1 dont la répartition était très équilibrée : 9 CP et 10 CE1. Ce fut l'occasion d'expérimenter mes hypothèses.

- J'ai agi sur l'emploi du temps :

| Heure | Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------|---|--------------------|--------------------|----------------------------|--------------------|
| 8h30-8h50 | Acueil et rituels | | | | |
| 8h50 | MLLF | MLLF | MLLF | MLLF | MLLF |
| 9h50 | Lecture avec l'enseignant et phase de travail autonome 30/30 min | | | | |
| 9h50-10h10 | R | E | C | R | E |
| 10h10 | MATHS | MATHS | MATHS | MATHS | Découvrir le monde |
| 11h10 | 30 minutes communes au double niveau | | | | |
| 11h10-11h30 | MLLF: copie, écriture (boite à textes), poésie, expression dramatique | | | | Jeux MATHS |
| 11h30 | R E P A S | | | | |
| 13h45 | ANGLAIS 30/30' | Arts Plastiques | Arts Plastiques | MLLF Littérature BCD | |
| 14h50 | Jeux MATHS | RECREATION | | | |
| 15h10 | EPS Piscine | Découvrir le monde | Découvrir le monde | VIVRE ENSEMBLE | |
| 16h10 | Musique Rythmes | ANGLAIS | Musique Rythmes | EPS | |

Pour réaliser cet emploi du temps j'ai placé de façon préférentielle les maths et le français le matin en veillant à garder une plage horaire d'accueil et de rituels permettant une transition douce vers le travail. J'ai choisi ce créneau horaire pour pouvoir aborder ces deux matières fondamentales lors d'une période d'attention optimale de la part des élèves. J'ai volontairement allégé la matinée du samedi en remplaçant les maths par la découverte du monde : matière généralement appréciée des élèves et à travers laquelle il est facile de les rendre actifs.

J'ai choisi de terminer la matinée par des activités cette fois un peu plus ludiques, appartenant au domaine de la maîtrise de la langue française, même si selon Montagner l'attention des élèves est encore soutenue jusqu'à 11h30 ou 12h00. Le samedi, j'ai remplacé, sur ce créneau, la maîtrise de la langue française (MLLF) par des jeux mathématiques, meilleur moyen selon moi de mobiliser l'attention des élèves pour cette matière fondamentale à un jour et un horaire où l'attention des élèves est en fuite.

L'après-midi du lundi a été organisée en fonction de l'horaire piscine : départ de l'école à 14h50 et retour à 16h10. Ce créneau piscine allège beaucoup la journée (ce qui correspond parfaitement aux mesures à prendre pour tenir compte des observations de Montagner.)

Les autres après-midi ont été organisées en fonction des observations de H. Montagner.

Le mardi et le jeudi, j'ai voulu placer en tout début d'après-midi des activités nécessitant une attention moins soutenue de la part des élèves. C'est pour cela que j'avais fait le choix de placer les arts plastiques avant la récréation espérant débiter ainsi la découverte du monde après 15h00 puisque selon Montagner les performances des élèves augmentent entre 15 et 17h00.

Le vendredi, la logique « Montagner » aurait voulu que je place l'EPS avant la littérature et le vivre ensemble mais l'organisation de l'école ne l'a pas permis.

- J'ai effectué des changements périodiques entre divers types d'activités :

Même si sur l'emploi du temps, les plages horaires sont souvent d'une heure, j'ai décomposé ces périodes en phases d'une durée maximum de 30 minutes.

En français je débutais souvent le travail de lecture avec les CP tandis que les CE1 faisaient un travail de recherche ou des exercices en autonomie, puis inversion.

En mathématiques, compte tenu de l'excellent niveau du CP, et du niveau plus faible du CE1 ainsi que de la démotivation de ce groupe vis-à-vis des mathématiques, j'ai choisi de consacrer une demi-heure commune au double niveau pour les faire manipuler, jouer, et calculer mentalement.

En « Découverte du Monde », je découpais systématiquement les séances en 3 phases : phase orale (verbalisation de ce qui a été fait et de ce qu'il reste à mettre en place), phase de manipulation, rédaction de la trace écrite.

En Arts plastiques, ce découpage m'est apparu inutile, le projet étant d'arriver au terme des trois semaines à la confection d'un chapeau marin. J'ai laissé les enfants aller à leur rythme, les plus agiles aidant ceux qui avaient plus de difficultés.

- J'ai effectué des changements de lieux :

J'ai essayé de changer de lieux autant que possible.

J'ai légèrement remanié la disposition de la classe afin de pouvoir aménager différents coins. Par chance, cela était possible ! La pièce était assez grande et le mobilier déjà présent. J'ai donc créé un coin lecture, un coin de repli (4 tables regroupées avec un porte document contenant mots croisés, coloriages magiques etc...) pour les élèves qui ont terminé leur travail avant les autres.

Je faisais lire les CP sur de grandes affiches ce qui me permettait de les regrouper dans un coin aménagé à cet effet.

Chaque vendredi nous allions à la BCD pour la littérature.

L'EPS s'effectuait dans la cour ou sous le préau.

J'ai appris après avoir réalisé mon emploi du temps, que l'école pratiquait un « quart d'heure lecture » le samedi matin après la récréation. Les élèves allaient lire silencieusement dans la cour.

- J'ai introduit des activités mettant le corps en jeu :

C'est essentiellement l'anglais et les mathématiques qui m'ont permis de mettre en place des activités mettant le corps en jeu.

En mathématiques :

Le jeu du furet : l'enseignant commence la suite de nombres, les élèves continuent le plus loin possible.

Le jeu de la fusée : l'enseignant donne le départ, les élèves comptent à rebours jusqu'à zéro où ils se lèvent tous et mettent les bras en l'air.

Ici, il existe diverses façons de mettre le corps en jeu. On peut demander aux élèves de tous se lever et de s'asseoir lorsque ils se sont trompés. On peut demander aux élèves de toucher un camarade qui est à côté, devant ou derrière lui pour l'interroger. On peut demander à l'élève de se lever pour donner la réponse et de se rasseoir immédiatement, puis on peut ajouter des éléments : se lever, toucher ses chaussures et dire la réponse. Il faut que les actions restent simples pour que les enfants puissent se concentrer sur leurs réponses et non sur la suite d'actions à réaliser.

En anglais : nous avons travaillé sur les parties du visage et du corps humain.

« Simon says » : les élèves sont debout. Lorsque l'enseignant dit « Simon says » l'élève accomplit l'action, s'il ne le dit pas l'élève doit rester statique.

Chanson « Head, shoulders, knees and toes » : les élèves doivent toucher successivement leur tête, leurs épaules, leurs genoux et leurs orteils en suivant les paroles et le rythmes de la chanson.

Ce sont des activités accueillies avec beaucoup d'entrain par les élèves, elles sont dynamisantes.

- J'ai introduit des activités dynamisantes tel que le calcul mental :

Le calcul mental est également une activité dynamisante. J'en ai fait chaque jour, sans aucune lassitude de la part des élèves. Ici, les activités peuvent être multiples. La chose essentielle étant l'attitude de l'enseignant, qui doit lui-même être dynamique. J'ai compris qu'il était important de « pulser » ces activités pour donner du rythme à la séance. Il est possible d'utiliser une règle que l'on tape par terre ou sur le tableau : les élèves savent ainsi à quel moment relever leurs ardoises ; cela évite de laisser un moment trop long pour répondre, ce qui aurait pour effet la perte de toute action dynamisante de l'activité.

- J'ai introduit des activités permettant l'exercice de la concentration tel que les jeux de rythmes.

L'enseignant scande un rythme que les élèves doivent reproduire à l'identique en classe entière ou par demi groupes, chacun à leur tour. Un élève peut venir prendre le relais pour donner un nouveau rythme. Il est également possible de scander des chansons connues, il s'agira ici d'en retrouver le rythme. Ces exercices favorisent l'écoute et la concentration. J'ai consacré presque chaque jour un très court temps à cela. Au départ les enfants étaient surpris qu'on fasse ce genre d'exercice si régulièrement, ils entraient assez lentement dans l'activité. Mais très rapidement, je n'ai même

plus eu besoin de donner la consigne (en ce qui concerne la reproduction de rythme) et les rythmes sont devenus pour moi un moyen pour focaliser l'attention des enfants lorsque ceux-ci étaient particulièrement bruyants, distraits etc...

c . L'analyse :

Voici au terme de ces trois semaines de stage, quelques observations d'ordre général. Lorsque je parle de jour meilleur et de mauvais jour, j'ai pris comme indicateurs : la conduite des enfants, leur plaisir et le mien, leur fatigue et la mienne (indicateurs de fatigue et de manque d'attention : bâillements, jeux avec un objet, regard fixé dans le vide, bavardages, mains soutenant la tête, tête posée sur les bras croisés sur la table), la réussite des activités :

- Je n'ai éprouvé aucune difficulté à maintenir l'attention et la concentration des élèves le matin, quel que soit le jour de la semaine. L'alternance régulière Maîtrise de la Langue Française / Maths, ne lasse pas les élèves. Elle offre même une structure régulière qui leur donne des repères, leur permet de construire certains automatismes permettant une mise au travail de plus en plus rapide.
- Les après-midi se sont majoritairement bien déroulées excepté celle du jeudi. Pourtant l'emploi du temps correspond quasiment à celui du mardi après midi qui selon moi était le meilleur jour. Peut être que le mercredi ne joue pas, chez ces enfants appartenant à une classe sociale élevée, son rôle de rupture et de récupération. J'ai demandé aux enfants si certains avaient une activité le mercredi, une grande majorité cumule musique et une activité sportive, certains y ajoutent même enseignement religieux. J'ai

également remarqué que c'est un jour où les enfants chutent, se battent, se font mal dans la cour. Ne serait-ce pas signe de fatigue ?

- Le lundi ne m'est pas apparu comme un jour particulièrement mauvais. Je craignais une démobilitation des enfants durant l'heure qui précède le départ à la piscine, puisque la titulaire de la classe m'en avait fait part. Il est vrai que nous avons rarement eu 30 minutes effectives d'anglais et 30 minutes effectives de Jeux mathématiques puisque je profitais de cette plage horaire pour faire noter les devoirs du lendemain aux enfants. Cependant de véritables séances d'anglais ont été réalisées le lundi, avec une très grande mobilisation de la part des élèves. Le fait de placer après la copie ces exercices qui mettent le corps en jeu a sûrement aidé les élèves à maintenir leur attention. Le caractère ludique des séances d'anglais a servi à engendrer une motivation.
- Le mardi m'est apparu comme étant le meilleur jour. Les élèves sont en classe toute la journée et restent globalement assez attentifs.
- Le jeudi a été selon moi, le plus mauvais jour de la semaine, sur les trois semaines de stage, même si le matin les enfants étaient très attentifs.
- Le vendredi est un jour comparable au lundi, un jour où l'attention des élèves reste soutenue à condition qu'on ait prévu un aménagement particulier pour ce jour sensible.

- J'ai été surprise de voir à quel point l'absentéisme était élevé le samedi matin. Néanmoins, le travail prévu a toujours été réalisé correctement. La motivation et l'investissement des enfants en Maîtrise de La Langue étaient grands puisque il s'agissait d'écrire à leurs correspondants.

- J'ai constaté que, contrairement à ce qui a été observé par H. Montagner et ses collaborateurs, les enfants étaient bien plus actifs et réceptifs de 13H45 à 14h50 qu'après la récréation - 15h10/16h45-(cela avait également été remarqué par la titulaire de la classe, mais je n'avais pas tenu compte de ses observations pour mettre mon projet en place puisque je voulais réellement me baser sur les travaux de Montagner). Cela m'a poussé à inverser mon emploi du temps du mardi et du jeudi, découverte du monde en première partie, puis arts plastiques et ceci dès la seconde semaine.

- Je me suis interrogée sur les horaires des récréations : le matin, arrivée des enfants à 8h30 et récréation de 9h50 à 10h10. L'après-midi, reprise à 13h45 et récréation de 14h50 à 15h10. Si la récréation du matin me semblait intervenir au bon moment, celle de l'après midi me semblait arriver de façon trop précoce. Même les enfants me disaient « déjà ?! » lorsque la cloche sonnait. Ces horaires tiennent au fait qu'il est impossible dans cette école de centre ville dont la cour est petite, de faire sortir les enfants tous ensemble. Des tours de rôles ont été instaurés.

Analyse d'une journée qui selon moi était une « bonne » journée :

Mardi 28 Mars 2006 (mardi de la troisième semaine) :

Cahier journal :

| <u>Heure</u> | <u>Domaine</u> | <u>Séance</u> | <u>Matériel</u> | <u>Bilan</u> |
|--------------|----------------|--|---|--|
| 8h30-8h50 | Rituels | Date, météo, mot du jour, questions « quiz » | | |
| 8h50-9h50 | MLLF | CP : lecture de l'avant dernière partie de l'album : « Vèzmô la sorcière » avec moi. CE1 : lecture autonome de l'avant dernière partie du même album Puis rédaction de la suite de l'histoire CP et CE1. | Affiche, caches, ardoises et feutres. Photocopie du texte. | Chaque élève présent a produit un texte d'un minimum de 5 lignes, certains allant bien au-delà. Certaines productions sont riches. Travail réalisé dans le calme. |
| 9h50-10h10 | Récréation | | | |
| 10h10.11h10 | Maths | CP/CE1 : Jeu de Yam environ 30 minutes CE1 : problèmes additifs et soustractifs. Inventer une question. Avec moi. CP : exercices de réinvestissement sur les nombres 60/70 | 5 dés + fiches de Yam | Bonne participation des enfants. C'est la troisième séance de Jeu de Yam. Meilleure compréhension de la façon de remplir la fiche. Passage progressif vers l'abstraction. Possibilité en fin de séance de dessiner les dés sans jouer. Les CE1 en sont encore aux sommes bien que le but soit d'introduire progressivement la multiplication. |
| 11H10.11h30 | Poésie | « Le chat et le soleil » Maurice Carême. | | |

| <u>Heure</u> | <u>Domaine</u> | <u>Séance</u> | <u>Matériel</u> | <u>Bilan</u> |
|--------------|----------------------|---|---|---|
| 13h45.14h50 | Découverte du monde. | Séance 4 sur 6 : le goût. | Cf fiche de prep | Bonne participation de la part des élèves. Sont actifs et y prennent du plaisir. |
| 14h50.15h10 | Récréation | | | |
| 15h10.16h10 | Arts plastiques | Fabrication de chapeaux de marins pour le carnaval. | Carton, laine, papier canson blanc, bandes de papier bleu. | Les élèves s'entraident. Séance beaucoup plus simple à gérer que la première où tous me sollicitaient beaucoup. |
| 16h10.16h45 | Anglais | Les parties du visage et du corps humain. | Flashcards et CD de la chanson « head, shoulders, knees and toes. » | Les enfants sont très heureux de faire de l'anglais, chose qu'ils réclament depuis le mardi d'avant. |

Les enfants sont restés en classe toute la journée. J'ai cependant eu la possibilité de varier les lieux en faisant lire les CP au coin lecture et en autorisant les enfants à fonctionner par groupes en art plastique. Deux groupes de 4 tables restent en permanence au fond de la classe et ne sont généralement utilisées que pour entasser livres, fichiers et cahiers. J'ai fait le choix de libérer cet espace pour pouvoir l'utiliser avec les élèves. Ils ont ainsi eu la possibilité de s'installer ailleurs qu'à leurs places respectives.

J'ai alterné des périodes de travail collectif, de travail individuel et de travail de groupes. J'ai veillé à conserver quelques activités qui favorisent la manipulation, pour rendre les élèves les plus actifs possible (jeu de Yam, expériences de découverte du monde sur le goût). Pour terminer cette journée déjà bien remplie, j'ai privilégié les activités mettant le corps en jeu (« Simon says », chanson avec gestes...). Les activités de la journée s'enchaînent mais ne se ressemblent pas.

Analyse d'une journée qui selon moi était une « mauvaise » journée :

Jeudi 16 Mars 2006 (Jeudi de la première semaine) :

| <u>Heure</u> | <u>Domaine</u> | <u>Séance</u> | <u>Matériel</u> | <u>Bilan</u> |
|--------------|----------------|---|---|---|
| 8h30-8h50 | Rituels | Date, météo, mot du jour, questions « quiz » | | |
| 8h50-9h50 | MLLF | CP : Relecture de la première partie de l'album. Découverte de la seconde partie. Avec moi. Puis en autonomie, questions de compréhension. CE1 : Reprise du travail commencé sur la relation texte image de l'album. Relecture silencieuse de la première partie et 4 petites questions de compréhension pour les élèves les plus avancés dans leur travail. Puis correction de l'exercice sur relation texte image et lecture à voix haute. | Affiches, caches, ardoises, feutres. Photocopie questions de compréhension | Elèves attentifs, calmes, travaillent. |
| 9h50-10h10 | Récréation | | | |
| 10h10.11h10 | Maths | CP et CE1 : 30 minutes communes. Dictée de nombres, furet, fusée... CP : fichier en autonomie les nombres de 60 à 69 CE1 : problèmes additifs et soustractifs. | | L'activité dynamisante remplit son rôle. CP : travaillent dans de bonnes conditions. CE1 : manipulation aurait été préférable car difficultés d'abstraction, mais travail correct |
| 11H10.11h30 | Poésie | « Le chat et le soleil » Maurice Carême. | | |

| <u>Heure</u> | <u>Domaine</u> | <u>Séance</u> | <u>Matériel</u> | <u>Bilan</u> |
|--------------|---------------------|---|---|---|
| 13h45.14h50 | Musique | Pierre et le Loup : écoute du cd, dégager les personnages ainsi que les instruments qui y correspondent. Résumer l'histoire | CD, étiquettes personnages, instruments. Affiche blanche. | Elèves attentifs, participent beaucoup, prennent du plaisir. Récréation prolongée. Pas fait ! |
| 14h50.15h10 | Récréation | | | |
| 15h10.16h10 | Découverte du monde | L'odorat | Gobelets, papier aluminium écorces de citron, thym, savon, chocolat en poudre | Pas fait ! |
| 16h10.16h45 | Arts plastiques | Colorier le poisson d'Avril pour le carnaval (carnaval le 1 ^{er} Avril). Colorier les écailles de différentes couleurs sans que les mêmes couleurs ne se touchent. | | |

La journée débute correctement. Le matin les élèves sont attentifs. Les CP lisent au coin lecture, ils sont actifs avec la méthode des caches que j'utilise pour leur faire inférer le texte. Les CE1 sont en autonomie et travaillent calmement. Puis je bascule avec les CE1. Les CP se mettent au travail individuellement et dans le calme. Après la récréation le double niveau fait une dictée de nombre. Puis j'introduis des activités dynamisantes en mathématiques. Après avoir travaillé en classe entière et avoir fait ces activités au rythme plus soutenu, ils sont prêts à rebasculer en travail individuel avec forte mobilisation de réflexion. La matinée se termine sans encombre avec la récitation du poème.

C'est l'après midi que tout bascule par ma faute. On débute avec une séance de musique. J'ai prévu les choses de façon à varier les périodes passives d'écoute du CD et des périodes actives où les enfants fabriquent une affiche pour la mémoire de la classe. Une heure, malgré cette précaution, c'est sûrement déjà un peu trop long. La récréation arrive et se prolonge. Je suis de surveillance pour la récréation. La directrice est en réunion et tarde beaucoup à récupérer ses élèves. Les autres enseignantes ne désirent pas répartir les élèves de notre collègue sur les différentes classes. C'est avec plus de 20 minutes de retard que nous rejoignons nos salles. Je n'ai plus le temps de faire la séance prévue en découverte du monde. Les enfants sont surexcités par cette longue récréation. Je commets l'erreur de prolonger ce que nous étions en train de faire, faute de savoir rebondir sur autre chose. Nous n'avions eu que 2 jours de classe au préalable, et pas de travaux inachevés. Les enfants se lassent ! Le volume sonore augmente, je m'épuise. Etant donné l'excitation de la classe, je préfère différer le coloriage qui nécessite une consigne bien précise et pour lequel chaque enfant n'a pas son matériel. Je désire ainsi éviter les allées et venues et le brouhaha. Je remplace cela par une séance de rythmes qui a réussi à rétablir l'ordre dans la classe. J'observe que les rythmes se transforment assez rapidement en mouvements lorsque je demande aux enfants de donner un rythme à ma place. Au lieu de taper dans ses mains, le meneur va taper sur ses chaussures...

Une discipline fondamentale l'après midi ?

Mardi 21 Mars 2006 (mardi de la seconde semaine) j'ai servi de cobaye pour le CAFIPEMF. Je devais tenir une séance de découverte du monde le matin. J'ai donc tenu l'après midi une séance de Maîtrise de la Langue Française. J'ai choisi pour motiver les enfants d'aborder un thème qui leur tenait très à cœur et dont on n'avait encore jamais parlé : le carnaval. Nous avons commencé à parler des origines du carnaval, puis j'ai expliqué que chaque classe devait pour le jour

du défilé écrire ce qu'il reprochait à Monsieur Carnaval pour en faire le procès. Il n'a pas fallu plus que cette perspective réjouissante qu'est le carnaval pour mobiliser les élèves ! Bien entendu, ils m'ont demandé comment nous serions déguisés. Ce à quoi j'ai répondu qu'on en parlerait après la récréation puisque j'avais prévu la première séance d'art plastique relative à la confection du déguisement. Les enfants sont donc entrés en phase de production écrite. Ils ont rédigé deux phrases chacun sur leur cahier d'essais qu'ils ont ensuite recopiées sur des papiers colorés que l'on a gardés dans une urne fabriquée par une des élèves. Tous ont terminé le travail. Tout cela s'est déroulé dans le calme le plus complet. Je suis convaincue qu'il est tout à fait possible d'aborder les disciplines fondamentales l'après midi en jouant sur le type d'activité, sa durée, la taille du groupe et surtout en lui donnant du sens.

V . CONCLUSION

J'ai constaté à travers mon premier stage en responsabilité (MS/GS de maternelle) à quel point il était difficile de garder une attention et une concentration soutenue des élèves tout au long de la journée. Je me suis donc interrogée sur les procédés utilisables pour éviter la démobilité intellectuelle des enfants, tout cela dans le but d'optimiser les apprentissages. J'ai recherché des solutions permettant d'entretenir l'attention et la concentration des élèves.

Pour obtenir une attention soutenue des élèves il semble indispensable de :

- varier le type de tâches
- mettre en œuvre une pédagogie où l'élève est actif
- donner du sens aux activités
- soigner, en tant qu'enseignant, sa voix, son élocution, sa posture etc.
- sensibiliser les enfants à une bonne hygiène de vie (rythme de vie, santé physique) afin d'éviter la fatigue, même si notre influence est assez réduite, dans ce domaine là.

Pour obtenir une concentration soutenue des élèves il semble indispensable de :

- l'exercer, puisque la concentration n'est pas automatique.
- respecter le rythme naturel des enfants, puisque la fatigue influence de façon néfaste, la concentration.
- créer quelques automatismes qui déchargent l'enfant d'un trop gros effort de concentration ou qui aide à se mettre au travail rapidement (plus la mise au travail est rapide, meilleure est la concentration selon C.Bégin)

Parmi toutes ces pistes, j'ai choisi d'exploiter celle des rythmes en me posant la question suivante : que mettre en place pour optimiser l'attention et la concentration des enfants par le biais des rythmes scolaires ? J'ai choisi de jouer sur plusieurs paramètres :

- adapter les rythmes scolaires aux rythmes biologiques des enfants. En me fondant sur les travaux de H.Montagner et de ses collaborateurs, j'ai

constitué un emploi du temps qui me semblait respecter les informations mise en avant par la chronobiologie.

- rythmer la journée elle-même en : variant le type d'activités, de tâches ; en alternant les temps de recherche, d'apprentissage, de renforcement des connaissances ; en alternant les temps de travail individuel, collectif ou de groupe etc... ; en effectuant des changements de lieux ; en introduisant des activités dynamisantes telles que le calcul mental ou des activités mettant le corps en jeu.

Mes observations ont très souvent recoupé celles des chronobiologistes. Mais je reste persuadée qu'il ne faut pas faire de ces travaux une barrière. Il me semble tout à fait possible d'aborder des matières fondamentales sur des créneaux horaires (et même des jours) réputés « mauvais ». Le tout étant d'adapter l'activité aux efforts que l'enfant est capable de déployer. Pour cela il est possible de jouer, entre autres, sur le type, le sens et la durée de l'activité ainsi que sur la taille du groupe.

Il reste un aspect du rythme qui n'a jamais été évoqué, c'est celui du rythme propre à chaque individu. Car même si l'enseignant s'attache à une gestion rigoureuse des rythmes, il reste confronté à divers types de problèmes tels que :

- les différentes vitesses d'exécution
- les différentes vitesses d'acquisition
- les capacités d'attention variables d'un individu à l'autre.

Il serait donc intéressant de se demander comment gérer cette hétérogénéité.

BIBLIOGRAPHIE :

BEGIN Christian, *Devenir efficace dans ses études*, Beauchemin, 1993.

CREPON Pierre, *Les rythmes de vie de l'enfant, du tout petit à l'adolescent*, **Retz, 1983.**

MONTAGNER Hubert, *Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent*, Stock/Laurence Pernoud, 1978.

RIOULT Jean, *Potion pour l'attention*, Journal des instituteurs N°1, Septembre 2000.

TESTU François, *Aménager le temps scolaire*, Hachette, 1996.

ANNEXES