

Rythmes de l'enfant

Il y a des fluctuations journalières et hebdomadaires de l'état de vigilance de l'enfant. L'enfant est plus disposé aux apprentissages intellectuels à partir du milieu de matinée jusqu'à la fin de la matinée et à partir du milieu d'après-midi. De même, une récente étude montre qu'une activité intellectuelle est plus facile après une activité sportive. Il existe peu/pas de recherches en chronobiologie et chronopsychologie liées à la scolarité des enfants de 3-6 ans.

Etude de chronopsychologie journalière chez des enfants de 10-11 ans :

8h20	11h20	13h40	16h20
70% des élèves perçoivent la proportionnalité	90% des élèves perçoivent la proportionnalité	70% des élèves perçoivent la proportionnalité	75% des élèves perçoivent la proportionnalité

Etude de chronopsychologie hebdomadaire des enfants de 10-11 ans :

Mémorisation de 14 noms le lundi à 11h	Mémorisation de 14 noms le jeudi à 11h
Restitution le lundi suivant à 11h.	Restitution le jeudi suivant à 11h. Résultats 52% supérieurs le jeudi suivant à 11h comparé au groupe du lundi.

Etude menée sur le niveau de vigilance en GS et CM2 en réseau ECLAIR, urbain et rural :

	Rural	Urbain	ZEP
GS & CM2	Vigilance quotidienne identique à urbain Vigilance stable sur 7 jours.	Vigilance quotidienne identique à rural. Vigilance moins stable sur 7 jours.	Vigilance quotidienne supérieur à rural et urbain. Vigilance non stable sur 7 jours.

Synchronisation des rythmes chronobiologiques et chronopsychologique par l'alternance lumière/obscurité, activité/repos, les horaires du lever/coucher, horaires des activités scolaires, des repas etc. Il y a une variabilité interindividuelle de 2-3 heures concernant la durée de sommeil nécessaire et une variabilité géographique : les enfants italiens de 6 ans dorment 2 heures de moins que les enfants anglo-saxons ou suisses ;

46% des élèves sont réveillés le matin pour aller à l'école (INSERM). La privation partielle de sommeil perturbe l'apprentissage des tâches les plus complexes et les plus éloignées des tâches habituelles.

	Retard scolaire d'au moins un an	Avance scolaire d'au moins un an
Enfant de 6-7 ans dormant moins de 8h/nuit	61%	0%
Enfant de 6-7 ans dormant plus de 10h/nuit	13%	11%

D'autres éléments (sociaux, éducatifs etc.) sont à prendre en considération pour expliquer les résultats ci-dessus.