



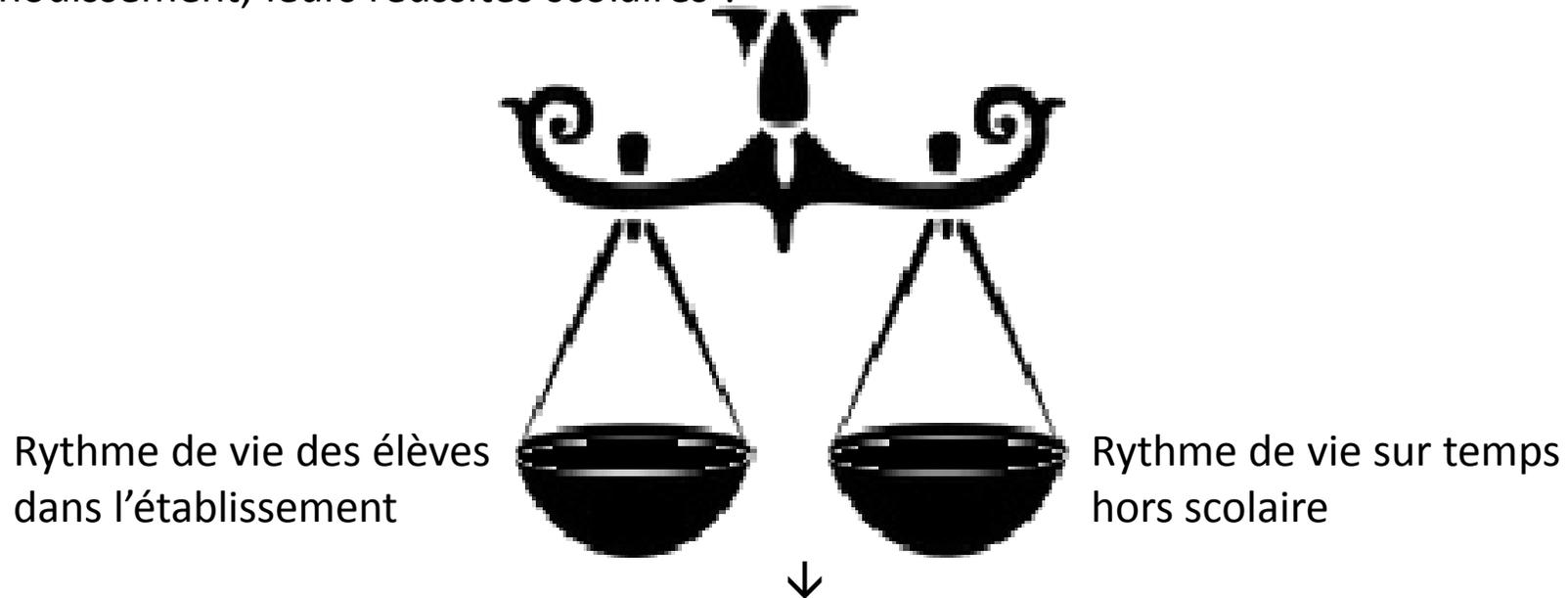
RYTHME DES ADOLESCENTS ET RYTHME SCOLAIRE

CONFERENCE DE BÉATRICE DRUART



Objectif de cette conférence

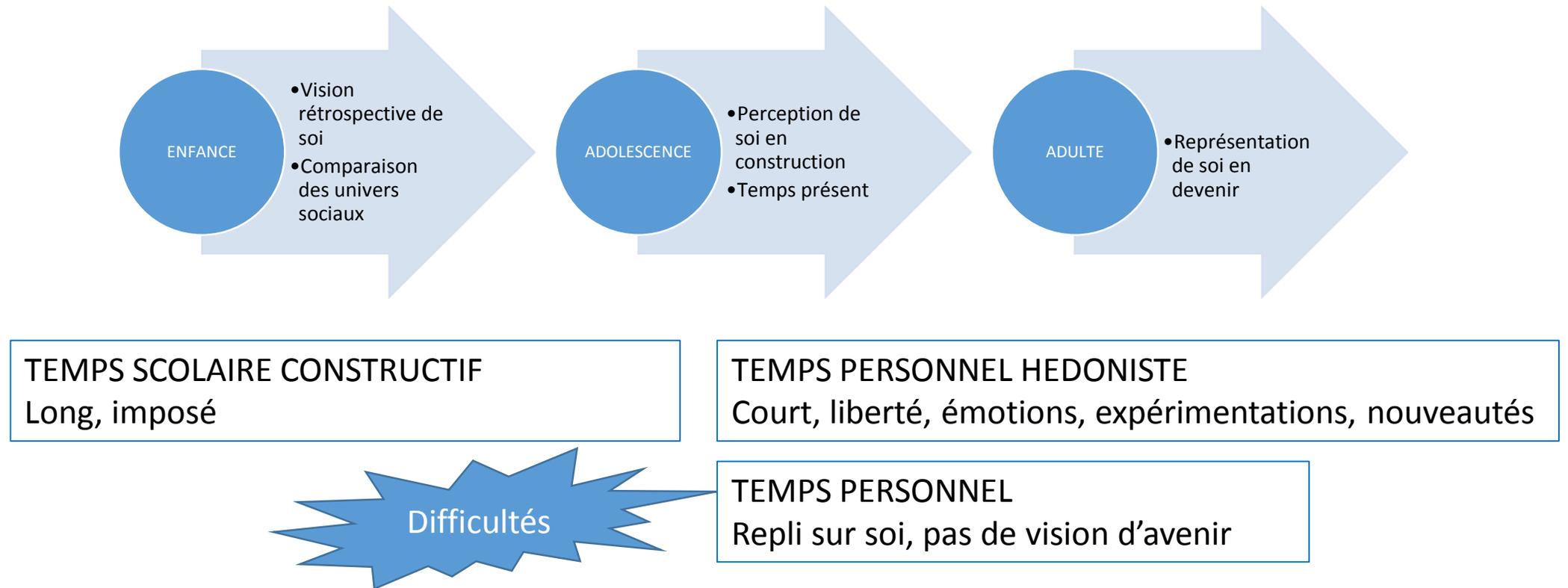
Réfléchir ensemble : quel rythme de vie favorise le bien-être des adolescents, leur épanouissement, leurs réussites scolaires ?



CHOISIR POUR LA PROCHAINE RENTREE :
HEURES DE DEBUT DES COURS, SCOLARITE DU
MERCREDI MATIN, TEMPS DE PAUSE DU MIDI, HEURES
DE COUCHER, SMARTPHONES...

Le rythme des adolescents vu par eux-mêmes

L'entrée dans l'adolescence marque le seuil d'un passage avec prise de conscience d'une temporalité



Le rythme des adolescents vu par leurs parents

Les parents transmettent leur propre représentation du temps : certains parents inscrivent leurs enfants à des activités, organisent une vie avec un rythme identifiable, montrent leur usage de l'agenda. Ils évoquent les enfants qu'ils ont été et situent l'adolescent dans une lignée familiale.

La façon de vivre le temps des parents déteint sur leurs enfants : capacité à prendre le temps, possibilité de changer de projet pour profiter d'un moment précieux, aptitude à partager les souvenirs, aptitude à se projeter vers l'avenir sans anxiété, pouvoir évoquer le jour où les parents ne seront plus là. Les parents qui « courent après le temps » communiquent cette insatisfaction.

Les adolescents expriment une **fatigue** : ils sont spectateurs de la fatigue de leurs parents. 71% des adolescents jugent l'activité professionnelle de leurs parents « stressante, fatigante » voire « très dure » contre 20 % qui la considèrent comme « épanouissante ».

Le rythme des élèves, vu par l'équipe éducative

Collège apprend à structurer le temps

CALENDRIER SCOLAIRE 2017-2018



FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUN	JUILLET
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31

Affirmation
de soi se
détachant
de la famille

Rapports au
temps forgé
par
l'expérience

Ouverture à
une vie
sociale et
amicale



Rythme hebdomadaire au collège Saint-Yves

- Matinée : 8h-12h10 avec une pause de 15 min
- Après-midi : 13h25-16h45 avec une pause de 15 min
- Pas de cours le mercredi matin pour les 6èmes et les 5èmes

Nos interrogations :

- faut-il profiter des 5 matinées de la semaine pour les temps d'enseignement ?
- faut-il (peut-on)décaler l'heure de début des cours du matin ?
- quel temps méridien (pause du midi) ?

Evolution du sommeil des adolescents

Un bon sommeil : réveil en forme

Durée souhaitable : 9h30/nuit

Heure souhaitable de coucher : 22h00

Déficit de sommeil : 30% des 15/19 ans en dette de sommeil

La température corporelle s'abaisse plus tard, les pensées émotionnellement fortes sont envahissantes le soir,

Pour s'affirmer, l'adolescent demande à définir avec autonomie l'heure de son coucher. Une fausse croyance que le sommeil est un temps perdu prive les adolescents d'un sommeil réparateur qui permet de mémoriser.

Attention aux risques d'obésité , de dépression liés au manque de sommeil.

Attention et mémoire

4 moments de vigilance :

- Après le réveil vers 6h30 et 7h, certains enfants sont vigilants dès 8h30, d'autres à partir de 9h30.
 - Le niveau de vigilance est au maximum à partir de 11h00
 - A partir de 13h00, dépression de vigilance du cerveau.
 - Reprise de la vigilance entre 14h et 16h30 selon l'âge des enfants.
-
- La mémorisation dépend de la qualité du sommeil paradoxal, de la sécurité affective, de la répétition.

Effet des écrans sur l'attention, la mémorisation, les apprentissages, la socialisation

Les élèves avec de bons résultats utilisent modéré des médias et internet pour étendre leurs connaissances
Internet développe réseau existant

Les élèves en échec scolaire
Usage intense TV, téléchargement, jeux vidéos en ligne,
Jeunes les plus isolés communiquent le moins



L'évolution du rapport au temps des adultes

L'homme ou la femme qui se laissait dicter le temps par la société est en train de devenir plus maître de son temps. Cependant, il doit montrer plus de flexibilité.

Le temps rythmé par la nature est devenu le temps « moderne » des usines et des horloges. Puis l'entrée des femmes dans le salariat a désynchronisé les horaires familiaux. La famille vit selon des temps sociaux qui diffèrent selon les membres. Quel effet éducatif que celui des repas pris seul ?

La diffusion du téléphone portable fait naître l'homme flexible qui improvise et reprogramme sa journée. Chacun tente de prendre en main son temps : les femmes programment plus que les hommes, les célibataires improvisent plus que les couples.

Echanges d'idées sur votre vision des rythmes des adolescents et du rythme scolaire

ET VOUS, COMMENT VOYEZ-VOUS L'INCIDENCE SUR LE RYTHME DES ADOLESCENTS DES...

HEURES DE DEBUT DES COURS,
SCOLARITE DU MERCREDI MATIN,
TEMPS DE PAUSE DU MIDI,
HEURES DE COUCHER,
SMARTPHONES