

# Guide méthodologique pour réaliser un emploi du temps

## Cycle 1

Circonscription de Luxeuil les Bains  
Janvier 2017



Direction des services départementaux  
de l'Éducation nationale  
Haute-Saône



Ce document a pour objectif de fournir quelques informations sur la chronobiologie mais également d'apporter une aide méthodologique à la réalisation d'un emploi du temps que ce soit au cycle 2 ou au cycle 3.

Il est construit à partir des documents réalisés par le groupe départemental CPC 67 Rythmes Scolaires

Synthèse réalisée à partir des documents suivants :

<http://dcapsulespourlecole.weebly.com/emploi-du-temps-et-capaciteacutes-dattention.html>

[https://www.toutemonanee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852\\_wu.pdf](https://www.toutemonanee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852_wu.pdf)

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-29-05-v2-2b.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## Avis d'experts

### Les préconisations de l'Académie Nationale de Médecine Rapport du 19/01/2010

« Les variations quotidiennes de l'activité intellectuelle et de la vigilance progressent du début jusqu'à la fin de la matinée, s'abaissent après le déjeuner puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi. **Deux débuts sont difficiles pour l'enfant: début de matinée et début d'après-midi.** »

- Les variations journalières des performances intellectuelles sont encore plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche : plus le niveau des élèves est élevé, moins leurs résultats varient dans la journée. »

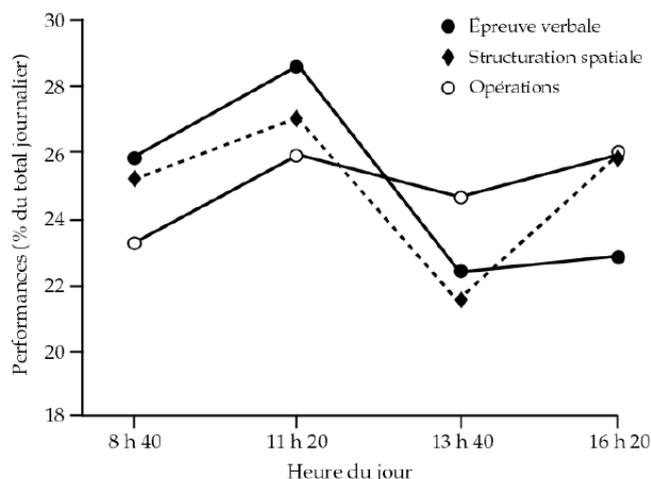
[https://www.toutemonanee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852\\_wu.pdf](https://www.toutemonanee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852_wu.pdf)

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# François TESTU : chronopsychologue

«Le profil d'évolution journalière de l'activité intellectuelle est appelé «classique» lorsque la performance s'élève du début jusqu'à la fin de la matinée scolaire, chute au creux post-prandial, puis progresse de nouveau, plus ou moins selon l'âge, au cours de l'après-midi scolaire.

Ce sont principalement les élèves confrontés aux difficultés scolaires, ne maîtrisant pas la tâche qui présentent les fluctuations les plus marquées. »



[https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852\\_wu.pdf](https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852_wu.pdf)

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Claire LECONTE : professeur de psychologie de l'éducation et chercheur en chronobiologie

« Sur le plan biologique, cette coupure de deux jours dérégule vraiment l'horloge du rythme veille-sommeil des enfants, aujourd'hui dès le plus jeune âge, et ne leur permet donc pas d'être au mieux de leur efficacité dès leur retour le lundi en classe. »

[https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852\\_wu.pdf](https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852_wu.pdf)

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## Avis d'experts

### Hubert MONTAGNER : professeurs des universités (psychophysiology et neurosciences)

«Chez les enfants du cours préparatoire, les plages de temps qui ont une forte probabilité de se caractériser par une vigilance élevée et donc une attention sélective, une réceptivité et une disponibilité optimales, se situent entre 9h00 et 11h00 et entre 14h30 et 16h00, ou un peu plus, selon les individus et selon les jours. Dans les cours moyens, c'est entre 9h00 et 11h30, et entre 14h00 et 16h00.

La plage de temps à partir de 16h00-17h00 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. »

[https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852\\_wu.pdf](https://www.toutemonnee.com/uploads/n2/1324/fichiers/1447230794.4852_wu.pdf)

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## Se fonder sur les textes officiels

### **Pour la conception de l'emploi de temps, respecter :**

- les intitulés des programmes en termes de domaines d'apprentissage : des plages de travail en BCD ou salle informatique, salle d'activités motrices, des moments relevant de rituels de mise en route et des entrées de type organisationnel (exemple des ateliers, des regroupements) sont à rattacher à des domaines disciplinaires et n'apparaissent pas en tant que tels à l'emploi du temps.
- les horaires d'entrée et de sortie : la responsabilité des enseignants est engagée sur la totalité de ce temps réglementaire.

## LES DOMAINES D'APPRENTISSAGES

### Des points de vigilance

#### Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

##### - le langage oral :

Prévoir des séances quotidiennes de langage en petits groupes, adaptées aux besoins des enfants, leur permettant d'oser entrer en communication, et de commencer à réfléchir sur la langue.

##### - le langage écrit :

Prévoir au moins une séance quotidienne en petits groupes autour d'une des entrées dans l'écrit : culture de l'écrit - conventions de l'écrit - habiletés motrices – principe alphabétique.

## LES DOMAINES D'APPRENTISSAGES

### Des points de vigilance

#### Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

« Prévoir au moins une séance de 30 à 45 mn par jour, [...] en cycles de durée suffisante pour que les enfants disposent d'un temps qui garantisse une véritable exploration et permette la construction de conquêtes motrices significatives. [...] Quelles que soient les performances de l'enfant, l'activité physique vise à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître son corps pour le respecter». (*Programmes 2015*)

## LES DOMAINES D'APPRENTISSAGES

### Des points de vigilance

#### Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

La voix et l'écoute sont à travailler régulièrement et à investir dans les moments de transition et de mobilisation de l'attention.

« Les activités d'écoute et de production sont interdépendantes et participent d'une même dynamique. [...] Elles sont constitutives de séances consacrées au chant et aux productions sonores avec des instruments ». (*Programmes 2015*)

Prévoir une à deux séances de 30 mn par semaine pour que les enfants disposent d'un temps qui garantisse une véritable exploration et pose les bases de premières références culturelles.

Les activités visuelles et tactiles proposées quotidiennement répondent aux besoins d'expression des enfants. « Les enfants doivent pouvoir disposer de temps pour dessiner librement [...] L'observation des oeuvres se mène en relation avec la pratique régulière de productions plastiques et d'échanges ». (*Programmes 2015*)

Dans tous les cas, ces activités entretiennent de nombreux liens avec les autres domaines d'apprentissages.

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## LES DOMAINES D'APPRENTISSAGES

### Des points de vigilance

#### Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

Découvrir les nombres et leurs utilisations, explorer des formes, des grandeurs et des suites organisées nécessitent une confrontation régulière à de nombreuses situations progressives

#### Explorer le monde

Veiller à faire évoluer les rituels, tout au long de l'année, afin de mettre en place des apprentissages progressifs.

Alterner les formes de travail et exploiter des espaces différents.

Proposer des situations authentiques, concrètes, d'observation, de manipulation et de jeu.

« Les situations inscrites dans un vécu commun sont préférables aux exercices formels proposés sous forme de fiches ». (*Programmes 2015*)

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## Concevoir l'organisation de la semaine

Les périodes de vigilance sur la semaine	Les situations d'apprentissage
<p>On identifie des fluctuations des performances des élèves au cours de la semaine.</p> <p><b>Baisse des performances :</b> autour de la coupure du week-end, le lundi jusqu'à la mi-matinée et le vendredi après-midi.</p> <p><b>Performances de bonne qualité :</b> meilleures capacités intellectuelles, d'attention et de concentration le mardi et le jeudi.</p>	<p><b>Activités du lundi matin et du vendredi après-midi :</b> situations sollicitant peu d'efforts intellectuels ou physiques – reprise d'apprentissages antérieurs.</p> <p><b>Activités sur les autres jours de la semaine :</b> chaque domaine d'apprentissage doit pouvoir être proposé sur une plage de vigilance moyenne ou forte durant la semaine.</p>

## Concevoir l'organisation de la semaine

### Organisation des apprentissages

Afin de faire vivre à l'enfant une journée de classe la plus harmonieuse possible et de respecter ses besoins spécifiques en fonction de son âge, il conviendra de prendre en compte les préconisations suivantes :

#### sur la semaine

Proposer des apprentissages relevant des différents domaines sur les 9 demi-journées, y compris le mercredi matin :

- Eviter les apprentissages nouveaux durant les périodes de désynchronisation autour de la coupure du week-end, lundi matin et vendredi après-midi.
- Concevoir l'emploi du temps de la semaine en entrant par les étapes de la démarche d'apprentissage (découverte, entraînement, structuration, ...) en lien avec les périodes de vigilance.
- Afin de favoriser la mémorisation et la fixation des apprentissages nouveaux, proposer une réactivation dans les 24h, 48h qui suivent la mise en situation de ces apprentissages.

## Concevoir l'organisation de la journée

Les périodes de vigilance sur la journée	Les situations d'apprentissage
<p>On identifie des périodes de faible, moyenne et forte vigilance des élèves au cours d'une journée de classe.</p> <p><b>Faible vigilance</b> : en début de matinée et début d'après-midi.</p> <p><b>Moyenne et forte vigilance</b> : en milieu de matinée (attention maximale vers 11h) et à partir de 15h.</p>	<p>Proposer des apprentissages en fonction des efforts cognitifs demandés.</p> <p><b>Faible vigilance</b> : situation d'entraînement, d'évaluation des acquis, tous domaines confondus.</p> <p><b>Moyenne et forte vigilance</b> : situations d'apprentissage – apprentissage nouveau, réinvestissement, synthèse et transfert.</p>

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

## Concevoir l'organisation de la journée

### sur la journée

- La première heure de la journée et de la mi-journée ainsi que le temps de pause méridienne se prêtent moins à des activités nécessitant une forte concentration intellectuelle.
- Les activités portant sur de nouvelles acquisitions seront placées prioritairement entre 9h30 et 11h. L'après-midi est propice à la reprise de compétences en voie d'acquisition.
- La durée des séances est variable selon l'âge et le type d'activité : 5 - 10 mn pour les TPS, environ 15 mn en PS jusqu'à 20 - 30 mn en GS.
- Plus les enfants sont jeunes, plus il est important de proposer des séances plus courtes, plus nombreuses et d'alterner les modalités de travail (collectif/individuel, oral/écrit, repos/forte stimulation intellectuelle).

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Concevoir l'organisation

## Recommandations générales

- Envisager des régularités horizontales dans l'emploi du temps.
- Identifier les plages de travail concernées par le projet interdisciplinaire en cours et repérer les liens entre les apprentissages.
- Tirer profit du continuum des 5 matinées, des après-midi écourtés, du mercredi matin à part entière.
- Rompre avec l'organisation des ateliers en rotation sur les 5 matinées.
- Faire évoluer le temps réservé aux apprentissages éducatifs sur l'année.

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Concevoir l'organisation de la semaine

Légende :

Moment de faible vigilance	Moment de vigilance moyenne	Moment de plus forte vigilance <i>(plusieurs pics successifs pour les enfants d'école maternelle) → apprentissages</i>
----------------------------	-----------------------------	---

Matin

HORAIRES	Lundi	Mardi	Mercredi -	Jeudi	Vendredi
8h20-8h30			Cloze		
8h30-8h45					
8h45-9h					
9h-9h15					
9h15-9h30					
9h30-9h45					
9h45-10h					
10h-10h15					
10h15-10h30					
10h30-10h45					
10h45-11h					
11h-11h15					
11h15-11h30					
11h30-11h45					
11h45-12h					

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Concevoir l'organisation de la semaine

Légende :

Moment de faible vigilance	Moment de vigilance moyenne	Moment de plus forte vigilance <i>(plusieurs pics successifs pour les enfants d'école maternelle) → apprentissages</i>
----------------------------	-----------------------------	---

Après-midi

13h50-14h					
14h-14h15					
14h15-14h30					
14h30-14h45					
14h45-15h					
15h-15h15					
15h15-15h30					
15h30-15h45					

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Adapter les emplois du temps aux rythmes des élèves - cycle 1

	Situations d'apprentissage	Activités
<b>Capacité d'attention faible</b> 8H – 8H40	Réactivation (verbalisation, représentation) Exploration libre	<b>Accueil</b> : Activités calmes, autonomes → Exploration d'outils, de matériel, matériaux ... → Jeux de société, jeux symboliques, activités dans les coins jeux, espace BCD, coin écoute → activités de motricité fine, piste graphique ... → rituels en autonomie <b>Regroupement-10 mn</b> → Comptines, jeux de doigts, poésies → Rituels : <b>Langage</b> en petits groupes (situation de communication dans les coins jeux – marottes, marionnettes, raconte-tapis ...) / Passage aux toilettes pour une partie de la classe → Lecture offerte
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 8H40 – 9H30	Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation) → sollicitation de la mémoire à court terme Evaluation	<b>Situation d'apprentissage avec maître</b> : manipulations, recherches, trace écrite → Les groupes sont inversés après 1/4H <b>Activités graphiques</b> <b>Activités artistiques</b> <b>Motricité</b>

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Adapter les emplois du temps aux rythmes des élèves - cycle 1

<b>Capacité d'attention forte</b> 9H30 – 11H	Découverte de notions nouvelles Situation problème Structuration	<b>Ateliers – activités liées aux projets :</b> -mobiliser le langage -écriture -construire les premiers outils pour structurer sa pensée -explorer le monde
<b>Capacité d'attention moyenne</b> 11H – 11H30	Réactivation (verbalisation, représentation) Entraînement	<b>Activités artistiques</b> <b>Activités dans les coins jeux (PS)</b>

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Adapter les emplois du temps aux rythmes des élèves - cycle 1

<b>Capacité d'attention faible</b> 11H30-13H30	Exploration libre	<b>Activités sensorielles (boîtes à sons, loto ...)</b> <b>Activités calmes, espace bibliothèque, coins jeux)</b> <b>La sieste :</b> le plus tôt possible après le déjeuner. Durée environ 1H30. Si un enfant ne dort pas au bout de 20mn, il doit pouvoir se lever pour regagner sa classe.	
<b>Capacité d'attention faible</b> (GS : capacité d'attention moyenne) 13H30 – 15H	Entraînement Structuration	<b>PS</b> <b>Activités calmes</b>	<b>MS-GS</b> <b>Activités sollicitant peu la concentration, mobilisant les connaissances acquises :</b> Activités artistiques Activités graphiques
<b>Capacité d'attention moyenne</b> (GS : capacité d'attention forte) 15H – 17H	Découverte, manipulations Situations problème Réinvestissement – transfert	<b>Ateliers – activités liées aux projets :</b> -mobiliser le langage -écriture -construire les premiers outils pour structurer sa pensée -explorer le monde	

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Adapter les emplois du temps aux rythmes des élèves - cycle 1

	PHASES D'APPRENTISSAGE		TYPES D'ACTIVITES	
	PS	MS/GS	PS	MS/GS
<b>8H30 / 9H00</b> Faible vigilance	Exploration Entraînement des compétences déjà acquises		Temps d'accueil (objectifs d'apprentissage progressifs) Activités en autonomie / espaces jeux de la classe Manipulations d'un matériel connu ou découverte libre d'un matériel (supports ou outils graphiques, activités sensorielles, découverte du monde, motricité fine) Exercer, améliorer les compétences déjà acquises : reprises d'activités graphiques MS/GS, jeux de société MS/GS)	
<b>9H00 / 9H30</b> Moyenne vigilance	Réactivation : verbalisation, représentation Mémorisation Evaluation			
<b>9H30 / 11H00</b> Forte vigilance Capacités d'attention réduites le lundi matin	Construction des apprentissages nouveaux : -Découverte -Recherche (situations problèmes) -Structuration -Transfert		Dans tous les domaines d'apprentissage, quelques exemples : - nommer avec exactitude les vêtements de la mascotte PS - reproduire un assemblage de formes géométriques MS - partager une collection d'objets GS - dicter la règle d'un jeu /écrire un mot en écriture cursive GS	
<b>11H00 / 11H30</b> Moyenne vigilance	Entraînement des compétences déjà acquises Réactivation	Renforcement des compétences en acquisition Réactivation Entraînement des compétences déjà acquises	Voir activités en période de faible vigilance	Activités retravaillées sur les bases de l'activité précédente, en variant les situations, les supports
<b>11H30/12H00</b> Faible vigilance				
<b>12H00/13H30</b>	Pause repas			

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016

# Adapter les emplois du temps aux rythmes des élèves - cycle 1

<b>12H00/13H30</b>	Pause repas			
<b>13H30/14H30</b>	Sieste	Temps calme	Cf. <u><a href="#">Les bonnes pratiques en maternelle (durée de la sieste et réveil p2 du document)</a></u>	Activités calmes, activités sensorielles
<b>14H30/15h00</b> Faible vigilance		Exploration Entraînement des compétences déjà acquises		Voir activités en période de faible vigilance
<b>15H00/16H00</b> Moyenne vigilance Capacités d'attention réduites le vendredi après-midi	Entraînement des compétences déjà acquises	Renforcement des compétences en voie d'acquisition Réactivation Structuration	Voir activités en période de faible vigilance	Activités retravaillées sur les bases d'activités antérieures  Activités en autonomie

Sources : Académie de Créteil, Mission Maternelle Val de Marne 2014- Académie d'Orléans –Tours, Loches 2013 – Chronopsychologie et rythmes scolaires, Sonia Lorant 2014

Document réalisé par Christine Zeisser CPC Strasbourg 1

**Les bonnes pratiques en maternelle (durée de la sieste et réveil p2 du document) :**

[http://cache.media.education.gouv.fr/file/12\\_Decembre/55/7/2013\\_rythmes\\_maternelle\\_290557.pdf](http://cache.media.education.gouv.fr/file/12_Decembre/55/7/2013_rythmes_maternelle_290557.pdf)

Groupe départemental CPC 67 – Rythmes scolaires

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-Fiche5-v1.pdf>

Circonscription de Luxeuil les Bains - Haute-Saône - décembre 2016