

<https://rhuthmos.eu/spip.php?article2832>

# C. Leconte, Des rythmes de vie aux rythmes scolaires. Une histoire sans fin

- Publications
- En ligne
- 

Date de mise en ligne : samedi 26 mars 2022

Claire Leconte

Des rythmes  
de vie  
aux rythmes  
scolaires  
Une histoire sans fin

les Savoirs mieux

préface  
Alain Reinberg



Septentrion

---

Copyright © Rhuthmos - Tous droits réservés

---

C. Leconte, *Des rythmes de vie aux rythmes scolaires. Une histoire sans fin*, Villeneuve-d'ascq, Presses universitaires du Septentrion, 2014, 270 p.

- ▶ Cet ouvrage est en libre accès sur le site des [Presses universitaires du Septentrion](#).
- ▶ Cette nouvelle édition, actualisée et augmentée de 50 pages, tient compte de la loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013.  
Apprendre à connaître ses rythmes nécessite qu'on soit bien informé sur leur fonctionnement mais aussi sur les causes de dysfonctionnement. Mieux les connaître permet de les respecter, permet alors d'aménager les temps d'apprentissage et de travail ainsi que les efforts à fournir en fonction des disponibilités physiologiques qui sont les nôtres.  
Les rythmes biologiques sont les seuls pour lesquels des horloges biologiques génétiquement programmées ont été découvertes alors que les variations au cours du temps des fonctions psychologiques (l'attention, la mémorisation) sont à la fois dépendantes de ces rythmicités biologiques et des contextes environnementaux dans lesquels ces fonctions s'exercent. Ainsi de nombreux facteurs masquants (la motivation, le niveau de compétence, les différences inter-individuelles, l'âge, le contenu des tâches, etc) jouent un rôle important sur ces variations au cours du temps des performances liées au bon fonctionnement de ces fonctions psychologiques : c'est pourquoi aménager les temps d'apprentissage nécessite à la fois de bien connaître les rythmicités biologiques auxquelles on ne peut échapper mais aussi d'intervenir principalement sur les contenus, les pratiques pédagogiques, les méthodes d'apprentissage et d'évaluations mis en oeuvre pour les activités occupant les différents temps de la journée. Pour les enfants cela concerne les temps scolaires comme les temps non scolaires.  
Dans cette nouvelle édition actualisée, vous trouverez toutes les informations nécessaires à une meilleure compréhension du fonctionnement de nos enfants ainsi que les erreurs à éviter tant en matière d'éducation que d'aménagements à proposer pour un mieux-vivre de chacun d'eux.
- ▶ **Claire Leconte** est Professeur émérite de psychologie de l'éducation, chercheur en chronobiologie, chargée de mission éducation de l'AEP, membre de la commission des titres de psychologue pour étrangers, membre de prosom, membre de PRISME.