

Extrait du Rhuthmos

<https://www.rhuthmos.eu/spip.php?article483>

F. Testu et al., Rythmes de vie et rythmes scolaires. Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques

Date de mise en ligne : jeudi 29 décembre 2011

Rythmes de vie
et rythmes
scolaires

Rhuthmos

F. Testu *et al.*, *Rythmes de vie et rythmes scolaires. Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*, Préface d'A. Reinberg, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson, 2008.

- ▶ Si l'étude des rythmes biologiques a permis de déterminer par exemple les moments les plus favorables au travail ou au repos, des recherches ont montré également que de nombreuses variables psychologiques modulaient les fluctuations des performances physiques et mentales. Problématique d'actualité dans le domaine de l'éducation, les rythmes scolaires ont fait l'objet de nombreuses études récentes.

À partir de données biologiques et psychologiques, l'auteur aborde les différentes facettes des rythmes de vie des enfants. Les rythmes de vie des jeunes, les rythmes comportementaux des élèves, la rythmicité journalière, l'importance du sommeil, l'aménagement des temps scolaires, périscolaires et extrascolaires entre autres sont exposés, avec de nombreux exemples issus de l'expérience de l'auteur sur le terrain (en tant qu'enseignant et chercheur). Trois périodes « critiques » sont également analysées : le passage de la maternelle à l'école élémentaire, le passage de l'école primaire au collège.

- ▶ **François Testu**, psychologue, professeur à l'université François-Rabelais de Tours, a coordonné cet ouvrage.