

SOMMAIRE

- 7 INTRODUCTION**

- 11 LES RYTHMES SCOLAIRES : UN CONCEPT ÉVOLUTIF**
 - 12 De la fatigue aux rythmes scolaires
 - 15 Les rythmes scolaires, un problème de société
 - 16 La rareté des études scientifiques
 - 17 Chronobiologie, chronopsychologie : définitions

- 21 LES RYTHMES SCOLAIRES : UN CONCEPT AMBIGU**
 - 21 Deux définitions des rythmes scolaires
 - 23 D'abord satisfaire les adultes ?
 - 25 Parents, fautifs ?
 - 28 Des synchroniseurs à utiliser à petites doses

- 33 ÉLÉMENTS DE CHRONOBIOLOGIE DE L'ENFANT**
 - 33 Rythme veille/sommeil
 - 43 Fluctuations périodiques des rythmes biologiques

- 49 RYTHMES DE L'ACTIVITÉ INTELLECTUELLE DE L'ÉLÈVE**
 - 49 Des études anciennes et peu nombreuses mais fiables
 - 51 L'activité intellectuelle
 - 58 Le facteur âge

**63 RYTHMICITÉ JOURNALIÈRE PSYCHOLOGIQUE
DE L'ÉLÈVE**

- 64 Les facteurs psychosociaux
- 66 Le facteur géographique
- 69 Rythmes et niveau scolaire
- 78 Quand la rythmicité journalière disparaît

81 QUELS AMÉNAGEMENTS TEMPORELS POUR L'ÉCOLE ?

- 82 Quatre emplois du temps hebdomadaires testés
- 83 La question des horaires
- 86 La semaine de quatre jours : un choix contestable
- 88 Classe le samedi matin ou le mercredi matin ?
- 92 Quels temps pour les activités périscolaires ?
- 95 Pas d'aménagement temporel sans aménagement spatial

97 CONCLUSION

101 BIBLIOGRAPHIE