



Psychologie et théorie des apprentissages

Leslie Amiot-Roulet

ATER de Psychologie, IUFM La Rochelle

leslie.amiot-roulet@poitou-charentes.iufm.fr;

rleslie@noos.fr

<http://mapage.noos.fr/rleslie> (*diapo de cours*)



Psychologie et théorie des apprentissages

Rappel pour les absents du CM3/CM4

Δ Modification de date pour TD du groupe PE1 (E)

	PE1A	PE1B	PE1C	PE1D	PE1E
TD	Ma 12/12 mat.	Lu 18/12 mat.	Ve 8/12 a.m.	Je 7/12 a.m.	Lu 18/12 a.m.

**Mardi 19/12
mat.**



Psychologie et théorie des apprentissages

Rappels des cours précédents



Rappel CM1: apprentissage – définition et fondements

→ Apprentissage = modification des comportements/connaissances



Rappel CM2/CM3: les théories de l'apprentissage

→ 3 catég. de théories : centrées sur similitude des tâches, activité du sujet ou établissement d'une signification/apprentissage social

Importance des situations-problèmes



Rappel CM4: apprentissage et affectivité

→ Théories du développement socio-affectif (attachement, Wallon, Freud, évolution des relations sociales)

→ Émotion dynamisante ou perturbatrice / motivation



Psychologie et théorie des apprentissages

Rappels des cours précédents



Quels thèmes souhaitez-vous aborder en TD ?

→ réponse à la pause ou en fin de cours POUR TOUS



Psychologie et théories des apprentissages

Thème de ce cours



Apprendre : qu'est-ce que c'est ?



Les fondements de l'apprentissage



Les différentes approches théoriques



Apprentissages et affectivité



Chrono-biologie / chrono-psychologie

TD ???



Chronobiologie et chronopsychologie

Chronobiologie = étude des rythmes biologiques

Chronopsychologie = étude des rythmes comportementaux

→ A quand la chronopédagogie ?



Pourquoi ce cours ?



Un constat : l'emploi du temps



La journée de l'enfant : un système aberrant !



Une conclusion s'impose... : rythmes de l'enfant et rythmes scolaires « incompatibles »



Chronobiologie et chronopsychologie

I. Introduction à la chronobiologie

Chronobiologie et chronopsychologie

(1) Introduction à la chronobiologie

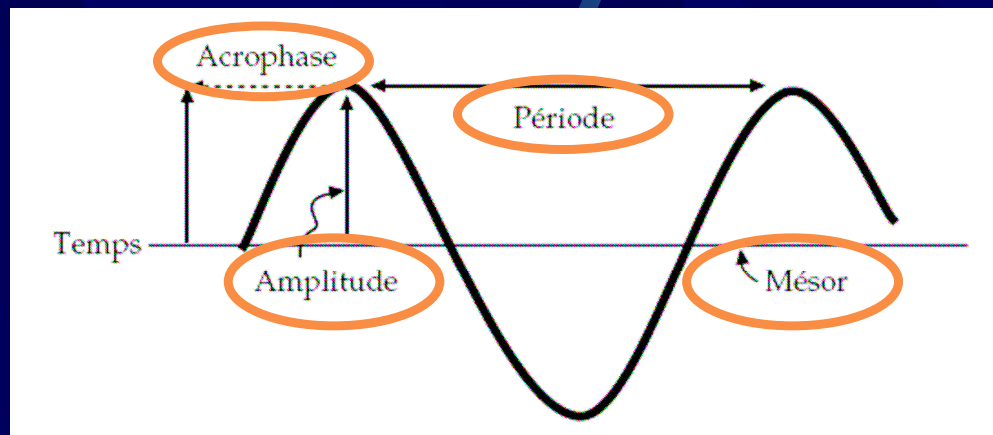


Qu'est-ce que c'est ?

Chronobiologie = étude des rythmes biologiques /
variations physiologiques périodiques



Les rythmes biologiques



- Périodicité :
circadien; ultradien;
infradien
- Origine endogène
- Influence externe



Chronobiologie et chronopsychologie

(1) Introduction à la chronobiologie

Quels sont les grands cycles biologiques ?

- les familiers :

veille/sommeil; respiration; température interne;
fréquence cardiaque

- tout aussi important mais moins connus :

sécrétion de l'hormone de croissance; synthèse
du glycogène; variables hématologiques (composition
sanguine); processus immunitaires

- cycle comportemental :

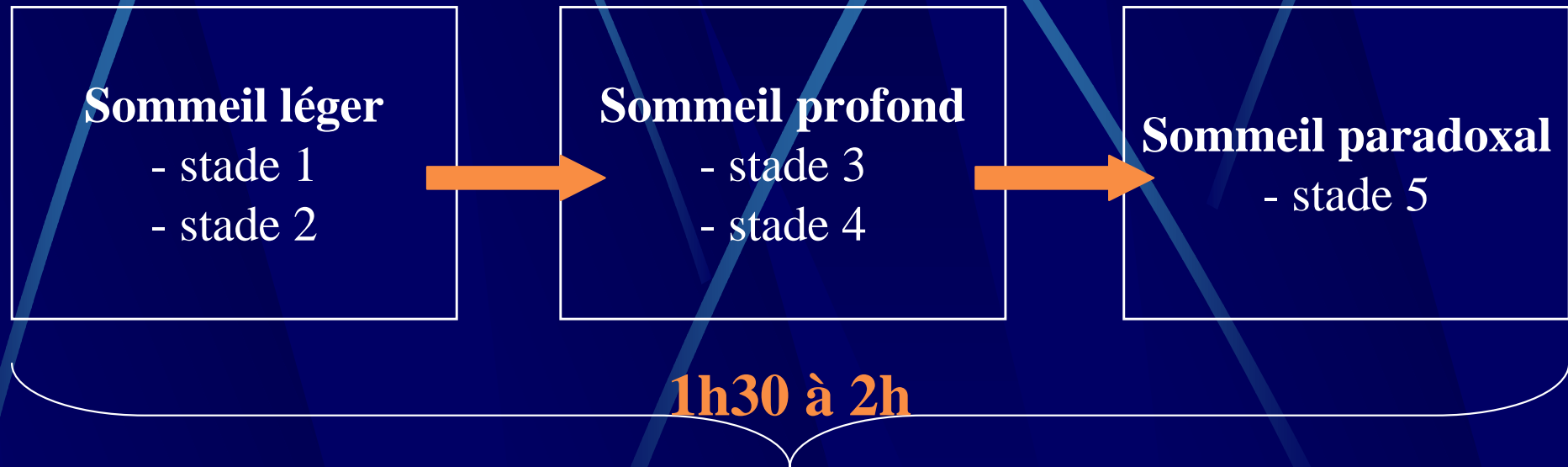
- activité sexuelle; alimentation; agressivité; stress;
attention / vigilance; mémorisation

Chronobiologie et chronopsychologie

(1) Introduction à la chronobiologie



Le cycle veille/sommeil



Sommeil et apprentissage ?

sommeil = période d'ancrage des connaissances

importance de la sieste

Chronobiologie et chronopsychologie

(1) Introduction à la chronobiologie



Les besoins de sommeil en fonction de l'âge

Nouveau-né	16-22h	À partir du 4 ^e mois, 3-4 épisodes par jour
1 à 2 ans	14-16h	2-3 épisodes par jour (10-14h la nuit)
2 à 4 ans	12-14h	10-12h la nuit + sieste
4 à 12 ans	10-12h	Parfois une sieste
12 à 16 ans	8-10h	
Adulte	≈ 8h	

Chronobiologie et chronopsychologie

(1) Introduction à la chronobiologie



Durée de sommeil et échec/réussite scolaire
(Poulizac, 1979)

Durée de sommeil	Retard scolaire	Avance scolaire
< 8h	61%	0%
8-9h	25%	7%
9-10h	16%	10%
> 10h	13%	11%



Chronobiologie et chronopsychologie

II. Les données de la chronopsychologie



Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Qu'est-ce que c'est ?

Chronopsychologie = étude des rythmes des comportements
/ des activités



Les synchroniseurs

- la famille
- l'école

Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Durée de travail possible par jour (Dr Vermeil)

Age	Durée de travail possible	Durée effective
6-7 ans	2 à 3h	6h
8-9 ans	3 à 4h	
10-11 ans	4 à 5h	

Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Durée maximale d'attention soutenue

Age	Durée maxi d'attention soutenue
6-7 ans	15-20 min.
8-9 ans	20-30 min.
10-11 ans	30-40 min.



Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Variations journalières des performances cognitives ?

« Le travail du matin est celui qui produit le maximum de rendement, il faut donc réserver la classe du matin pour le travail le plus difficile. Il faut interrompre les exercices toutes les heures par des récréations afin de ne pas trop épuiser l'attention. Il faut éviter de trop longtemps prolonger le même type de travail. » -- Binet, 1906

Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Variations journalières de l'attention ?

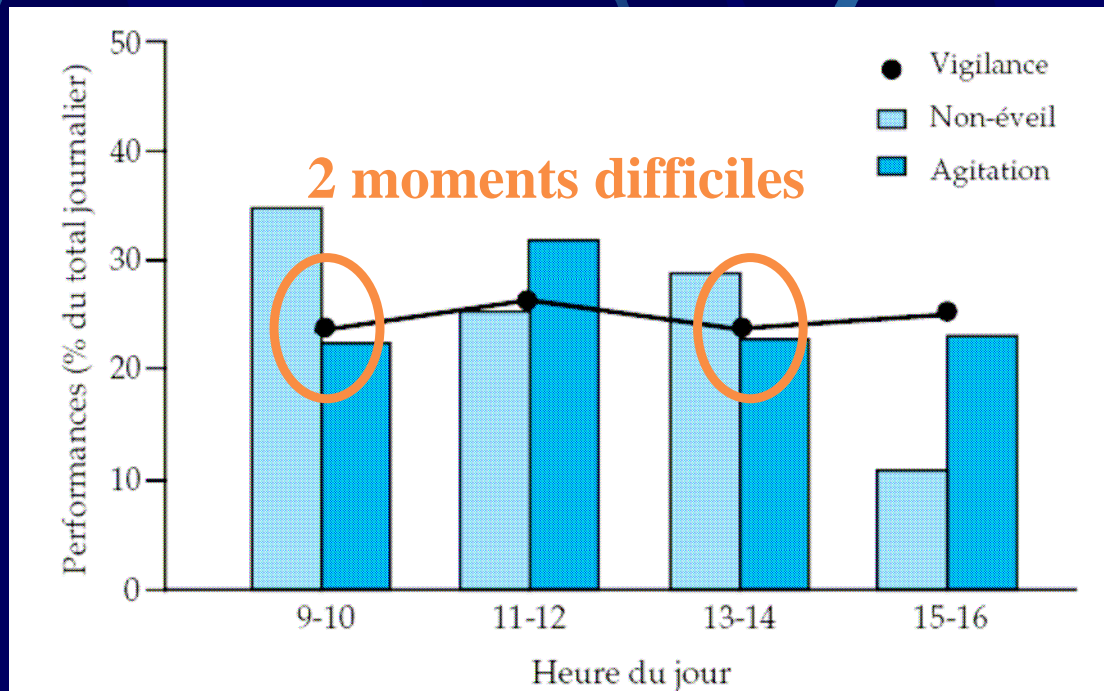


Figure 4.2 : Fluctuations journalières des performances au barrage de nombres et des comportements d'agitation d'élèves anglais de 6-7 ans (d'après Testu, 1994)

Variable en fonction de l'âge et de la nature de la tâche

Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Variations journalières de la mémoire ?



Efficienc e décline
tout au long de la
journée

// répétition

Rétention meilleure l'après-midi

// attention à signification des
items + période sommeil
consécutive

Chronobiologie et chronopsychologie

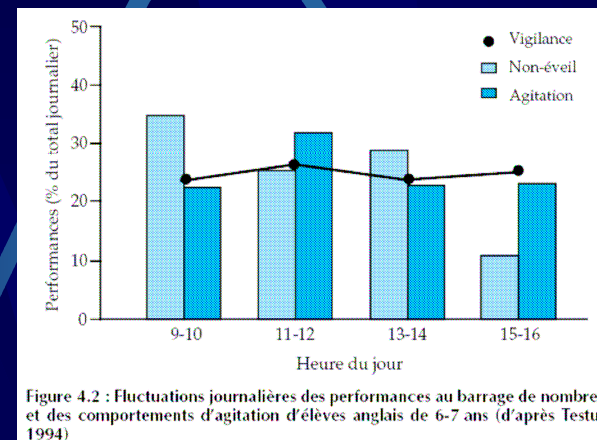
(2) Les données de la chronopsychologie



Variations journalières des autres activités ?

// attention:

- creux pendant 1ères heures
- progression jusqu'en fin de matinée
- creux en début d'après-midi
- progression jusqu'en fin d'après-midi (enfants les + âgés)



Lecture?

- vitesse diminue au long de la journée + relance vers 20h
- compréhension augmente jq 14h puis décroît ensuite



Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Conséquences pour organisation quotidienne ?

- prévoir temps d'accueil le matin
- gérer les récréations
- les ateliers socio-culturels
- le sport
- la cantine



Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Variations hebdomadaires ?

- lundi (matin) = jour difficile
- repos le mercredi ou le samedi ?
 - mardi/jeudi : bonne efficience
- semaine des 4 jours ?
 - conséquences plutôt néfaste sur les rythmes des enfants



Chronobiologie et chronopsychologie

(2) Les données de la chronopsychologie



Variations annuelles ?

- novembre & février = mois difficiles
 - importance des vacances
- 7 semaines de travail / 2 semaines de vacances
 - 1ère semaine = désynchronisation
 - 2ème semaine = récupératrice

Même problème au retour des vacances