DES REPERES POUR UN EMPLOI DU TEMPS

horaires / données chronobiologiques	7 h30 → 9h/9h30		9/9h30→→→→→11h30/12h00	11h30→13h00→13h30→15h00		15h00→→→→→→→18h00	horaires / jours
A titre indicatif et variable selon les individus	Phase progressive de réveil		Bonnes capacités d'attention Bonnes capacités physiques Montée en vigilance	Diminution progressive de la vigilance, amoindrissement des capacités d'attention et de concentration		Retour progressif à des capacités d'attention et de concentration correctes. Bonnes capacités physiques	
Synchronisation facile	**DE LA MAISON A L'ECOLE**	**ACCUEIL En CLASSE**	Démarrage progressif Réinvestissement et activités de re-synchronisation Ré-activation de notions	Privilégier des activités calmes avant le repas	Sieste pour les petits (2h00) Temps de repos pour les MS (45 mn) puis reprise d'activités de faible vigilance ou de réinvestissement Temps calme pour les GS (15mn) puis reprise d'activités avec montée progressive de la concentration.	Activités scolaires pouvant solliciter attention et concentration	**LUNDI**
Bonne journée en général			Apprentissages nouveaux Activités demandant de l'attention et concentration Et/ou une bonne condition physique			Activités scolaires pouvant solliciter attention et concentration	**MARDI**
Une demi journée de bonnes dispositions			Idem				**MERCREDI**
Bonne journée en général			Idem		Sieste pour les petits (2h00) Temps de repos pour les MS (45 mn) puis reprise d'activités de faible vigilance ou de réinvestissement Temps calme pour les GS (15mn) puis reprise d'activités avec montée progressive de la concentration.	Activités scolaires pouvant solliciter attention et concentration	**JEUDI**
Montée progressive de la fatigue dans l'après midi			Idem avec la réserve de l'après midi qui voit la vigilance baisser			Activités scolaires nécessitant moins d'attention et concentration. Entraînement, bilans, travail de groupes de besoin….	**VENDREDI**

Document extrait du site IA 22 Académie de Rennes