



# BIEN-ÊTRE POUR BIEN APPRENDRE ET BIEN APPRENDRE POUR BIEN-ÊTRE

Isabelle Goubier

IEN Maternelle et Lecture - Académie de Paris

Stéphanie Mazza

Professeure de neuropsychologie

INSPE de Lyon- CRNL

TOUS  
DIFFERENTS  
TOUS  
CAPABLES



## Le double défi de l'école maternelle

La plasticité  
cérébrale des  
enfants de 3 à 5  
ans leur permet  
d'**apprendre vite**  
et **beaucoup**.



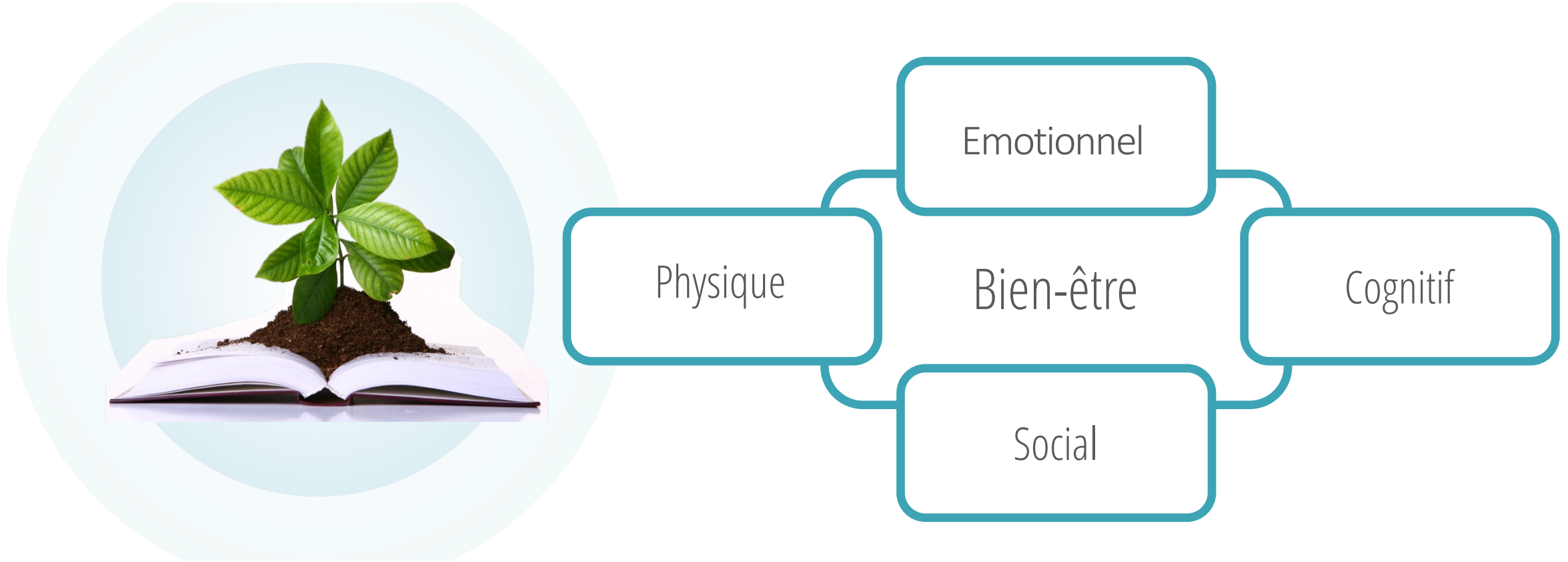
Le développement  
de l'enfant de 3 à  
5 ans exige du  
**temps**, de la  
**tranquillité** et de  
l'**assurance**.



I.Goubier IEN Maternelle - Académie de Paris - 2022-2023

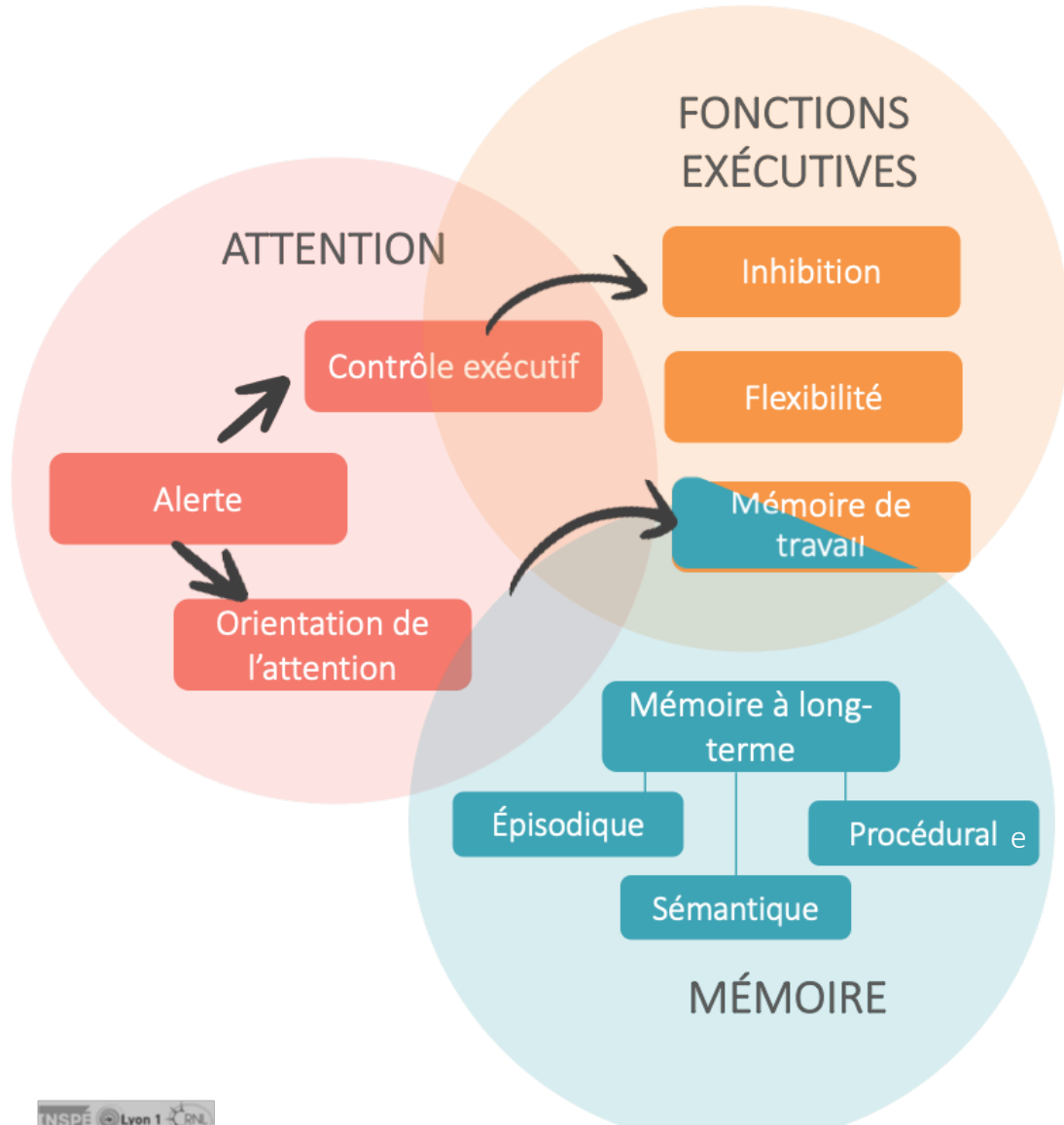
**Bien – être** = respect des besoins physiologiques et la réussite académique

# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF



# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF

## LES FONCTIONS TRANSVERSALES



*Langage*

*Mathématiques*

*Agir, s'exprimer,  
comprendre à travers les  
activités physiques et  
artistiques*

*Explorer le monde*

*Réussite académique*

*Le bien-être et la Santé  
mentale et physique*

# L'ÉCOLE MATERNELLE

## Annexe - Programme d'enseignement de l'école maternelle

Elle établit les fondements éducatifs et pédagogiques sur lesquels s'appuient et se développent les futurs apprentissages...

Elle tient compte du développement de l'enfant:  
progrès de la socialisation, du langage, de la motricité et des capacités cognitives liés à la maturation ainsi qu'aux stimulations...

L'enseignement en maternelle est :

- spécifique
- exigeant
- technique (expertise)

# L'ÉCOLE MATERNELLE

Une école qui s'adapte aux jeunes enfants

- une école qui accueille enfant et parents dans le respect mutuel
- une école qui accompagne les transition vécues par l'enfant
- une école qui tient compte du développement de l'enfant
- une école qui pratique une évaluation positive

Développement et  
rythme physiologique

Une école qui organise des modalités spécifiques d'apprentissage

- apprendre en jouant
- apprendre en réfléchissant et en résolvant des problèmes concrets
- apprendre en s'exerçant, en se remémorant et en mémorisant

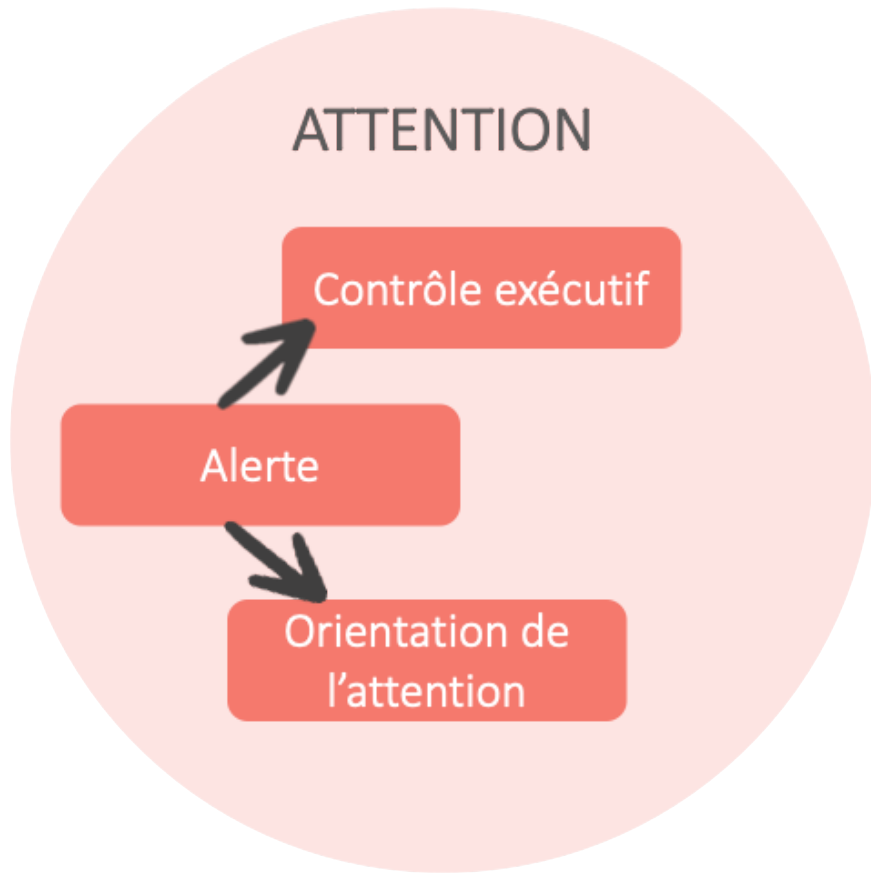
Attention,  
fonctions  
exécutives et  
mnésiques

Une école où les enfants vos apprendre à vivre ensemble

- comprendre la fonction de l'école
- se construire comme personne singulière au sein d'un groupe

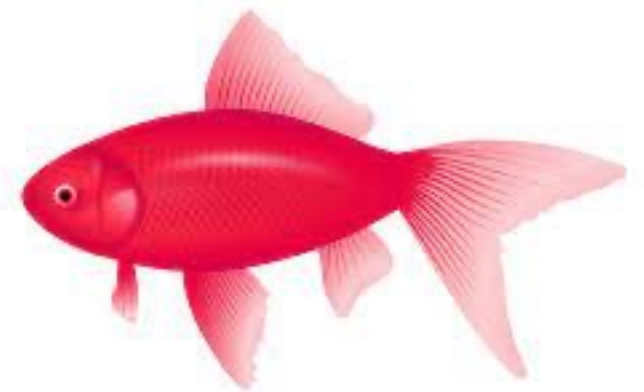
Compétences  
émotionnelles

# L'ATTENTION



*Luria (1973, p. 263) :*

*« La formation de l'attention volontaire a une longue et dramatique histoire, et l'enfant n'acquiert une attention efficiente et stable, organisée socialement que très peu avant de commencer l'école (primaire) ».*



# L'ATTENTION



## Orientation exogène:

Les organes sensoriels captent la saillance et orientent l'attention sans contrôle du sujet (un bruit, une lumière) dès la naissance et toute notre vie.

Sources internes : faim, soif, le besoin d'uriner, le manque de sommeil, les craintes, les doutes, le manque de choix, le manque de sens...

Elle induit une interruption de la tâche en cours.

## Orientation endogène:

Elle réfère à la capacité de rester centré sur la tâche en cours, de sélectionner les informations pertinentes, tout en inhibant les distracteurs.

En maternelle, l'enfant a besoin que l'adulte l'aide à orienter son attention et surtout limite les sources de distraction exogène (espace sans distracteurs), redirige l'attention de l'enfant pendant les interactions et les activités (Mundy & Newell, 2007).



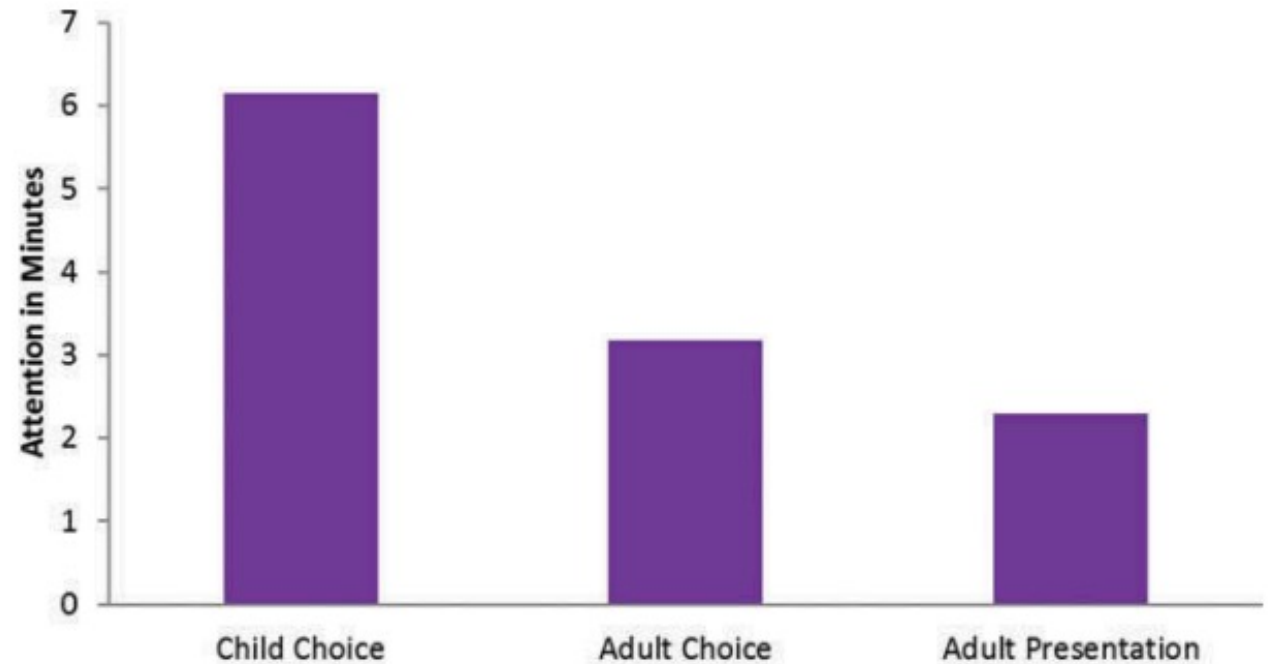
# L'ATTENTION

*L'enfant prend plaisir à s'investir plus longtemps dans les situations d'apprentissages proposées*

Les performances baissent en fonction:

- de la durée de l'effort
- de l'intensité de l'effort
- de la motivation à fournir cet effort
- du choix de l'activité

- Effet significatif de l'entraînement qui se transfère sur les performances académiques et les compétences cognitives.
- Surtout si l'entraînement est adaptatif
- Encore plus efficace chez les plus jeunes et les enfants TDAH (Peng et al., 2016)



# LES FONCTIONS EXECUTIVES

## ATTENTION

Contrôle exécutif

Alerte

Orientation de l'attention

## FONCTIONS EXÉCUTIVES

Inhibition

Flexibilité

Mémoire de travail

Résolution de problèmes

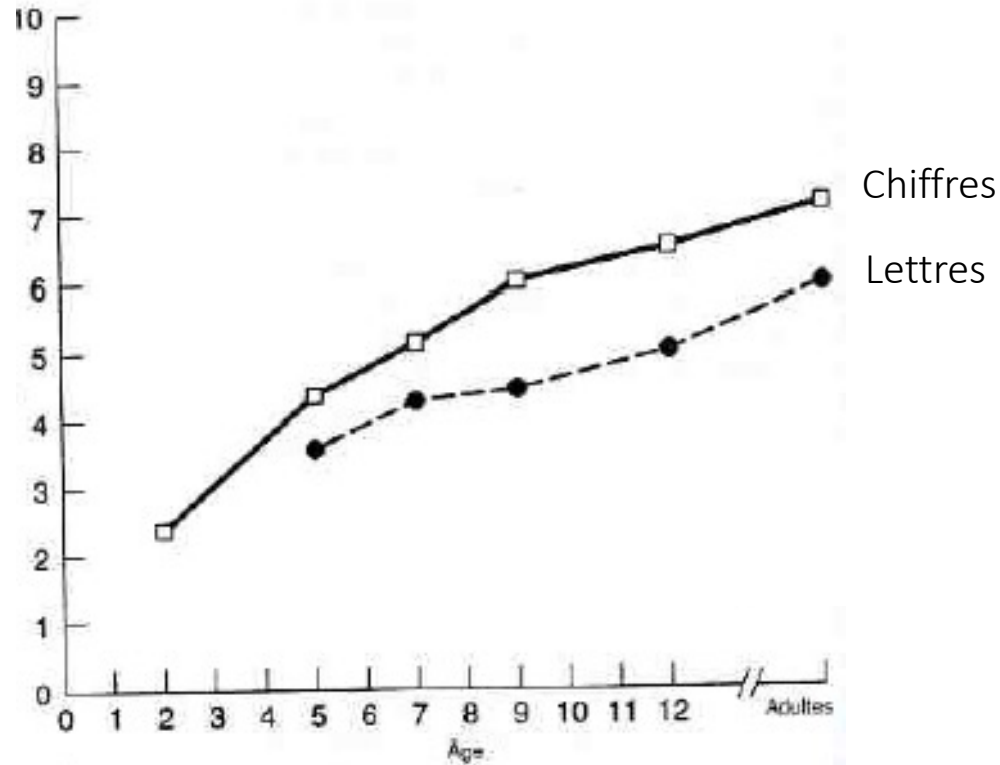
Raisonnement

Planification

Sous la dépendance du lobe préfrontal.

Maturation lente s'achevant vers 20-25 ans  
Maturation particulièrement intense entre 2 et 6 ans (Nelson & Guyer, 2011).

# LES FONCTIONS EXECUTIVES



**Mémoire de travail:** maintenir en mémoire les informations à traiter pendant quelques secondes, le temps de s'en servir, de les manipuler ou de les exécuter, puis ces informations disparaissent de notre mémoire

Permet de maintenir la représentation de ce qui n'est pas présent

*Redire les mots d'une phrase écrite après sa lecture par l'adulte*

*Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements*

*Repérer et produire, corporellement ou avec un instrument des formules rythmiques simples*

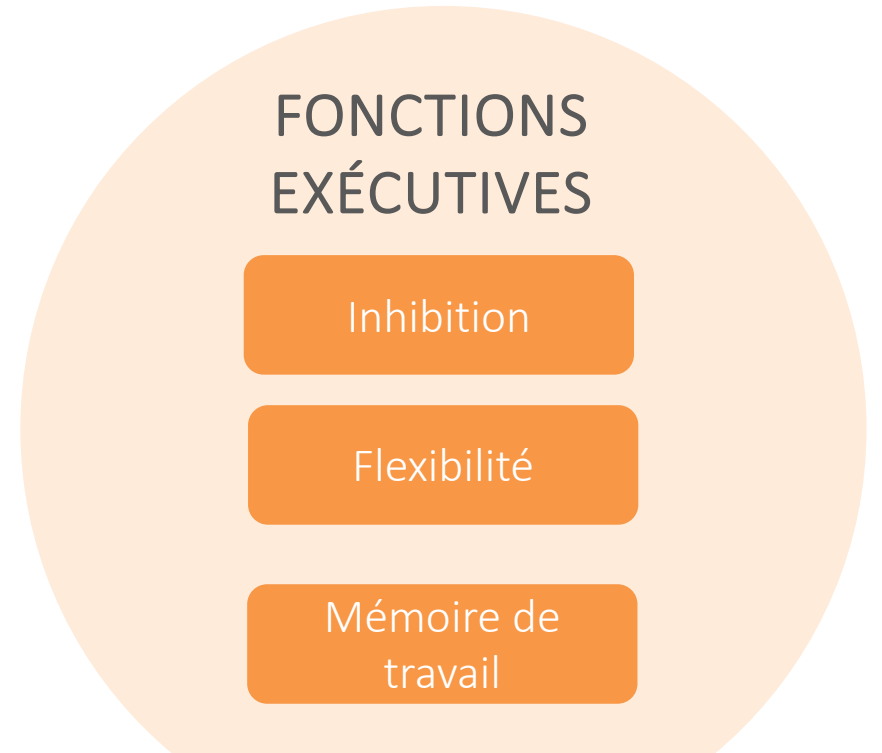
Reformuler les propos d'autrui

# LES FONCTIONS EXECUTIVES

Ignorer les réponses non pertinentes relativement à l'objectif de la tâche, arrêter une réponse déjà initiée et bloquer les réponses automatisées.



*Kahneman & Tversky en 1979*



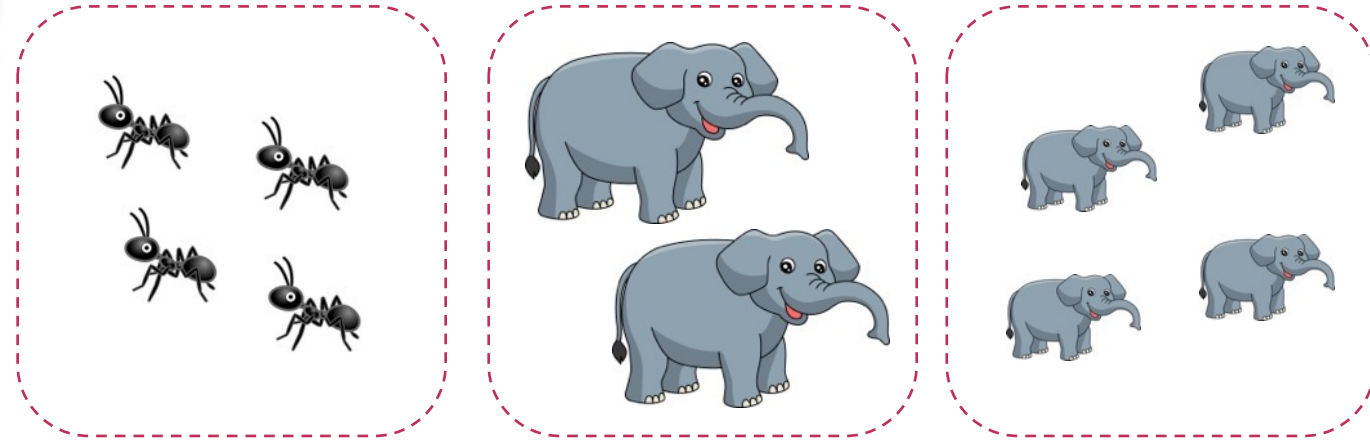
*Miyake A, et al.. 2000.*

# LES FONCTIONS EXECUTIVES

Ignorer les réponses non pertinentes relativement à l'objectif de la tâche, arrêter une réponse déjà initiée et bloquer les réponses automatisées.

« J'ai mouro, Il faut viendre...

Désallumer, dépunir, remollir »



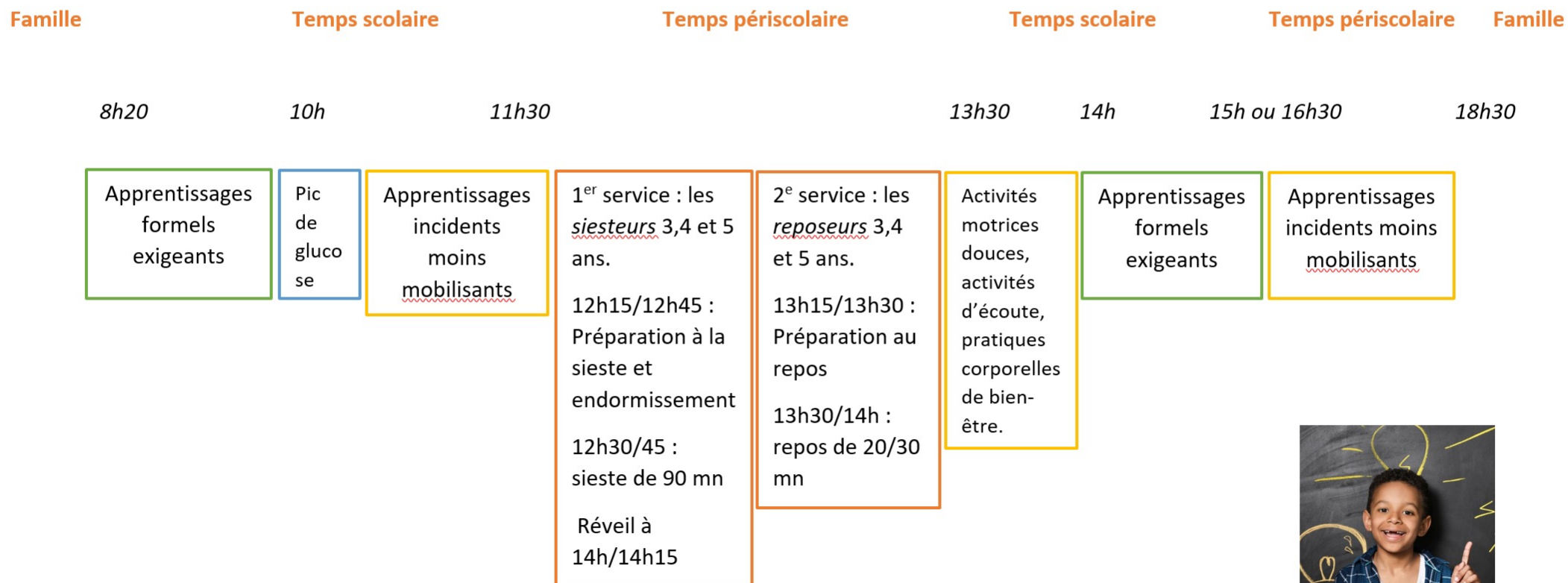
*Kahneman & Tversky en 1979*

*L'enfant peut associer à une collection un nombre quels qu'en soient la nature, la taille des éléments ou l'espace occupé*





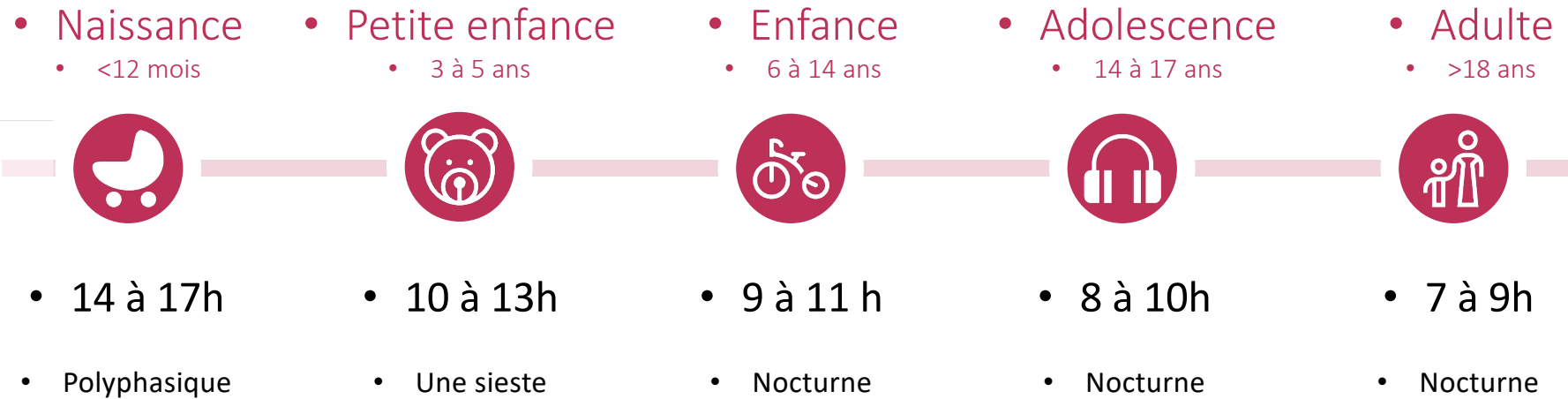
## L'école maternelle idéale du XXI<sup>e</sup> siècle



*Un pied dans la science,  
un pied dans la classe.*

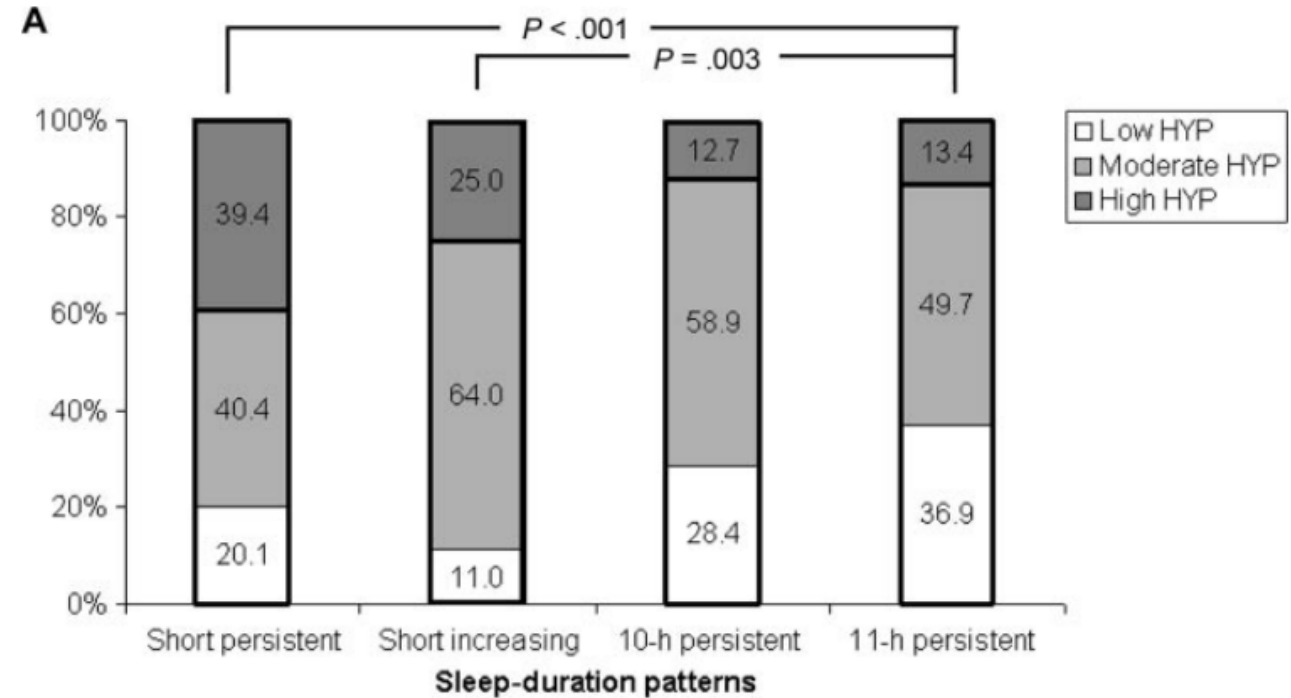
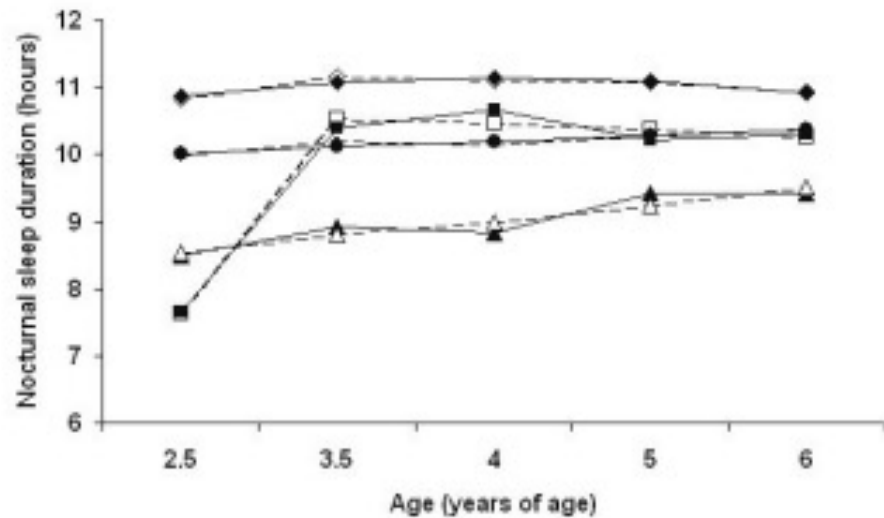


# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF





# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF

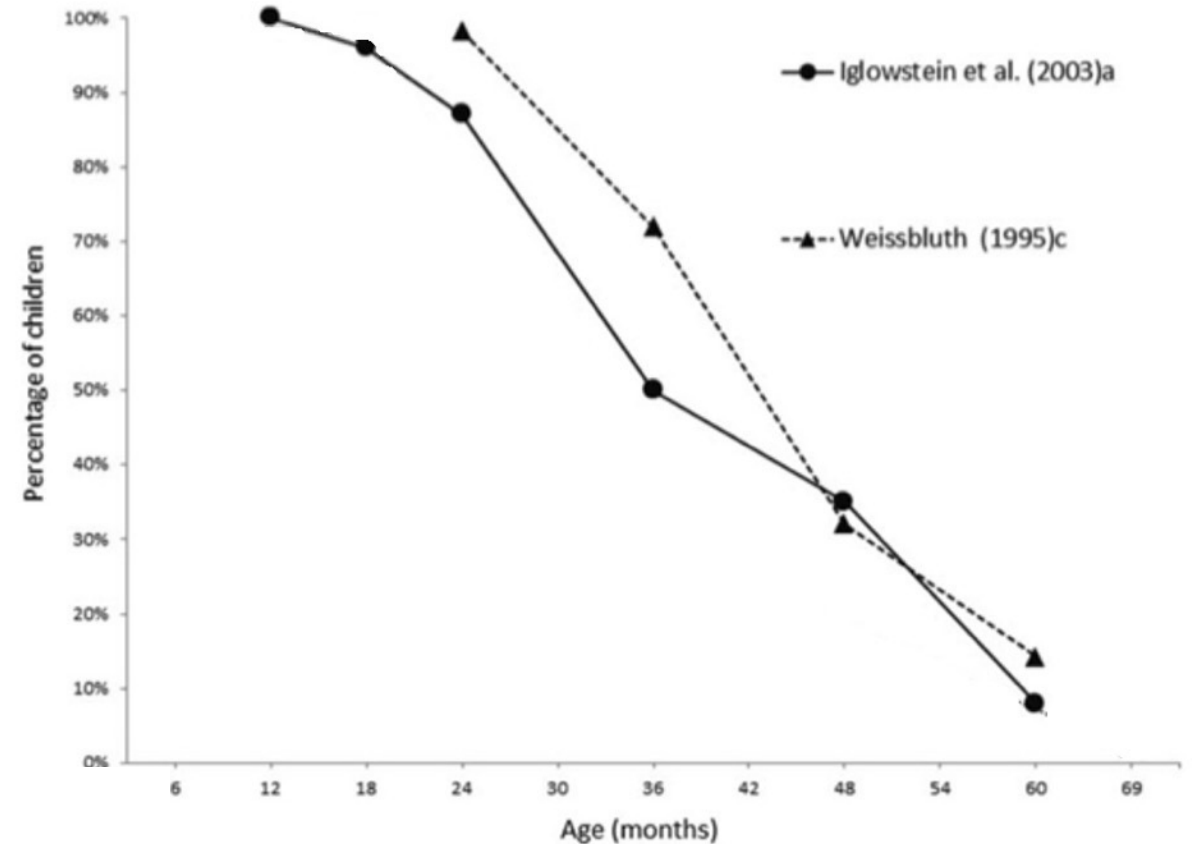


Dormir <10 h par nuit = 4,1 fois plus de risque d'avoir un score d'hyperactivité élevé  
 Enfants avec score hyperactivité élevé = 5.1 x plus de risque de présenter un sommeil réduit

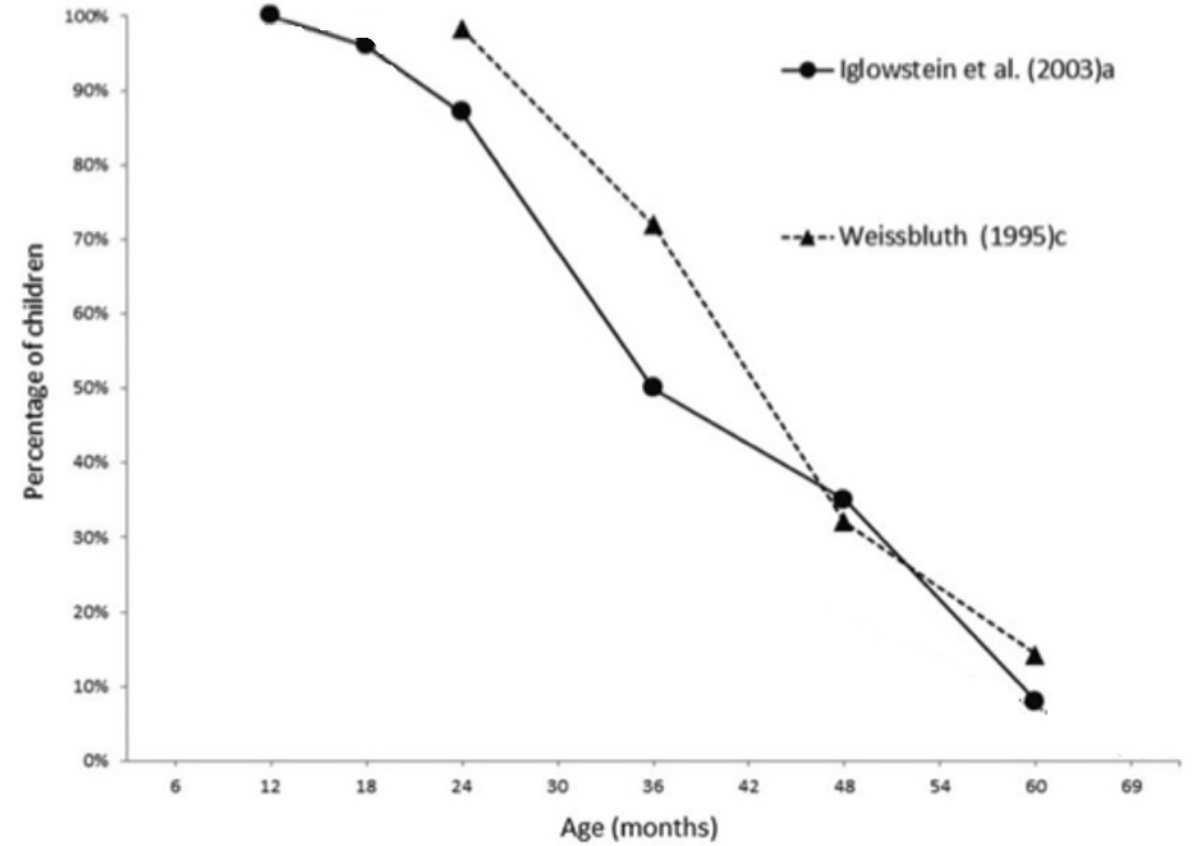
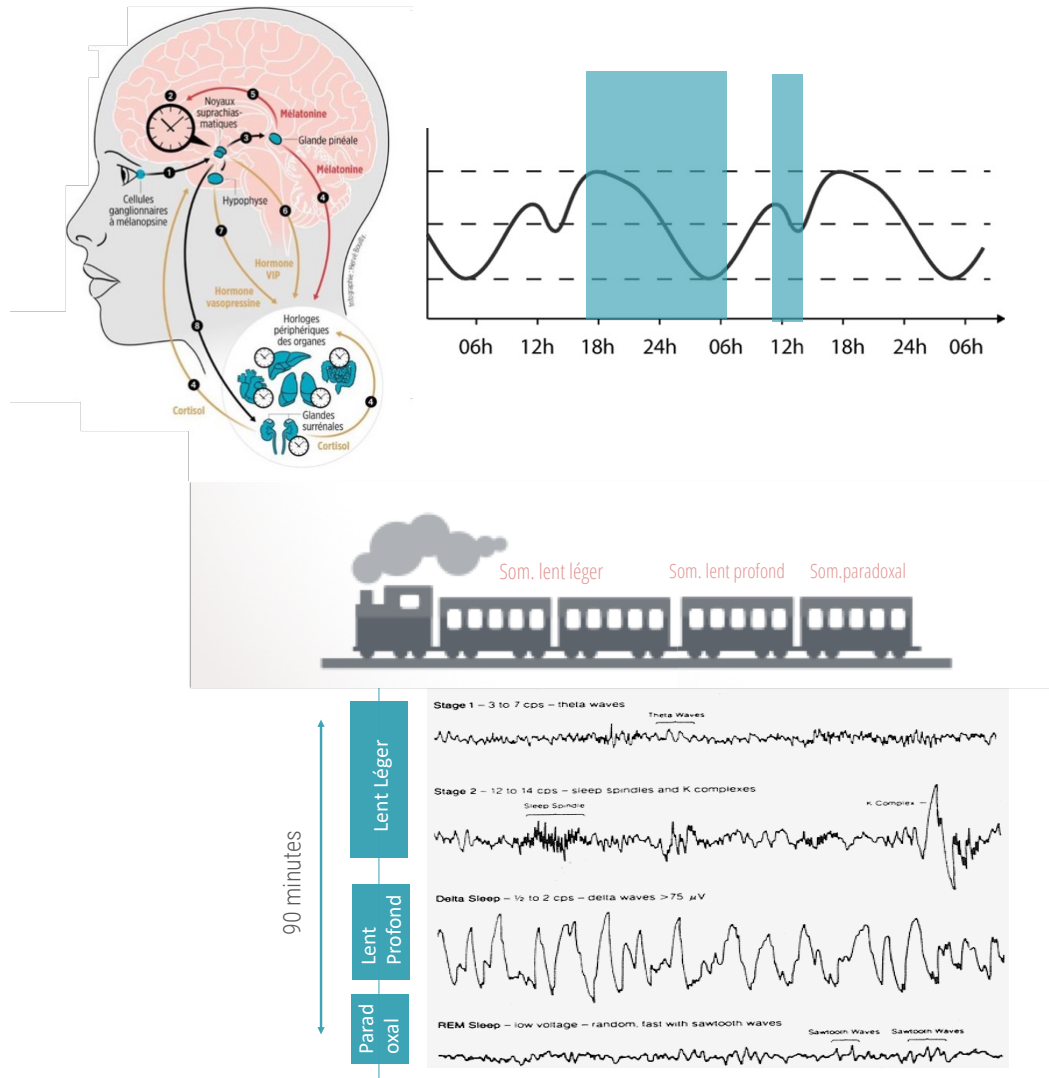
# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF

Avant 6 ans le volume de sommeil comprend le temps de sieste.

Une école qui s'adapte aux jeunes enfants:  
Une école qui accompagne les transitions vécues par l'enfants  
L'équipe pédagogique organise la vie de l'école en concertation avec les autres personnels (Atsem, animateurs...), en articulant tous les temps de l'enfants (restauration, périscolaire...), en établissant un dialogue constructif et réciproque avec les parents



# RYTHME PHYSIOLOGIQUE ET COGNITIF



# DORMIR, POUR APPRENDRE

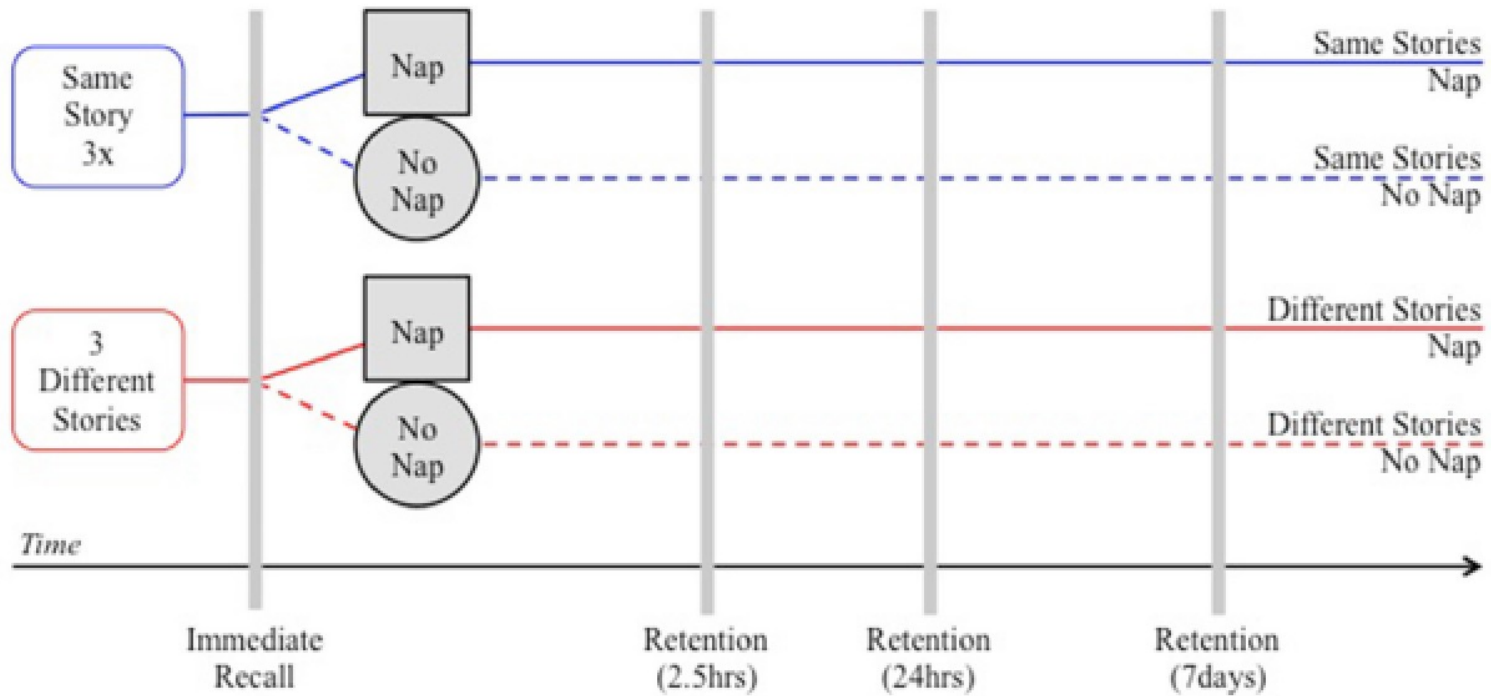


FIGURE 1 | Schematic of the design in Williams and Horst (2014).

# DORMIR, POUR APPRENDRE

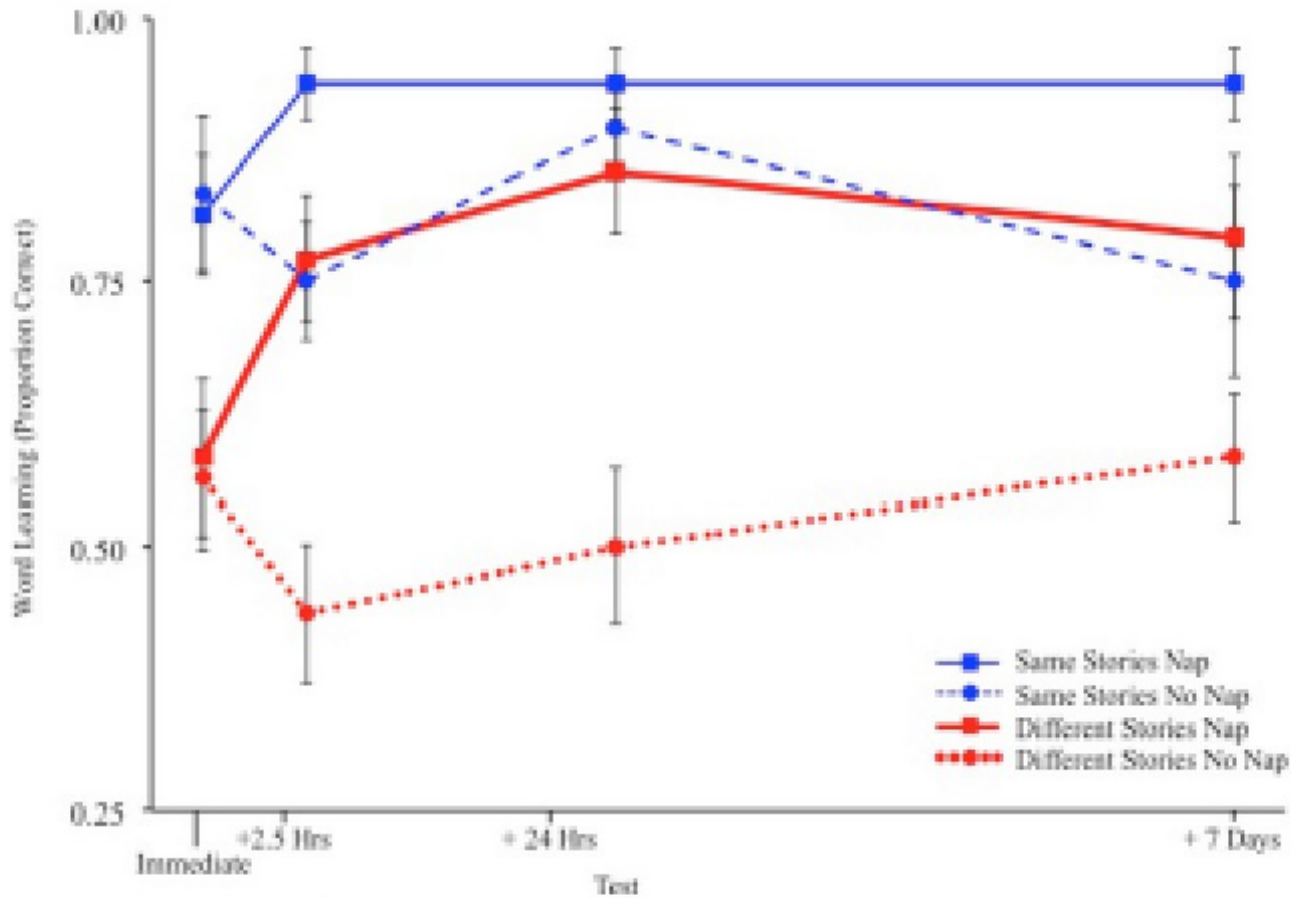


FIGURE 2 | Word learning results from Williams and Horst (2014).





# L'ÉCOLE MATERNELLE

« Sa mission est de donner envie d'aller à l'école pour apprendre, pour affirmer et épanouir leur personnalité, pour exercer leur curiosité sur le monde qui les entoure, tout en respectant le rythme de développement de chacun.

En montrant à chaque enfant qu'il est capable d'apprendre avec succès dans toutes sortes de situations, l'école maternelle l'engage à avoir confiance dans son propre pouvoir d'agir et de penser, dans sa capacité à apprendre et réussir sa scolarité et au-delà.

En lui apprenant à collaborer avec les autres, notamment par le jeu, elle place la socialisation comme l'une des compétences fondamentales à acquérir. »

La pratique d'activités physiques et artistiques est également au cœur des missions de l'école maternelle et contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants ».

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

