

## L'activité intellectuelle et la vigilance varient au fil de la journée

Les travaux de Hubert MONTAGNER et de ses collaborateurs, montrent que 2 moments dans la journée sont habituellement difficiles à gérer : l'entrée en classe et le creux d'après déjeuner :

**8H30 - 9H30** : **faibles performances**, fréquence de bâillements élevée due à un manque de sommeil ou à un réveil tardif.

**9H30 - 11H30/12H00** : (avec une coupure à 10H30 pour la récréation) phase de **meilleure performance aux tests et aux activités scolaires**, l'attention est optimale.

Augmentation de **l'instabilité corporelle** entre 10H30 et 11H15 qui permettrait aux enfants de maintenir leur niveau de vigilance mais qui incite à penser qu'ils sont à la limite de leurs possibilités.

**13H30-14H30/15H00** : **diminution sensible de la vigilance et des performances**. Période peu propice aux activités exigeant une mobilisation intellectuelle élevée.

**15H00-16H30/17H00** : **augmentation des performances**, nouvelle **période d'efficience intellectuelle**.

