

Conférence - Débat

# Les rythmes de l'enfant et de l'adolescent

Par Claire Leconte,

Chronobiologiste et professeur émérite de psychologie de l'éducation de l'université de Lille 3, spécialisée dans les



La conférence a débuté par une présentation du métier de chronobiologiste, des recherches menées par Madame Leconte et son équipe, ainsi que son rôle d'accompagnement auprès des institutions Françaises.

Elle a poursuivi ensuite en expliquant les différentes fonctions des horloges du corps humain qui rythment notre quotidien.

Elle a aussi expliqué à l'assemblée l'importance d'écouter et d'observer son corps afin de respecter son propre rythme.

Enfin, Claire Leconte a proposé des aménagements concrets à réaliser afin d'améliorer le quotidien des enfants pour respecter leur rythme : l'importance de la régularité de la vie quotidienne, des matinées d'enseignement plus longues, mais également un temps calme après le déjeuner...

Le fait d'aménager les temps de l'enfant en fonction de leurs rythmes permet de favoriser les apprentissages.

La soirée s'est conclue avec un temps d'échanges très riche.

Toutes les personnes sont reparties satisfaites et enrichies des informations données.

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur le blog de Claire Leconte:

<http://www.claireleconte.com/blog/>

