Semaine	**Données sur les rythmes**	Testu.1994 (10-11 ans) 8h30 8h50 10h15 11h20 13h40
		Performance minimale. Vigilance moyenne Élévation du niveau de performance, Diminution du niveau de performance Faible vigilance Bonne capacité de concentration Favorable pour la mémorisation à L.Terme (16h-20h) Phase de réveil Bonne capacité d'attention Favorable pour la mémo à C.Terme (10h) Bonne capacité physique
	Heures --->	7h30 8h 8h30 9h 9h30 10h 10h30 11h 11h30 12h 12h30 13h 13h30 14h 14h30 15h 15h30 16h 16h30 17h 17h30 18h 18h30
Lundi	Resynchro--nisation	
Mardi	Journée favorable	
Mercredi	Journée favorable (Pas de classe)	
Jeudi	Journée favorable, Meilleure performance	
Vendredi	Matin Meilleure performance A.M, fatigue	
Samedi	Vigilance moyenne	