

## **Aménager les temps de l'enfant : Des rythmes de vie aux rythmes scolaires**

En matière d'aménagement du temps scolaire, expression préférable à « rythmes scolaires », la France a une position tout à fait particulière dans le monde. Alors que des rapports successifs, notamment du Conseil Economique et Social, montrent son importance, notre pays impose à ses enfants la journée scolaire parmi les plus longues et le nombre de jours de classe le plus faible du monde ! Et pourtant ce n'est pas faute de chercheurs en chronobiologie, de pédagogues innovants qui ont montré et expérimenté les chemins nécessaires à la réussite de nos enfants. Alors pourquoi ne les suivons-nous pas ? Qu'ont fait les politiques successives de ces recommandations ?

A la demande de Pierre Maurois, Claire Leconte a mis en place une organisation du temps scolaire dans un groupe scolaire situé dans une zone défavorisée qui fait ses preuves depuis plus de 20 ans. De même, appelée par d'autres maires de ville, elle a encadré d'autres projets de territoire qui ont pu se mettre en place avec succès notamment à Lannion.

### ***La recette du succès :***

- Tout doit commencer par une soirée débat animée par Claire Leconte où se retrouvent, en général, tous les acteurs concernés : parents, élus, équipe enseignante, animateurs du périscolaire, Atsem (agent territorial spécialisé des écoles maternelles). C'est l'occasion d'une formation rapide aux rythmes biologiques.
- Dans une deuxième étape un travail en ateliers associe ces différents acteurs pour proposer une organisation de la semaine scolaire
- Ensuite vient la décision et la mise en œuvre avec l'accompagnement nécessaire et des évaluations régulières

L'enfant doit être considéré comme un être global et non découpé en tranches de temps : scolaire, familial, centre de loisir... d'où le besoin de travailler en partenariat pour permettre la continuité des différents temps. Le sujet est donc l'aménagement du temps de l'enfant, la définition des contenus de l'enseignement mais aussi des pratiques pédagogiques à mettre en œuvre pour assurer une éducation respectueuse des rythmes biologiques. Ce n'est qu'en prenant en compte tout cela que l'on peut parler de respect des rythmes biologiques.

## **Tout commence par les rythmes biologiques**

Un rythme biologique

- est une propriété de la vie puisque même une plante a son rythme biologique.
- est génétiquement programmé ce qui fait qu'il en existe autant que de personnes d'où les différences interindividuelles
- est géré par une horloge biologique

Respecter les rythmes biologiques revient à respecter la synchronisation des horloges biologiques entre elles quand elles ont la même périodicité (durée qui sépare l'apparition de l'événement de sa réapparition en temps +1)

Les recherches en chronobiologie ont mis en évidence trois sortes de rythmes biologiques : circadiens, infra-circadiens et ultra-circadiens.

### ***Rythmes circadiens dont la périodicité est de 24 heures :***

Le niveau de vigilance et les performances psychotechniques progressent du début jusqu'à la fin de la matinée, s'abaissent à la mi-journée, puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi ; il y a donc un pic de réceptivité autour de 11 h le matin et de 15 h 30 l'après-midi.

Par ailleurs le sommeil est indispensable aux apprentissages de nouvelles connaissances et il a été démontré par des recherches que l'environnement est important pour la qualité du sommeil.

### ***Rythmes infra-circadiens dont la périodicité est supérieure à 24 h :***

Deux d'entre eux sont les plus connus :

- l'horloge menstruation, qui ne concerne que les femmes, et qui influence l'humeur pendant quelques jours du mois – Les hommes n'ont donc aucune raison d'avoir des moments de mauvaise humeur !
- l'horloge annuelle qui montre que le système immunitaire est le plus faible entre les mois de novembre et mars car le niveau de cortisol est le plus bas du fait du manque de luminosité. Or c'est scolairement le 2<sup>ème</sup> trimestre souvent considéré comme le plus important...

### ***Rythmes ultra-circadiens dont la périodicité est inférieure à 24 heures :***

L'un d'eux, le rythme cardiaque dont l'évolution montre si l'effort est fourni :

L'étude de ce rythme chez les écoliers a montré qu'il est très sollicité pendant le temps de restauration à midi où le niveau sonore d'environ 85 décibels correspond au bruit d'une locomotive.

Ainsi sollicité, il exige plus de vigilance biologique alors que c'est le moment où le niveau de vigilance est le plus faible de la journée ce qui a pour conséquence de se manifester par l'émotion biologique.

La solution pratiquée pour évacuer cette émotion est souvent d'ouvrir les portes pour que les enfants se défoulent ce qui n'a pour effet que de provoquer agressivité et excitation or c'est juste l'inverse qu'il faudrait faire. La bonne solution : réduire le niveau sonore et ménager un temps de repos après la restauration.

<http://www.iuf2015.univ-montp2.fr/Textes/ClaireLeconte.pdf>

## **Pistes pour mieux faire**

### ***Former les publics***

Une recommandation d'un rapport d'évaluation préconise que « soit organisée, en direction du public le plus large possible, une campagne de présentation de la problématique des rythmes de vie de l'enfant, de l'importance de leur connaissance, et des enjeux pour l'enfant et son avenir ... cette préconisation prévoit à la fois de vulgariser les fondements scientifiques, en termes simples et accessibles, et d'indiquer les contraintes qui imposent la recherche d'un équilibre entre les besoins individuels des enfants et des jeunes, le fonctionnement social, et l'intérêt à moyen terme de la collectivité dans laquelle ceux-ci vivent.

### ***Renoncer à la semaine de 4 jours***

Dans un article paru sur le site « café pédagogique » Claire Leconte montre comment la France en est arrivée à cette fameuse semaine de 4 jours dont l'évaluation n'a jamais été faite sérieusement mais qui ne donne satisfaction qu'aux privilégiés qui répondent aux questionnaires officiels.

« *Les recherches de Brizard et coll., 1994 (BRIZARD A, DESCLAUX A, SALVA D. La semaine de 4 jours de classe. Les Dossiers d'éducation et formations 1994, 37 : 1-26) et de Desclaux et Desdouet, 1994 (DESCLAUX A, DESDOUET N. Evaluation des effets du dispositif d'aménagement des rythmes de vie sur les enfants à l'école élémentaire et maternelle. Les Dossiers d'éducation et formations 1994, 39 : 1-82), constatent que la semaine de 4 j. n'a pas d'incidence particulière sur les performances intellectuelles d'enfants vivant dans un environnement socio-culturel dit « normal ». Il en est tout autrement lorsque la semaine de 4 jours est appliquée dans les ZEP des zones sensibles. Au CP, notamment, les élèves sont moins vigilants, ont plus de comportements scolaires inadaptés et dorment moins que les élèves présents 4 jours et demi par semaine. »*

<http://www.cafepedagogique.net/lexpresso/Pages/2017/11/15112017Article636463296451608375.aspx>

### ***Propositions pour la semaine scolaire de Claire Leconte issues de ses recherches :***

Formulées dans un document qui en détaille l'argumentaire, ces propositions sont le résultat d'une longue expérience et de recherches qui ont commencé il y a plus de 30 ans :

- Abandonner la terminologie Rythmes scolaires,
- Généraliser les Projets Éducatifs de Territoire,
- Imposer un cadrage national permettant un pilotage territorial,
- Revoir les formations initiales et continues de tous les personnels qui auront à s'engager dans un projet d'aménagement des temps de l'enfant,

- Construire des partenariats Éducation nationale-partenaires éducatifs,
  - Tenir compte des saisons pour organiser l'année et éviter les pertes de jours de classe
  - L'organisation de la semaine : ne pas fermer la porte à divers possibles, y compris semaine avec samedi matin ou même semaine sur 6 jours,
  - Organiser la journée en Jour éducatif comportant des temps éducatifs scolaires et des temps éducatifs non scolaires
  - Organiser la pause méridienne au mieux des besoins des enfants et des jeunes
- <https://ecolededemain.files.wordpress.com/2012/09/propositions-de-claire-leconte.pdf>

### ***Des matinées longues pour « respirer »***

Des matinées longues d'au moins 4 heures pourraient à priori sembler trop fatigantes pour des enfants mais tous les chrono-biologistes sont à peu près d'accord sur l'existence d'une concentration maximale des enfants à certaines heures en particulier dans la deuxième partie de la matinée et début après midi.

Cela demanderait cependant :

- Une durée de sommeil suffisante et impérativement respectée, coucher et lever aux mêmes heures toute la semaine y compris les jours sans école.
- Une matinée qui débute dans le calme. Des jeux dans la cour en attendant la sonnerie, cela ne fait qu'exciter les enfants qui rentreront agités dans la salle de classe. L'enfant devrait pouvoir rejoindre directement la salle de classe, s'installer, attendre dans le calme le début des activités, dans certains cas même prendre un petit déjeuner pour des enfants qui ont du se lever très tôt.
- Plus généralement mettre en œuvre des pratiques pédagogiques innovantes pas si nouvelles cependant :
- Organiser la matinée avec des activités variées en répartissant judicieusement des moments demandant une concentration maximale pour des apprentissages systématiques et des activités de « respiration » comme chant, activités manuelles ou artistiques.
- Ne pas réserver la matinée au seul « Lire, Ecrire, Calculer » et reporter les autres activités l'après-midi. Histoire, géographie, sciences devraient trouver leur juste place dans le cadre de projets : lecture, écriture voire calcul seront alors pratiqués sous des formes plus motivantes et donnera sens aux apprentissages systématiques. La curiosité et la participation des enfants se trouveront stimulées par des enquêtes, recherches, analyse de documents, rédaction de synthèses en alternant travail individuel, collectif ou par petits groupes.

Au final voici ce que cela nous amène à suggérer :

Un vrai projet de refondation de l'école suppose concertation, réflexion entre toutes les parties concernées avec la ferme volonté d'aboutir. Si chaque partie consent à considérer le problème en faisant abstraction de ses propres intérêts pour ne prendre en compte que le seul intérêt de l'enfant on aboutira à un projet global mais qui supposerait des modifications bien plus importantes que la seule modification des rythmes scolaires dans la semaine...

**Claire Leconte**, professeur honoraire de psychologie de l'éducation Université Lille3 ;  
chercheur spécialiste des rythmes de l'enfant et de l'adolescent

### ***POUR ALLER PLUS LOIN :***

#### **Historique des textes sur les rythmes scolaires**

<http://www.vie-publique.fr/chronologie/chronos-thematiques/rythmes-scolaires.html>

#### **4 jours ou 5 jours d'école ... informez vous là !**

<https://territoireseducati.wixsite.com/rythmes>

**1<sup>e</sup> trimestre 2018 L n° 80**  
**Ref. : Education**