

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel



Le sens du rythme

Rythmes scolaires, biologiques et
psychologiques de l'enfant et de l'adolescent

Les Analyses de la FAPEO

(juillet 2008)

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel
Avenue du Onze novembre, 57
1040 Bruxelles
02/527.25.75 – 02/525.25.70
www.fapeo.be – secretariat@fapeo.be

Sommaire

Sommaire	2
Avant-propos	3
Rythme scolaire : place à la théorie	4
Données de la chronobiologie et de la chronopsychologie	5
Qu'entend-on par 'rythme scolaire' ?	6
Rythmes scolaires : faisons le point	7
Quelle réalité ?	7
Quel rythme ?	7
Critique du rythme	8
Troubles associés à une inadéquation des rythmes naturels et scolaires	9
Emploi du temps	9
Profil journalier	10
Profil hebdomadaire	12
Profil annuel	12
Effets d'un réaménagement du temps scolaire	13
Pour l'élève	14
Pour l'enseignant	14
Relation Ecole-famille	14
La voix des parents	15
Responsabilité des parents	16
CONCLUSION(S)	17
Ou ce qu'il faut retenir... ..	18
BIBLIOGRAPHIE	20
ANNEXES	21

Avant-propos

Tandis que les problèmes posés par la réalisation d'une plus grande égalité d'accès à l'éducation et d'une amélioration des chances données à tous de profiter de ses avantages préoccupent les enseignants, les parents, les décideurs et la communauté des chercheurs, la question de l'adaptation de l'enseignement à la vie réelle est désormais une considération de première importance. Les spécialistes de l'éducation s'efforcent donc de trouver les moyens de mobiliser l'intérêt et l'énergie de tous les élèves, de réduire l'échec scolaire et d'élever les niveaux de tous ceux qui participent à l'enseignement.¹

Et dans le cadre de cet objectif de mobilisation réside toute la problématique du sens du rythme scolaire. Celle-ci a déjà été largement abordée, discutée, étudiée et des conclusions sont présentées depuis le courant des années '90, notamment (et principalement) par la Commission des rythmes scolaires en '91. Celle-ci a, pour information, regroupé à la fois des Ministres de l'éducation et de l'enseignement, les Pouvoirs organisateurs, l'Inspection, les Syndicats, des parents et des experts. Que du beau monde !

Mais, malheureusement, les quelques propositions d'adaptation des rythmes scolaires en Belgique – qui visent unanimement l'égalité des chances de réussite, le bien-être de l'enfant dans ses apprentissages et ses acquisitions et le respect de ses besoins – sont restées sans suite dans la pratique...

Très brièvement, alors que les recherches, les études, les réflexions en la matière précisent qu'un rythme scolaire optimisant les capacités de chaque enfant et adolescent doit respecter la chronobiologie et chronopsychologie de chacun, la tendance de notre système sera de suivre non pas ce rythme naturel (et les besoins de l'enfant), mais un amalgame entre exigences économiques, traditions religieuses et coutumes sociales. Et donc, finalement, les rythmes scolaires ont très peu changé. Nous les avons hérités des traditions anciennes (ex. : vacances d'été pour libérer les enfants fermiers pendant la moisson), des pressions sociales, des fêtes catholiques et d'impératifs économiques dès lors 'nous' sommes peu enclins à les modifier.

Somme toute, nous fonctionnons au rythme des habitudes et du 'parce que c'est comme ça', plutôt qu'au rythme des nécessités de chacun (personnalité, âge, capacités, etc.).

... En 1994, nous nous exprimions de la sorte : *dans notre pays comme chez nos voisins européens, les cadences de l'école n'ont guère évolué avec le temps alors que les enfants et les adolescents vivent dans un environnement en constante transformation.*² Remarquons que depuis lors, des modifications du calendrier scolaire ont été établies notamment en France (cf. annexe 7).

¹ Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement ; « Programmes scolaires. Mode d'emploi » ; OCDE ; 1998 ; p.9

² Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française) ; « Rythmes scolaires – rythmes de vie » ; 1994

Hors, on sait aujourd'hui combien la recherche d'une meilleure adéquation de la gestion du temps scolaire aux rythmes chronobiologiques naturels des enfants permet d'agir favorablement sur leurs performances scolaires.³

Pourtant, l'année scolaire 2007-2008 a été particulièrement éprouvante pour nos enfants (cf. annexe 2). Le rythme qui leur a été imposé ne les a sûrement pas aidés et soutenus dans leur réussite. Nous remettons donc la problématique du manque d'adéquation des rythmes biologiques et psychologiques de l'enfant avec le(s) rythme(s) scolaire(s) sur le tapis.

Nous allons alors tenter, par le biais de cette analyse de ré-initialiser l'intérêt de chacun sur l'absolue nécessité du respect des rythmes de l'enfant et de l'adolescent dans la mise en place d'un emploi du temps scolaire.

... Posons-nous ces questions :

Qu'est-ce qu'un rythme scolaire ? Qu'est-ce qui lui est sous-jacent ? Qu'est-ce qui devrait le déterminer ?

Faut-il et peut-on répartir autrement le temps de travail et les périodes de vacances pour un apprentissage plus respectueux des rythmes biologiques des élèves ?

Comment veiller à une meilleure qualité de vie des élèves ?

Et si nous adaptions rythmes scolaires et rythmes biologiques et psychologiques ?

Rythme scolaire : place à la théorie

Les rythmes scolaires déterminent les rythmes d'apprentissage, l'équilibre des activités et la cohérence des savoirs.

[La ligue des familles]

Nous allons dans le cadre de cette partie fournir un ensemble d'informations permettant une meilleure compréhension de ce qui rythme (naturellement) le quotidien de l'enfant et de l'adolescent, de ce qu'est un rythme scolaire, pour ensuite envisager la réalité de l'écolier et de l'élève tout en construisant parallèlement une réflexion sur le rythme journalier, hebdomadaire, annuel qu'il suit.

Concrètement, nous aborderons une série de données de la biologie (chronobiologie) et de la psychologie (chronopsychologie), ainsi qu'une définition large du rythme scolaire.

³ PEPIN, L. in EURYDICE, « Calendrier et rythmes scolaires dans l'Union européenne » ; Bruxelles : Unité européenne d'Eurydice ; 1995 ; p.5 ; in NICOLAS, A. - CRAHAY, M. et DONNAY, J. ; « Pour une amélioration qualitative des rythmes scolaires »

Données de la chronobiologie et de la chronopsychologie⁴

Les êtres humains vivent dans un environnement qui est rythmique et sont eux-mêmes porteurs de rythmes...

- *porteurs de rythmes biologiques* : variations de processus biologiques (par exemple : le besoin de manger, de dormir, etc.) ;
- *porteurs de rythmes psychologiques* : variations périodiques des comportements, de l'activité intellectuelle et de la vigilance (par exemple : notre attention et nos capacités de concentration varient en fonction du moment) ;
- *donc, porteurs de rythmes biologiques et psychologiques* qui peuvent être modulés sous l'influence de synchroniseurs naturels (ex. : alternance moments de veille et de sommeil) ou artificiels (ex. : le calendrier scolaire).

L'étude de cette structure temporelle des organismes, caractérisée par les rythmes biologiques est la **chronobiologie**.⁵

La **chronopsychologie** est la branche de la psychologie qui prend en compte la dimension temporelle dans l'étude scientifique des comportements. Les deux principaux investigateurs s'étant intéressés aux rythmes psychologiques de l'enfant sont Hubert MONTAGNER et François TESTU⁶. Leurs travaux fournissent de précieux indicateurs pour comprendre l'enfant (chronopsychologiquement et chronobiologiquement parlant) en situation d'apprentissage qui par là devraient servir d'outils pour la mise en place d'un enseignement qui lui serait adapté.

Concrètement ? qu'en est-il ?

D'après l'Inserm (l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale), *les facultés d'adaptation des humains sont d'abord étroitement tributaires de phénomènes-clés qui se reproduisent identiques à eux-mêmes toutes les 24 heures (rythmes circadiens), au cours de la journée (rythmes ultradiens) et d'un jour à l'autre [...]. Un aménagement de la semaine scolaire qui ne repose pas sur un réaménagement de la journée scolaire, est dépourvu de sens, à moins de considérer l'enfant comme 'quantité' négligeable face à la société des adultes*⁷.

Plus clairement, nous suivons tous un rythme de 24 heures et un rythme de jour en jour et pour qu'un apprentissage ait un sens aux yeux de l'enfant ou de l'adolescent, il faut qu'il colle à cette rythmique.

⁴ In TESTU, F. ; « *Qu'est-ce que le rythme biologique et le rythme psychologique ? Quelle différence entre le rythme de l'enfant et le rythme scolaire ?* » ;

<http://www.adosen-sante.com/interieur.php?page=expert&id=10&quest=69>

⁵ « *Les rythmes biologiques* » ; <http://www.neurobranches.chez-alice.fr/sommeil/chronobiologie.html>

⁶ François Testu est spécialiste des rythmes scolaires, professeur à l'université de Tours et président de *La Jeunesse au Plein Air* (Réseau laïque pour des vacances et des loisirs éducatifs)

⁷ MONTAGNER, H., PATY, J. TESTU, F., TOUITOU, Y., VERMEIL, G. « *Vous avez dit rythmes scolaires ?* » ; in Libération, 06/06/2000

De manière plus précise, *nous fonctionnons tous comme des moteurs à deux temps : un temps de travail, un temps de repos et dès que le repos ne parvient plus à récupérer l'énergie dépensée pendant le travail, la fatigue s'installe*⁸ ; les capacités d'attention, de concentration, de travail, et les chances de réussite s'en voient réduites.

Qu'entend-on par 'rythme scolaire' ?

Le rythme scolaire peut-être défini, selon François TESTU et Roger FONTAINE (entre autres) de deux manières⁹, à savoir :

- *Soit ils sont assimilés aux emplois du temps et aux calendriers scolaires. Ils correspondent alors à l'alternance des moments d'activité scolaire et de repos imposés à l'enfant par l'adulte. Nous sommes alors dans une rythmicité artificielle.*
- *Soit ils sont compris comme des fluctuations périodiques des processus physiologiques, physiques et psychologiques des enfants et des adolescents en situation scolaire. Nous sommes alors dans une rythmicité naturelle.*

En d'autres termes, le rythme scolaire suivra soit la programmation fournie par l'organisation du calendrier (de la journée) scolaire, soit il suivra la cadence chronobiologique et chronopsychologique de l'élève.

Donc, le rythme scolaire s'accordera soit avec des facteurs extérieurs au principal concerné et donc une rythmicité artificielle, soit avec des facteurs internes et donc une rythmicité naturelle.

Reprenons, par souci de clarté, ce que nous venons d'énoncer sous forme de tableau de synthèse :

Rythmes scolaires en accord avec une :

Rythmicité artificielle	Rythmicité naturelle
Organisation du rythme scolaire d'après : <ul style="list-style-type: none"> - des emplois du temps - le calendrier scolaire - les fêtes (catholiques ou culturelles) - les coutumes - etc. 	Organisation du rythme scolaire d'après : <ul style="list-style-type: none"> - les données de la chronobiologie (alternance jour-nuit, les saisons, etc.) - les données de la chronopsychologie - l'âge de l'enfant (les besoins et disponibilité étant différents selon l'âge) - etc.

Mais encore, *la notion de rythme scolaire recouvre les fluctuations journalière, hebdomadaire et annuelle des processus physiologiques et psychologiques des enfants ou des adolescents en situation scolaire.*¹⁰

⁸ MOURAUX, D. ; « Du rythme d'enfer au rythme d'enfant. Résultats de l'enquête auprès des familles sur le projet d'aménagement des rythmes scolaires » ; Bruxelles : DeBoeck ; 1992

⁹ TESTU, F. & FONTAINE, R. ; « *L'enfant et ses rythmes : pourquoi il faut changer l'école ?* » ; Paris : Calmann-Lévy ; 2001

Pour résumer ces diverses données théoriques, nous pouvons affirmer que **les rythmes scolaires doivent s'accorder à la fois à des fluctuations biologiques et psychologiques qui sont journalières, hebdomadaires et annuelles.** Les capacités de travail de l'enfant varient tout au long de la journée, de la semaine et de l'année selon une rythmicité conduite par son corps et son esprit.

Rythmes scolaires : faisons le point

Quelle réalité ?

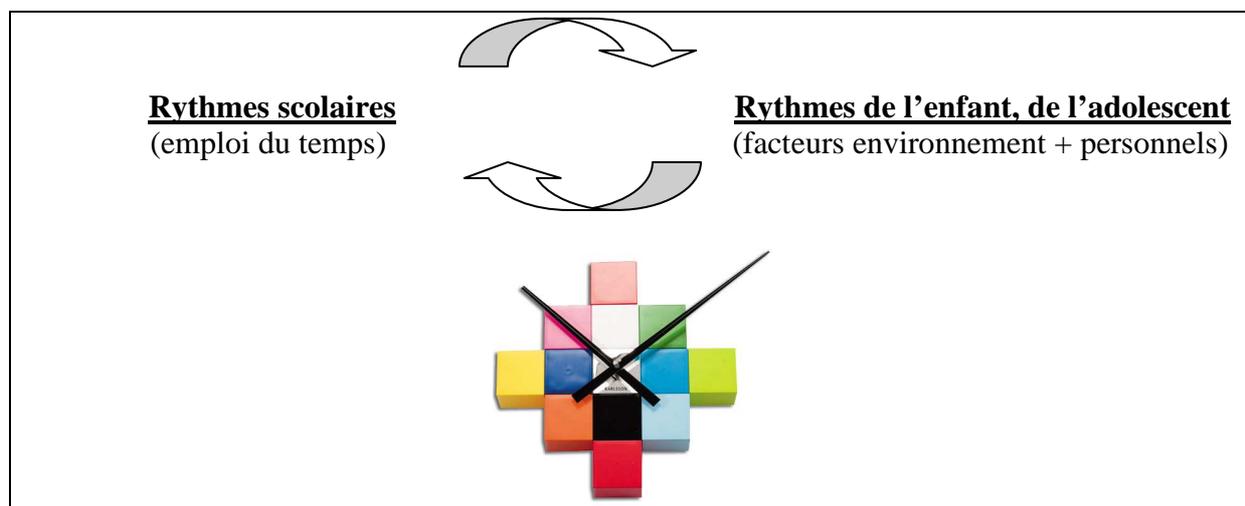
Quel rythme ?

Pour rappel : pour les enfants, l'un des synchroniseurs les plus marquants de leurs rythmes de vie est artificiel : ce sont les **emplois du temps scolaire**. D'où cette ambiguïté par rapport à l'expression 'rythmes scolaires' qui peuvent être compris

- soit comme les emplois du temps, les calendriers scolaires,
- soit comme les rythmes de vie propres aux jeunes en situation scolaire.

La question aujourd'hui, est d'arriver à **concilier** ces deux rythmicités.¹¹

Nous suivons à la fois une rythmicité environnementale et une rythmicité de l'être humain et donc de l'élève. Tout le problème consiste dès lors à concilier ces deux rythmes, et à proposer des emplois du temps scolaire (mais également extrascolaire) qui soient en harmonie avec les rythmes de vie de l'enfant, du jeune.



¹⁰ CREPON, P., HOMEYER, P., RACLE, G., ZANONI, M., « Rythmes de vie et scolarité » ; Paris : Ed. Retz Nathan ; 1993

¹¹ In TESTU, F. ; « Qu'est-ce que le rythme biologique et le rythme psychologique ? Quelle différence entre le rythme de l'enfant et le rythme scolaire ? » ; <http://www.adosen-sante.com/interieur.php?page=expert&id=10&quest=69>

Est-ce que ces rythmes sont effectivement bien conciliés dans l'organisation du temps de l'enfant ? Nous l'avons déjà mis en évidence, il semblerait que non.

Si nous reprenons le schéma ci-dessus, voici ce qu'il en est dans la réalité de l'écolier, de l'élève :



Rythmes scolaires

Rythmes de l'enfant, de l'adolescent

D'un autre point de vue, en outre dépassant le cadre scolaire,

le mode de vie imposé aux enfants dans les sociétés développées, l'usage de la télévision les éloignent de plus en plus d'un rythme biologique de type rural où les synchroniseurs naturels est l'alternance jour/nuit et où l'exercice physique est intégré naturellement à la vie de tous les jours.

Ce bouleversement des rythmes de vie s'accompagne de divers troubles plus ou moins dépendants les uns des autres : déficit chronique de sommeil, déficit de l'attention, hyperactivité, obésité.¹²

Aujourd'hui, les rythmes scolaires semblent mal adaptés à l'enfant. Comme en témoignent des indicateurs de troubles du sommeil ou de mal-être chez l'enfant : fatigue, non-vigilance, repli sur soi en classe. Nous le rappelons, en fonction de ces symptômes, l'école doit s'organiser.¹³

Bref, l'enfant suit un rythme de vie (et scolaire) qui n'est pas naturel. Son quotidien est rythmé selon la cadence des programmes télévisés, un emploi de temps qui lui aura été imposé par des valeurs anciennes notamment ce qui favorisera l'apparition de troubles divers.

Critique du rythme

Selon la Ligue des familles (Mouraux, 1992), *l'école exagère [...] elle prie les enfants, sans beaucoup de ménagement* (hors, nous avons déjà souligné l'absolue importance des temps de repos ou de ménagement), *de fournir un travail de type cognitif qui touche à l'excès [...]. L'excès est de plusieurs ordres : le travail exigé est disproportionné par rapport à la capacité journalière de travail intellectuel utile [...]. L'excès vient aussi du monopole cognitif sur le moteur et l'affectif [...]*¹⁴. Ces matières presque exclusivement cognitives étant, signalons-le, cloisonnées, séparées, scindées, et donc souvent très peu cohérentes aux yeux des enfants.

Bref, nos enfants vivent des journées souvent plus longues que celles des adultes. Celles-ci étant réparties de manière inéquitable sur l'année et la semaine (parfois). Leurs journées sont remplies de savoirs cognitifs saucissonnés et dénués de sens à leurs yeux, trop peu d'espace-

¹² LOCARD, E. ; « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. L'écolier et son sommeil.* » ;

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/ecolier.html>

¹³ In <http://www.magicmaman.com> ; « Rythmes scolaires à l'école primaire : sont-ils bien adaptés au rythme de l'enfant ? » ; avec Hubert MONTAGNER, Directeur de recherche à l'INSERM, Directeur de recherche en psychophysiology

¹⁴ MOURAUX, D. ; « Du rythme d'enfer au rythme d'enfant. Résultats de l'enquête auprès des familles sur le projet d'aménagement des rythmes scolaires » ; Bruxelles : DeBoeck ; 1992

temps est laissé aux activités affectives, motrices ou pour le repos des méninges. Enfin, les journées, les semaines sont réglées 'comme du papier à musique', dès lors comment laisser part à l'innovation, l'improvisation, la réponse à des intérêts immédiats ? Il y a une programmation : aux professeurs et aux élèves de s'en accommoder.

Nous reprendrons dans les détails ces quelques informations dans le cadre de la partie intitulée 'emploi du temps'.

Troubles associés à une inadéquation des rythmes naturel et scolaire

- Troubles du sommeil, déficit chronique de sommeil
- Obésité
- Troubles comportementaux
- Hyperactivité
- Déficit de l'attention
- Repli sur soi
- Etc.

Le manque de sommeil chez les enfants et les adolescents est un mal fréquent qui est en partie dû au rythme scolaire. *La cause première d'un mauvais sommeil chez un enfant provient du non-respect des rythmes biologiques de ce sommeil.*¹⁵

Il a été notamment relevé, en France et probablement que nous pouvons élargir ces conclusions (de J.-M. Crabbe)¹⁶ à la Belgique :

- **qu'un enfant sur deux manque et récupère mal le dimanche matin ;**
- **que le besoin accru de sommeil des adolescents n'est pas reconnu, aux vues de fait que leur charge de travail augmente ;**
- **que des journées de 8 à 13 heures sont imposées aux enfants et aux adolescents ;**
- **que la charge de travail serait plus importante en hiver alors que les performances psychomotrices sont plus faibles ;**
- **que le dimanche et lors des vacances, les adolescents dorment 1 à 5 heures de plus qu'en période scolaire.** (Pour plus de détails rappez-vous au chapitre responsabilité des parents).

Emploi du temps

Dans le cadre de cette partie, nous allons tenter de fournir un aperçu des **profils intellectuels journalier, hebdomadaire et annuel**. Nous allons également présenter de manière plus directe la façon dont les activités (les cours) sont organisé(e)s sur la journée, la semaine et l'année... *Quelle logique suit l'organisation du programme de l'écolier et de l'élève ?*

¹⁵ CREPON, P., HOMEYER, P., RACLE, G., ZANONI, M., « *Rythmes de vie et scolarité* » ; Paris : Ed. Retz Nathan ; 1993

¹⁶ CRABBE, J.-M. ; « *Les rythmes scolaires* » ; janvier 2008 ; http://membres.lycos.fr/jmcmcd/rythmes/rythmes_9.htm

Pour rappel : le niveau de performances mentales fluctue au cours de la journée, au cours de la semaine, au cours de l'année. Il varie en fonction des rythmes biologiques et psychologiques, en fonction des repas, des besoins alimentaires, des besoins de repos, en fonction de l'âge, de la personnalité, de la motivation, du degré de maturation neurologique, de la nature de la tâche, en fonction des jours de la semaine, en fonction d'éventuelles coupures par un jour férié, en fonction de la durée du congé passé, etc.

Adapter les rythmes scolaires aux rythmes biologiques et psychologiques des enfants revient à envisager la journée et la semaine de façon à ce que les activités soient le plus en accord avec le rythme naturel¹⁷ des enfants.¹⁸

Profil journalier

Rappelons que tout être vivant suit une certaine rythmicité caractérisée par des pics et des creux. Au cours de la journée, les capacités d'attention, de concentration, de vigilance des enfants varient en fonction de leurs intérêts et motivation pour les matières enseignées mais surtout en fonction de leur 'chrono-bio-psycho-logie'.

Les capacités journalières de travail intellectuel utile et les capacités de durée de la vigilance de l'enfant varient aussi en fonction de l'âge (cf. annexe 5). L'organisation de la journée doit donc être pensée différemment pour chaque classe (d'âge).

Formellement,

l'activité intellectuelle varie dans la journée et dans la semaine. Les performances intellectuelles de l'enfant s'élèvent au fil de la matinée, chutent après le déjeuner, puis la vigilance progresse à nouveau au cours de l'après-midi, notent les experts. Ce 'profil intellectuel journalier' des enfants, lié à leur rythme biologique, s'installe à la maternelle et évolue avec l'âge. Les débuts de matinée et d'après-midi sont les moments les moins favorables pour apprendre ou faire des exercices réclamant l'attention des élèves.¹⁹

Concrètement,

quelles sont les capacités de concentration, d'attention et de travail intellectuel sur la journée ?²⁰

- **De 8h30 à 9h30 : faibles performances, fréquence de bâillements élevée due (éventuellement) à manque de sommeil ou à un réveil tardif.**
- **De 9h30 à 11h30-12h : (avec une coupure à 10h30 pour la récréation) phase de meilleure performance aux tests et aux activités scolaires, l'attention est optimale.**

¹⁷ ! distinction entre : **rythme naturel subjectif** : « Madame, mon enfant n'est pas du matin » et **rythme naturel objectif** de la chronobiologie et de la chronopsychologie

¹⁸ PERROT, A.; « Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves »

¹⁹ Nord Eclair ; « Respecter les rythmes naturels des enfants » ; le 23/04/2001

²⁰ In PERROT, A.; « Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves » qui présente un aperçu des travaux de H. MONTAGNER et collaborateurs.

Augmentation de l'instabilité corporelle entre 10h30 et 11h qui permettrait aux enfants de maintenir leur niveau de vigilance, mais qui incite à penser qu'ils sont à la limite de leurs possibilités.

- **De 13h30 à 14h30-15h : diminution sensible de la vigilance et des performances. Période peu propice aux activités exigeant une mobilisation intellectuelle élevée.**
- **De 15h à 16h30-17h : augmentation des performances, nouvelle période d'efficacité intellectuelle.** (Or, l'école se termine à 15h30 (ou 16h).

Dans l'idéal un écolier de 6 ans ne devrait pas travailler plus de 4 heures par jour en tout, et sur 210 à 220 jours par an (par rapport à 182 jours actuellement). La journée idéale commencerait à 9h30 pour s'achever vers 16 heures, avec une coupure de 11h30 à 14 heures.²¹

Ce que la FAPEO a constaté et a rapporté²²

- Lorsqu'on ajoute le temps consacré aux travaux à domicile et les temps de cours, on parvient rapidement à des durées de travail supérieures à celles des adultes.
- Les horaires rigides (tranches uniformes et répétées de 50 minutes) émiettent le temps, et poussent à une pédagogie frontale : *des potentialités n'ont pas été exploitées, des lacunes n'ont pas été comblées, des attentes n'ont pas été satisfaites* (dixit le *Rapport de la commission des rythmes scolaires, 1991*)
- L'organisation de la journée se fait sur des bases pratiques de disponibilité des enseignants et des locaux, au dépend d'une organisation pour une cohérence entre les contenus, ou une alternance des activités (intellectuelles, sportives et créatives).
- L'alternance temps de travail – temps de repos est inégale au sein de la journée, de la semaine, de chaque cours.

Ce que la Commission des rythmes scolaires a constaté et rapporté²³

- La répartition inéquitable du temps scolaire, penchant exagérément vers le cognitif au détriment des apprentissages moteurs et affectifs occupant pourtant une place de choix dans le document *Socles de compétences*.
- Le cloisonnement des contenus qui, contrastant avec la façon dont l'enfant vit la réalité, rend difficile (et ralentit) l'accès à la compréhension.
- La rigidité des horaires freinant la mise en pratique des procédés pédagogiques centrés sur l'enfant.
- La méconnaissance des variations (selon l'âge) de la durée de concentration des enfants, pouvant expliquer la non-prise en compte de cette dimension dans la confection des horaires.

²¹ « *Rythmes biologiques et scolarité* » ; 2005 ; <http://medisite.fr/Rythmes-biologiques-et-scolarite.html>

²² In Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française ; « *Rythmes scolaires – rythmes de vie* » ; 1994

²³ Dysfonctionnements selon le rapport de la Commission des rythmes scolaires et du Ministère de l'Éducation, de la Recherche et de la Formation (MERF) ; 1996 in NICOLAS, A. ; Sous la direction de CRAHAY, M. et DONNAY, J. ; « *Pour une amélioration qualitative des rythmes scolaires* »

Profil hebdomadaire

*Le lundi apparaît comme LE mauvais jour de la semaine côté performances. Pour tous les élèves, quel que soit leur âge, la coupure du week-end semble se répercuter négativement sur le jour qui suit.*²⁴

*Concernant les congés tels que les week-ends, les congés d'un jour, les recherches démontrent leurs effets négatifs, car ils brisent le rythme de vie de l'élève, et exigent un effort de remise en train tout à fait superflue. Le plus mauvais jour de la semaine est le lundi.*²⁵

Capacités de concentration, d'attention et de travail intellectuel sur la semaine²⁶

- **Le lundi** est un mauvais jour car il se caractérise par une désorganisation du comportement, un déphasage des rythmes biologiques et de mauvais scores aux épreuves proposées (surtout en matinée).
- **Le mardi et le jeudi** sont des jours comparables marqués par de bons résultats et un comportement équilibré.
- **Le mercredi** apparaît comme un jour bénéfique où les jeunes enfants présentent une régularité dans les rythmes biologiques et dans le comportement de communication.
- **Le vendredi** est très variable selon les enfants car, situé en fin de semaine, il accumule la fatigue des jours précédents, ce qui peut retentir sur les capacités des plus vulnérables. En général, on peut considérer que c'est un bon jour pour les enfants qui réalisent (les plus grands) de meilleurs résultats aux tests, alors qu'il peut être difficile pour les plus petits.

Profil annuel

*Notre système scolaire est annuel : il offre à tous les enfants les mêmes jours de classe, il les prie d'avancer de front, et les invite à sauter tous ensemble les mêmes obstacles aux mêmes moments.*²⁷

Notre système scolaire présente clairement une répartition déséquilibrée des jours de congé et des jours de classe et emprisonnent le calendrier scolaire d'après les jours fériés, les congés, les vacances, etc., les conséquences sur l'enfant étant la fatigue, la maladie (liée à la fatigue), des difficultés dans le travail scolaire, des troubles du comportement, etc.

Et nous savons pertinemment bien que notre système scolaire renforce et génère le redoublement qui lui-même est reconnu comme inefficace contre l'échec scolaire (pour plus d'explications sur les conséquences du redoublement, cf. annexe 8).

²⁴ Nord Eclair ; « Respecter les rythmes naturels des enfants » ; le 23/04/2001

²⁵ Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française) ; « Rythmes scolaires – rythmes de vie »

²⁶ In PERROT, A.; « Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves » qui présente un aperçu des travaux de H. MONTAGNER et collaborateurs.

²⁷ Rapport de la commission des rythmes scolaires de 1991

Une révision du calendrier scolaire peut s'avérer être un facteur de réduction de l'échec scolaire car en respectant le rythme 'bio-psycho-chronologique' de l'enfant, nous luttons contre cet ensemble de troubles déjà énoncés et qui sont une entrave à la réussite à l'école.

De plus, soulignons qu'une semaine de congé, n'est pas suffisante pour permettre à l'enfant de récupérer. Les études montrent qu'une véritable récupération ne s'effectue qu'au bout de cinq jours minimum. Ce n'est qu'après une semaine que les rythmes se stabilisent et que l'enfant installe un nouvel équilibre. Comme le souligne François TESTU²⁸, *pour qu'ils soient bénéfiques et récupérateurs de la fatigue, les congés doivent durer deux semaines, l'une pour se déshabituer de son emploi du temps scolaire.*

En somme, les petites vacances sont trop courtes et les grandes vacances sont trop longues. Il est notamment largement reconnu qu'il existe dans l'année deux périodes particulièrement difficiles, de grande fatigue pour nos élèves, il s'agit de la période de fin février début mars et de la période autour de la Toussaint.

La solution proposée et qui semble la plus adéquate est l'installation d'un rythme régulier 7-2. En d'autres termes, il s'agirait de suivre le principe d'une alternance uniforme entre les périodes scolaires et les périodes de repos : **2 semaines de congé suivant 7 à 8 semaines de cours.**

De la sorte, le rythme scolaire devient plus respectueux de l'enfant...

L'organisation du calendrier scolaire a, le cas échéant, pour point de départ les besoins et le bien-être de l'enfant et non plus des facteurs tels que des us et coutumes qui ne tiennent absolument pas compte de la position et de la condition de l'élève, de l'écologiste. Dès lors, le rythme scolaire suit une logique d'optimisation des capacités scolaires de l'enfant et de l'adolescent (pour sa réussite scolaire).

Effets d'un réaménagement du temps scolaire

Nous prônons un réaménagement du temps scolaire pour plus de bien-être de l'enfant et de l'adolescent dans la construction de ses connaissances, de son identité, dans son évolution, et pour plus d'égalité et de chance de réussite pour tous ; mais concrètement *quels effets bénéfiques peut avoir ce réaménagement, que ce soit aussi bien au niveau de l'enfant qu'au niveau du professeur ?*

Une étude de l'Université de Liège et des Facultés universitaires de Namur²⁹ déjà citée et qui prône *l'amélioration qualitative des rythmes scolaires* liste ces diverses conséquences.

²⁸ TESTU, F. ; « *Qu'est-ce que le rythme biologique et le rythme psychologique ? Quelle différence entre le rythme de l'enfant et le rythme scolaire ?* »

²⁹ NICOLAS, A. ; Sous la direction de CRAHAY, M. et DONNAY, J. ; « *Pour une amélioration qualitative des rythmes scolaires* »

Pour l'élève

- une plus grande motivation par rapport au travail scolaire, mais aussi par rapport à d'autres activités (sport, etc.)
- une amélioration des résultats scolaires pour certains
- une diminution de la violence
- une amélioration du respect de soi et des autres

Pourquoi de tels effets ? Nous pourrions penser que par le respect de son propre rythme, l'enfant et/ou l'adolescent se sent moins fatigué, se sent 'plus à l'aise' dans le travail quotidien, vit moins l'échec, et donc est davantage motivé, montre plus la tendance à répondre directement à ses besoins, à se respecter, à respecter l'autre, est moins violent, moins agressif (parce que moins tendu).

Le respect des rythmes des enfants permettrait à la fois :

- *une meilleure efficacité,*
- *un meilleur confort pour tous (enfants, parents, enseignants, responsables de l'organisation de la vie scolaire)*
- *égalisation – nivellement – des chances de réussite scolaire.*³⁰

Pour l'enseignant

- diminution de la fatigue
- diminution du stress
- meilleures conditions de travail : régularité dans les répartitions journalière, hebdomadaire et annuelle des temps scolaires.
- augmentation des temps de concertation
- évolution des pratiques pédagogiques

Relation Ecole-famille

Un effet positif peut aussi se faire ressentir (création ou renforcement) des **relations Ecole-famille**.

³⁰ DELORMAS, F. « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. Le sommeil et les rythmes de l'enfant* ». <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/rythmenf.html>

La voix des parents

Que pensent les parents de tout ça ? Quelle position occupent-ils ? Peuvent-ils concevoir que l'école de leurs enfants s'organise différemment que la leur ?

C'est à la lecture de 52 propositions faites par les parents pour l'amélioration des rythmes scolaires qu'une recherche effectuée par les universités de Liège et de Namur en 2003 a mis en évidence ces quelques idées relatant leur point de vue :

Modifier le rythme des activités scolaires n'est pas une fin en soi. Comme l'affirme la voix des parents, l'enjeu est d'importance ; il s'agit d'aborder l'aménagement des rythmes scolaires et des rythmes de vie à partir de l'intérêt prioritaire de l'enfant, en vue :

- *de lui assurer un meilleur équilibre ;*
- *d'améliorer l'efficacité des apprentissages ;*
- *d'éviter le malmenage et la fatigue, facteurs d'inefficacité, de dégoût de l'école et d'échec scolaire.*³¹

Une dizaine d'années auparavant, les parents avaient déjà été sollicités. Leur opinion au sujet des rythmes scolaires a, en effet, déjà intéressé la Ligue des Familles (Mouraux, 1992)... Une enquête a déjà été réalisée et il leur a notamment été demandé qu'ils se positionnent vis-à-vis des trois propositions-recommandations émises par la Commission des rythmes scolaires (1991) à savoir :

- 1. réduire l'excès du cognitif afin de faire place à un équilibre entre les trois domaines menant au développement global de l'enfant (cognitifs, affectifs, moteurs)**
- 2. freiner le saucissonnage des savoirs afin que l'école donne plus de sens aux apprentissages**
- 3. lutter contre l'émiettement du temps en utilisant au mieux le temps passé à l'école en faisant coïncider au maximum niveau de vigilance, capacité d'attention, nature de la tâche et processus d'apprentissage.**

Pour ces trois orientations, les parents sont d'accord. Sur une échelle d'importance allant de très-moyen-peu à pas, la majorité s'entend et soutient donc un bouleversement de la machine scolaire. En voici les proportions :

- 79% pour la première proposition
- 82.1% pour la deuxième proposition, et
- 68% pour la troisième proposition.

A ces propositions, s'ajoute le plus controversé des projets de la Commission : le nouveau calendrier scolaire. Mais la tendance générale des parents reste essentiellement positive : au-delà des différences sociales, culturelles, économiques, familiales, les familles dans leur ensemble se disent favorables à l'aménagement des rythmes de vie des enfants dans et hors école.

³¹ La voix des parents ; « 52 propositions pour l'aménagement des rythmes scolaires » ; 1985 in NICOLAS, A. ; Sous la direction de CRAHAY, M. et DONNAY, J. ; « Pour une amélioration qualitative des rythmes scolaires »

Responsabilité des parents

Quel(s) soutien(s) les parents peuvent-ils apporter dans un respect bénéfique des rythmes de l'enfant ? *Entre rythmes familiaux, rythmes scolaires et rythmes de l'enfant...*

Si les facteurs scolaires jouent un rôle important et déterminant dans les rythmes de l'enfant, les modes et rythmes de vie de la famille, l'ambiance familiale et les comportements de la famille constituent également de puissants déterminants... pour une chance optimale de réussite de l'enfant.

Que faire ?

Tout d'abord, veiller à ce que le rythme du week-end ne soit pas trop en décalage par rapport au rythme de la semaine d'école. Un enfant qui dort mal, fait des cauchemars, devient irritable, a de mauvais résultats scolaires.

Ensuite, il est bon d'imposer une limite à l'heure du coucher, quels que soient le programme télévisé ou l'activité familiale de la soirée. D'où l'importance de :

*Sensibiliser les parents à l'importance de veiller à ce que leur enfant puisse bénéficier d'une quantité de sommeil suffisante et d'horaires réguliers de coucher et de lever.*³²

Sachez que par exemple, chez les 7-8 ans, les meilleures scolarités sont associées à un temps de sommeil supérieur à 10 heures (cf. annexe 6).

Il s'agit également de ne pas multiplier les activités extrascolaires, afin de laisser à l'enfant du temps pour jouer, rêver.

Enfin, sachez que le sommeil favorise des fonctions mentales et psychiques telles que la mémorisation, l'organisation des informations acquises dans la journée, la résolution des tensions accumulées le jour, etc.

In DELORMAS, F. « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. Le sommeil et les rythmes de l'enfant* »³³.

Trucs et astuces...

*Dormir, s'installer dans un coin sommeil chaleureux et sécurisant, doit être associé à douceur et plaisir. Aussi convient-il de bannir définitivement toutes les expressions qui font du sommeil une sanction et du dortoir une punition. On entend encore trop souvent :... « si tu n'es pas sage, tu iras aux couchettes...ou au lit... ». Ces paroles sont de nature à dévoyer profondément dans l'esprit de l'enfant le sens et la nécessité du sommeil.*³⁴

³² Sous la direction de DONNAY, J. ; « *Approche du rapport au temps scolaire de quelques enseignants de l'enseignement fondamentale en Communauté française de Belgique en vue d'améliorer le temps scolaire des élèves* » ; 2003 ; p.187

³³ In DELORMAS, F. « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. Le sommeil et les rythmes de l'enfant* ». <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/rythmenf.html>

³⁴ CREPON, P., HOMEYER, P., RACLE, G., ZANONI, M., « *Rythmes de vie et scolarité* » ; Paris : Ed. Retz Nathan ; 1993

CONCLUSION(S)

Le temps scolaire constitue une tranche dans la vie des individus puisque, enfants, ils passent, au moins, une douzaine d'années sur les bancs de l'école. Il est dès lors légitime qu'il fasse l'objet d'une attention particulière de la part des responsables de notre système scolaire d'autant plus que ces derniers sont attentifs, à travers le décret Missions³⁵, à promouvoir le développement global de chaque élève.³⁶

L'aménagement des horaires scolaires (pour une optimisation de l'organisation temporelle à l'école) doit poursuivre deux principaux objectifs : il doit respecter le rythme d'apprentissage de l'enfant et ses capacités de concentration (courbe de vigilance), et il doit également favoriser son développement global (en visant l'amélioration des conditions d'apprentissage pour aiguïser l'appétit d'apprendre, par amélioration de la qualité de vie à l'école). De manière indirecte, nous nous inscrivons ainsi dans le cadre de la lutte menée contre l'échec scolaire puisque que l'adéquation du rythme scolaire au rythme naturelle suit une logique d'optimisation des capacités scolaires de l'enfant et de l'adolescent.

L'état de repos ou de fatigue de l'enfant quand il arrive à l'école est déterminant pour sa capacité de vigilance et donc pour sa réussite scolaire. Nous insistons sur le fait que si le système scolaire doit réaménager son organisation quotidienne, hebdomadaire et annuelle pour répondre aux mieux aux rythmes propres des enfants et aux adolescents, les parents doivent également veiller à ce qu'ils arrivent à l'école dans des conditions physiques et intellectuelles optimales et ce, afin qu'ils maximisent leurs capacités d'apprentissage, d'acquisition de la connaissance.

Nous souhaitons également recentrer l'intérêt en fin de cette analyse sur les techniques d'apprentissage de l'enseignant qui pourraient se voir plus naturellement (et facilement) repensées et remodelées vers une pédagogie moins frontale et plus active, interdisciplinaire et personnalisée. Car finalement, en devenant moins dépendants de facteurs externes à l'école et à l'écolier/l'élève dans l'élaboration de son emploi du temps, l'école ne s'attache-t-elle pas davantage à répondre plus directement aux intérêts de ses principaux concernés en fournissant du sens aux apprentissages ?

Pour finir, *un réaménagement des rythmes scolaires représente une vaste entreprise qui bousculerait nos habitudes, ce qui provoque des craintes bien légitimes.*

Mais des modifications globales au niveau des rythmes annuel, hebdomadaire, journalier se justifient d'autant plus que ce sont les élèves présentant déjà des difficultés scolaires qui s'avèrent les plus sensibles à l'inadéquation des rythmes actuels. Sans amélioration de ceux-ci, l'écart entre les meilleurs et les moins bons risque encore de s'accroître.

Ces réformes ne porteront leur fruit que si elles s'accompagnent d'un changement au niveau pédagogique, d'une imbrication plus étroite entre les écoles et le contexte culturel et

³⁵ Décret définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre. Le décret « Missions » du 24 juillet 1997.

³⁶ Sous la direction de DONNAY, J. ; « Approche du rapport au temps scolaire de quelques enseignants de l'enseignement fondamentale en Communauté française de Belgique en vue d'améliorer le temps scolaire des élèves » ; 2003 ; p. 90

*socio-économique local, et de l'engagement de tous : équipe enseignante et parents. Tous, nous devons garder à l'esprit qu'il en va de l'intérêt de nos enfants.*³⁷

V.S.

Ou ce qu'il faut retenir...

√√ Quelle aide le système scolaire la société) peut apporter à l'enfant ?

√ La question des rythmes scolaires est abordée depuis les années '90. Des dysfonctionnements ont été soulignés, des pistes vers une amélioration de la qualité de vie de l'enfant ont été proposées ; mais peu voire pas du tout appliquées. Les rythmes scolaires ont très peu changé ! Pourtant, nous vivons dans une société en constante évolution, mutation, en changement permanent. Les besoins des enfants changent (en adaptation à cette société mouvante) mais les 'réponses' à ces besoins ne changent pas.

Pourquoi ? Sommes-nous de l'impossibilité pratique de confectionner un horaire idéal pour tous ?

Avons-nous peur du changement ?

Avons-nous l'absolu besoin de confectionner un rythme scolaire et d'activités de l'enfant en fonction d'exigences économiques, de traditions religieuses et de coutumes sociales ?

Il y a un réaménagement annuel à effectuer vers une régularité : 7 à 8 semaines de cours suivies de 2 semaines de congé (une semaine n'est pas suffisante pour une récupération optimale et une bonne reprise des cours, dans les meilleures conditions).

√ Les rythmes scolaires doivent être adaptés aux rythmes naturels (cf. données de la chronobiologie et de la chronopsychologie) de l'enfant : biologiques et psychologiques. Sans cela, une série de troubles peuvent apparaître : trouble du sommeil, difficultés à l'école, difficultés de concentration, problèmes d'attention, troubles du comportement, etc. Notre (nos) rythme(s) naturel(s) suit (suivent) tout au long de la journée des périodes de haute s'alternant avec des périodes de basse vigilance – en dents de scie. Il faut que l'organisation de la journée et de la semaine suivent cette courbe.

√ La journée de l'élève est surchargée de travail intellectuel au détriment d'activités motrices et affectives. Il y a une rééquilibration à effectuer.

√√ Quelle aide le parent peut-il apporter à son enfant ?

Tout d'abord veiller à ce que la journée de l'enfant ne soit pas rythmée en fonction des programmes télé (ce qui est de plus en plus le cas). Ensuite, il faut savoir que les rythmes sont différents en fonction de l'âge de votre enfant : deux enfants d'une fratrie, mais d'âge différent ne doivent pas avoir les mêmes rythmes de travail et de sommeil. Aussi, le rythme de week-end ne doit pas être trop en décalage avec le rythme de la semaine, la reprise du lundi en deviendrait épuisante pour l'enfant. Il est bon d'imposer une limite à l'heure du coucher. Il ne faut pas non plus multiplier les activités extrascolaires, l'enfant doit avoir le temps de jouer, de se reposer, de rêver. Une journée d'enfant est en moyenne plus longue qu'une journée d'adulte, ayons cela à l'esprit.

³⁷ Conclusions 1994 FAPEO Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française) ; « *Rythmes scolaires – rythmes de vie* »

Un réaménagement des rythmes scolaires représente une vaste entreprise qui bousculerait nos habitudes, ce qui provoque des craintes légitimes. Mais pensons aux bénéfices... (*qui peuvent avoir des conséquences à l'âge adulte ?*)

- ➔ réduire les risques de troubles du sommeil, de la concentration, du comportement, etc.
- ➔ éviter le surmenage, la fatigue, l'inefficacité scolaire, le dégoût de l'école, l'échec scolaire.
- ➔ améliorer l'efficacité des apprentissages
- ➔ un mieux-être de l'enseignant dans sa classe (moins de stress, moins de fatigue)
- ➔ tout ceci pour le bien-être de l'enfant

BIBLIOGRAPHIE

Rapport de la commission des rythmes scolaires 1991

CHALLAMEL, M.-J. & THIRION, M. ; « *Le sommeil, le rêve et l'enfant* » ; <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/print.html>

CREPON, P., HOMEYER, P., RACLE, G., ZANONI, M., « *Rythmes de vie et scolarité* » ; Paris : Ed. Retz Nathan ; 1993

DELORMAS, F. « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. Le sommeil et les rythmes de l'enfant* ». <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/rythmenf.html>

Sous la direction de DONNAY, J. ; « *Approche du rapport au temps scolaire de quelques enseignants de l'enseignement fondamentale en Communauté française de Belgique en vue d'améliorer le temps scolaire des élèves* » ; 2003 ; p.187

EURYDICE, « *Calendrier et rythmes scolaires dans l'Union européenne* » ; Bruxelles : Unité européenne d'Eurydice ; 1995 ; p.5

Leconte, Beugnet, LANCRY, A. ; « *Mémoire et vigilance, approche chronopsychologique différentielle* » ; thèse d'état de psychologie, Université de Lille 3, 1986

LOCARD, E. ; « *Le sommeil, les rêves et l'éveil. L'écolier et son sommeil.*» <http://sommeil.univ-lyon1.fr/articles/cfes/sante/ecolier.html>

MAGNIN, P. ; « *Des rythmes de vie aux rythmes scolaires* » ; Paris : P.U.F., Politique d'aujourd'hui ; 1993 in Gentile Manni ; « *Le temps des enfants* » ; Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Liège ; 2004

MOURAU, D. ; « *Du rythme d'enfer au rythme d'enfant. Résultats de l'enquête auprès des familles sur le projet d'aménagement des rythmes scolaires* » ; Bruxelles : DeBoeck ; 1992

[M. CRAHAY] - NICOLAS, A. ; Sous la direction de CRAHAY, M. et DONNAY, J. ; « *Pour une amélioration qualitative des rythmes scolaires* » ; Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Éducation, Département Education et Formation, Pédagogie théorique et expérimentale de l'Université de Liège ; Département Education et Technologique des Facultés Universitaires Notre Dame de la Paix de Namur ; juin 2003

PERROT, A. ; « *Adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves* » ; Mémoire 2005-2006 (sous le tutorat de M. CAMBON) ; Académie de Montpellier

TESTU, F. ; « *Qu'est-ce que le rythme biologique et le rythme psychologique ? Quelle différence entre le rythme de l'enfant et le rythme scolaire ?* » ; <http://www.adosen-sante.com/interieur.php?page=expert&id=10&quest=69>

TESTU, F. & FONTAINE, R. ; « *L'enfant et ses rythmes : pourquoi il faut changer l'école ?* » ; Paris : Calmann-Lévy ; 2001

Nord Eclair ; « *Respecter les rythmes naturels des enfants* » ; le 23/04/2001

Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française ; « *Rythmes scolaires – rythmes de vie* » ; 1994

Centre pour la recherche et l'innovation dans l'enseignement ; « *Programmes scolaires. Mode d'emploi* » ; OCDE ; 1998 ; p.9

« *Rythmes biologiques et scolarité* » ; 2005 ; <http://medisite.fr/Rythmes-biologiques-et-scolarite.html>

Dossier de presse de l'ISERM (Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale) ; « *Rythmes de l'enfant. De l'Horloge biologique aux rythmes scolaires* » ; 2001

La voix des parents ; « 52 propositions pour l'aménagement des rythmes scolaires »

Dysfonctionnements selon le rapport de la Commission des rythmes scolaires et du Ministère de l'Education, de la Recherche et de la Formation (MÉRIF) ; 1996

« Les activités ou rythme des parents et les horaires des programmes télévisés ne doivent pas servir de référence pour organiser le coucher des enfants », selon les experts. Nord Eclair ; « Respecter les rythmes naturels des enfants » ; le 23/04/2001

MONTAGNER, H. ; « Rythmes scolaires à l'école primaire : sont-ils bien adaptés au rythme de l'enfant ? » ; <http://www.magicmaman.com>

MONTAGNER, H., PATY, J. TESTU, F., TOUITOU, Y., VERMEIL, G. « Vous avez dit rythmes scolaires ? » ; in Libération, 06/06/2000

FOUQUER, J.-M. ; « Les rythmes scolaires, l'aménagement du temps scolaire et l'enfant » in Le nouvel éducateur ; n°118 ; avril 2000

« Les rythmes biologiques » ; <http://www.neurobranches.chez-alice.fr/sommeil/chronobiologie.html>

CRABBE, J.-M. ; « Les rythmes scolaires » ; janvier 2008 ; http://membres.lycos.fr/jmcmcd/rythmes/rythmes_9.htm

(« Les vacances en question » : échange de points de vue sur le calendrier scolaire entre Faride Hamana, présidente de la FCPE (une des deux plus grandes associations de parents d'élèves en France), Raymonde Picuch, secrétaire générale adjointe du Sgen-CFDT (Fédération des syndicats généraux de l'Education nationale et de la Recherche publique – France), Karl Stoeckel, président de l'Union nationale lycéenne et François Testu, chercheur à l'Université de Tours ; octobre 2006. <http://www.sgen-cfdt.org/actu/article1204.html>)

Le Décret Mission

ANNEXES

Annexe 1 : tableau récapitulatif des dysfonctionnements et des propositions faites en ce qui concerne les rythmes scolaires

Annexe 2 : illustration de l'organisation annuelle du travail scolaire par le calendrier scolaire 2007-2008

Annexe 3 : La Commission des rythmes scolaires : *késako* ?

Annexe 4 : Rythme veille/sommeil sur une journée

Annexe 6 : Durée moyenne du sommeil

Annexe 7 : calendrier scolaire français

Annexe 8 : le redoublement

Annexe 1 : tableau récapitulatif des dysfonctionnements et des propositions faites en ce qui concerne les rythmes scolaires

Récapitulatif :
de la situation avec en vis-à-vis des propositions apportées

HORAIRES	Dysfonctionnements	Propositions
<p>Journalier <i>Fluctuation des performances au cours de la journée</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Travail défavorable en début d'après-midi et creux de vigilance en début de matinée et fin d'après-midi - Variations de réceptivité - Volume de travail cognitif imposé par l'école trop important (au détriment des développements moteur et affectif) - Durée de travail scolaire (école + travail à domicile) supérieur à la durée de travail des adultes ! - Horaire rigide, répartition uniforme, émiettement du temps qui forcent à la pédagogie frontale - Inégalité dans l'alternance temps de repos – temps de travail et lieux de repos 'inaccueillants' 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiser les cours en séquences de 90 minutes - Alternier les types d'activités cognitives, affectives ou motrices - Périodes de vigilance pour matières scolaires plus intellectuelles : de 9 à 11 heures et de 16 à 20 heures - Accorder une importance particulière à la gestion du temps de midi - Tenir compte des besoins de moments de repos et des besoins alimentaires - Répartir les différentes activités selon les fluctuations du niveau de performance
<p>Hebdomadaire <i>Fluctuation des performances au cours de la semaine</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Coupures qui brisent le rythme - Le jour le plus défavorable est le lundi (coupure du week-end) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir compte des demi-journées les plus favorables à l'apprentissage
<p>Annuel <i>Fluctuation des performances au cours de l'année</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Répartition déséquilibrée des jours de congé et des jours de classe - Une semaine de congé, c'est insuffisant pour 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour une récupération utile un congé doit comporter au minimum 2 semaines - Réduction des vacances d'été au profit de

	<p>une récupération utile</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vacances scolaires : après 6 semaines, les acquis s'estompent et exigent plusieurs semaines de 'remise sur les rails' - Emprisonnement du calendrier scolaire en fonction de jours fériés, de vacances, etc. 	<p>périodes de congé aux moments de l'année où des congés s'avèrent nécessaires (octobre – novembre et février – mars)</p> <p>→ adopter un rythme de : 7 à 8 semaines de cours pour 2 semaines de congé et 6 semaines de vacances d'été. (le total des jours de congé – jours de classe est inchangé)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prise en compte des effets négatifs des congés d'un jour qui brise le rythme de l'élève
	↓	↓
	<u>Malmenage scolaire</u>	<u>Respect des rythmes de l'enfant</u>
	Inégalité Echec	Egalité Pour réussite de tous
	Se base sur nos habitudes, les us et coutumes, des exigences économiques, des traditions religieuses, des coutumes sociales	Se base sur les besoins et le bien-être de l'enfant

D'un point de vue plus général : ensemble de bonnes pratiques

- Respecter les besoins en sommeil et rythme veille-sommeil de l'enfant, qui évolue au cours de la croissance. (! rôle des parents)
- Planifier de manière cohérente le temps scolaire en prenant en compte les besoins et les rythmes de l'enfant et de l'adolescent
- Proposer un aménagement de la semaine scolaire qui ne perturbe pas le rythme intellectuel journalier de chaque enfant
- Privilégier (viser) les pédagogies active, différenciée et de la réussite plutôt qu'une pédagogie frontale et un apprentissage encyclopédique.

Annexe 2 : illustration de l'organisation annuelle du travail scolaire par le calendrier scolaire 2007-2008

Rentrée	C.	Fêtes de la Communauté française	C.	Congé d'automne	C.	Vacances d'hiver	C.	Congé de carnaval	C.	Vacances de printemps	C.	Ascension et fête du travail	C.	Pentecôte	C.	Vacances d'été			
Le 03.09	24j	1 jour	32j	7 jours	52j	14 jours	31j	7 jours	45j	14 jours	26j	1 jour	11j	1 jour	49j Max.	2 mois min.			
{ 57 jours }																	{ 88 jours }		

Calendrier scolaire 2007-2008

Remarques et légendes :

- C. = Jours de cours
- Les week-ends sont intégrés dans le calcul des jours de cours et de congé
- Les jours entre { } sont des totaux ne prenant pas en compte les interruptions d'un jour (congé d'un jour)

Récapitulatif :

La rentrée a lieu le 3 septembre, s'en suit une période de 57 jours de cours (avec une journée d'interruption). Ensuite arrive un congé d'une semaine. Les élèves iront ensuite pendant 52 jours à l'école puis seront en congé pendant 2 semaines. Les cours reprennent pendant une courte période de 31 jours pour être interrompu par un congé d'une semaine et reprendre pendant 45 jours. Vient après le congé de Pâque qui est de 2 semaines qui est suivi par une très longue période de cours de 88 jours (comptant deux journées d'interruption). La fin d'année prévue le 31 juin (1^{er} juillet : vacances d'été) s'est terminée pour l'enseignement secondaire le 18 juin. Il y a donc variation entre 76 et 88 jours. Les vacances d'été durent minimum deux mois.

Notons qu'il est préconisé d'alterner 7 à 8 semaines (49 à 56 jours) de cours avec deux 2 semaines (14 jours) de congé - en évitant les congés d'un jour qui demandent aux élèves un effort supplémentaire d'adaptation aux rythmes scolaires.

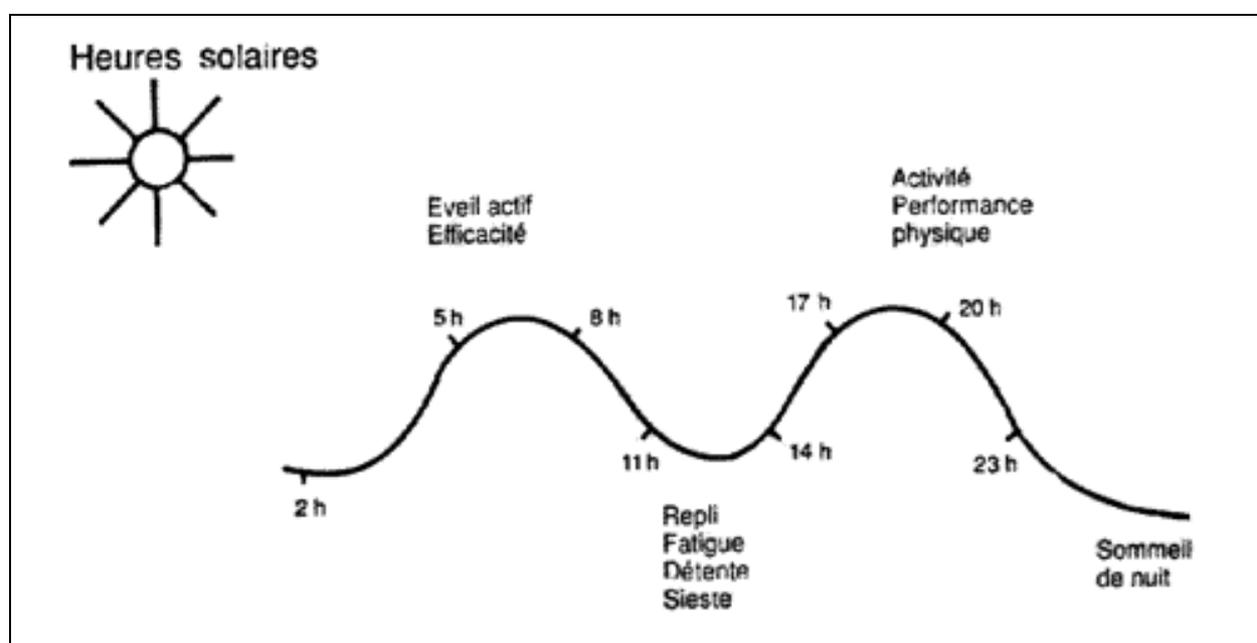
Annexe 3 : la Commission des rythmes scolaires : *késako* ?

La Commission des rythmes scolaires a été créée à l'initiative du Ministre Grafé en Novembre 1990. Elle rassemblait des représentants, Ylieff et Gentges ; des Pouvoirs Organisateurs ; des l'inspection générale ; des organisations syndicales ; des associations de parents d'élèves ; de la Ligue des Familles ; des experts universitaires en chronobiologie, pédiatrie et pédagogie ; des consultants de la Direction Générale de la Culture et de la Communication et de l'ADEPS.

Ses travaux ses ont concrétisés en un rapport qui fut déposé le 4 octobre 1991.

Le temps qui lui a été imparti lui a permis d'élaborer des propositions d'aménagement des rythmes scolaires quotidiens, hebdomadaires, annuels et touchant au cursus scolaire des enfants de l'enseignement fondamental et du premier degré du secondaire.³⁸

Annexe 4 : Rythme veille/sommeil sur une journée



In CHALLAMEL, M.J. & THIRION, M. ; « *Le sommeil, le rêve et l'enfant* »

³⁸ MOURAUX, D. ; « *Du rythme d'enfer au rythme d'enfant. Résultats de l'enquête auprès des familles sur le projet d'aménagement des rythmes scolaires* » ; Bruxelles : DeBoeck ; 1992

Annexe 5 : capacités journalières selon l'âge

Capacités journalières de travail intellectuel utile ³⁹	
<u>Age</u>	<u>Durée</u> <u>(par jour)</u>
6 à 8 ans	2 heures
8 à 10 ans	3 heures
10 à 11 ans	4 heures
12 ans	5 heures
14 ans	6 heures
16 ans	7 heures

Capacités de durée de la vigilance ⁴⁰	
<u>Age</u>	<u>Durée</u> <u>(laps de temps)</u>
5 à 7 ans	15 minutes
7 à 10 ans	20 minutes
10 à 12 ans	25 minutes
12 à 16 ans	30 minutes

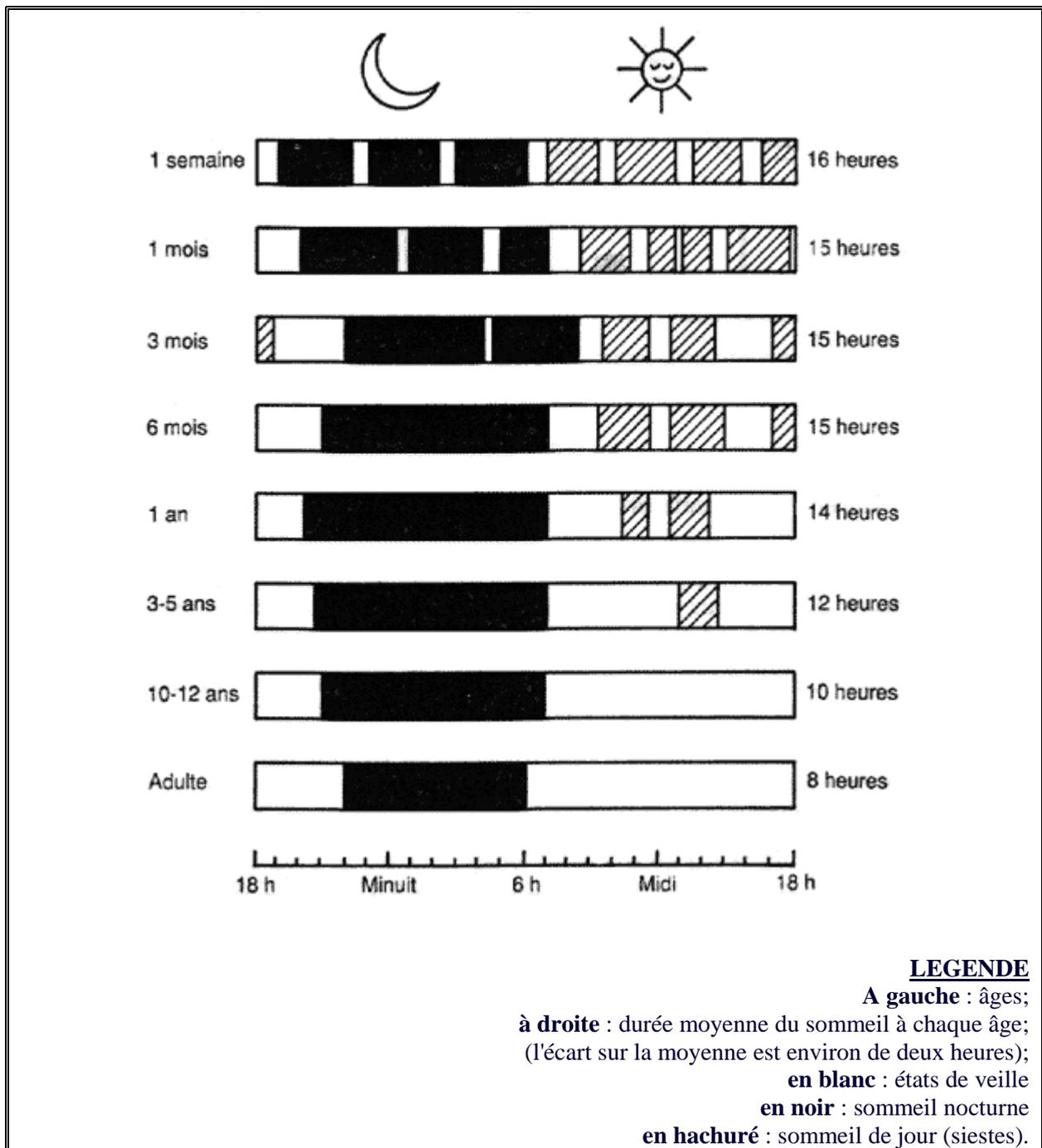
³⁹ Dossier Fapeo n°7 (avec le soutien de la Communauté française ; « Rythmes scolaires – rythmes de vie » ; 1994

⁴⁰ Ib.

Annexe 6 : durée moyenne du sommeil

Durée moyenne du sommeil

In CHALLAMEL, M.J. & THIRION, M. ; « *Le sommeil, le rêve et l'enfant* »



Annexe 7 : calendrier scolaire français

<http://www.education.gouv.fr/cid3002/calendrier-scolaire-2007-2010.html>

En application de l'article L 521-1 du code de l'éducation, le calendrier scolaire national doit être arrêté pour une période de trois années.

Le conseil supérieur de l'Education, réuni ce jeudi 18 mai, était saisi pour avis consultatif sur le projet de calendrier scolaire national pour les années 2007-2008, 2008-2009 et 2009-2010.

Gilles de Robien, ministre de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, signera dans quelques jours l'arrêté fixant ce calendrier.

Ce calendrier reprend pour l'essentiel les principes qui avaient présidé à l'élaboration du précédent :

- Respecter les 36 semaines légales ;
- Conserver le principe de zonage pour les vacances d'hiver et de printemps : répartition des académies en trois zones qui partent chacune à leur tour ; l'ordre de départ en vacances des zones est établi sur trois ans, par roulement, pour permettre à chaque zone de bénéficier tour à tour de la première, de la deuxième ou de la troisième période de vacances ;
- Dans ce cadre, rechercher le meilleur équilibre possible entre les différentes périodes de travail : la période de travail entre les vacances de Noël et les vacances d'hiver est égale au minimum à 5 semaines (pour la zone qui part la première) ; la période de travail entre les vacances d'hiver et les vacances de printemps est égale à 6 semaines pour les trois zones ;
- Conserver la durée des petites vacances à 15 jours s'étalant sur deux semaines complètes. Toutefois, pour éviter une rentrée en août ou une sortie trop tardive en juillet, les vacances de la Toussaint restent fixées à une semaine et demie ;
- Eviter de prévoir des retours de vacances le lendemain d'un jour férié ; sur les trois années, seuls les retours de vacances de printemps de la dernière zone recourent les retours de week end du 1er mai (mais un retour tardif empièterait sur le mois de mai dans de trop grandes proportions) ;
- Deux jours de prérentrée pour les personnels enseignants : une journée avant la rentrée des élèves et deux demi-journées (ou horaire équivalent), prises en dehors des heures de cours avant les vacances de la Toussaint, afin de permettre de prolonger la réflexion engagée lors de la journée de prérentrée.

La zone A comprend les académies de Caen, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Montpellier, Nancy-Metz, Nantes, Rennes, Toulouse.

La zone B comprend les académies d'Aix-Marseille, Amiens, Besançon, Dijon, Lille, Limoges, Nice, Orléans-Tours, Poitiers, Reims, Rouen, Strasbourg.

La zone C comprend les académies de Bordeaux, Créteil, Paris, Versailles.

Les recteurs, vice-recteurs et chefs de services de l'éducation nationale. ont compétence pour adapter le calendrier national en fixant, par voie d'arrêté, pour une période de trois années des calendriers scolaires tenant compte des caractères particuliers de chacune des régions concernées (Corse, Guadeloupe, Guyane, Martinique, Mayotte, Nouvelle-Calédonie, Polynésie française, Réunion, St-Pierre et Miquelon, Wallis et Futuna).

POUR RAPPEL : ANNÉE SCOLAIRE 2006-2007

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée des enseignants (*)	Vendredi 1er septembre 2006		
Rentrée des élèves	Lundi 4 septembre 2006		
Toussaint	Mercredi 25	octobre	2006
	Lundi 6 novembre 2006		
Noël	Samedi 23	décembre	2006
	Lundi 8 janvier 2007		
Hiver	Samedi 10 février 2007	Samedi 24 février 2007	Samedi 17 février 2007
	Lundi 26 février 2007	Lundi 12 mars 2007	Lundi 5 mars 2007
Printemps	Samedi 31 mars 2007	Samedi 14 avril 2007	Samedi 7 avril 2007
	Lundi 16 avril 2007	Mercredi 2 mai 2007	Lundi 23 avril 2007
Début des vacances d'été (**)	Mercredi 4 juillet 2007		

(*) Deux demi-journées (ou horaire équivalent), prises en dehors des heures de cours, seront dégagées, avant les vacances de la Toussaint, afin de permettre de prolonger la réflexion engagée lors de la journée de prérentrée.

(**) Les enseignants appelés à participer aux opérations liées aux examens sont en service jusqu'à la date fixée pour la clôture de ces examens par la note de service établissant le calendrier de la session. Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Pour les élèves qui n'ont pas cours le mercredi, les vacances débutent le mardi après les cours et la rentrée a lieu le jeudi.

ANNEE SCOLAIRE 2007-2008

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée des enseignants (*)	Lundi 3 septembre 2007		
Rentrée scolaire des élèves	Mardi 4 septembre 2007		
Toussaint	Samedi 27 octobre 2007		
	Jeudi 8 novembre 2007		
Noël	Samedi 22 décembre 2007		
	Lundi 7 janvier 2008		
Hiver	Samedi 16 février 2008	Samedi 9 février 2008	Samedi 23 février 2008
	Lundi 3 mars 2008	Lundi 25 février 2008	Lundi 10 mars 2008
Printemps	Samedi 12 avril 2008	Samedi 5 avril 2008	Samedi 19 avril 2008
	Lundi 28 avril 2008	Lundi 21 avril 2008	Lundi 5 mai 2008
Début des vacances d'été	Jeudi 3 juillet 2008		

(**)	
(*) Deux demi-journées (ou un horaire équivalent), prises en dehors des heures de cours, seront dégagées, avant les vacances de la Toussaint, afin de permettre de prolonger la réflexion engagée lors de la journée de prérentrée.	
(**) Les enseignants appelés à participer aux opérations liées aux examens sont en service jusqu'à la date fixée pour la clôture de ces examens par la note de service établissant le calendrier de la session.	

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Lorsque les vacances débutent un mercredi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le mardi après les cours et la rentrée le jeudi.

ANNEE SCOLAIRE 2008-2009

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée des enseignants (*)	Lundi 1 ^{er} septembre 2008		
Rentrée scolaire des élèves	Mardi 2 septembre 2008		
Toussaint	Samedi 25 octobre 2008 Jeudi 6 novembre 2008		
Noël	Samedi 20 décembre 2008 Lundi 5 janvier 2009		
Hiver	Samedi 7 février 2009 Lundi 23 février 2009	Samedi 21 février 2009 Lundi 9 mars 2009	Samedi 14 février 2009 Lundi 2 mars 2009
Printemps	Samedi 4 avril 2009 Lundi 20 avril 2009	Samedi 18 avril 2009 Lundi 4 mai 2009	Samedi 11 avril 2009 Lundi 27 avril 2009
Début des vacances d'été (**)	Jeudi 2 juillet 2009		
(*) Deux demi-journées (ou un horaire équivalent), prises en dehors des heures de cours, seront dégagées, avant les vacances de la Toussaint, afin de permettre de prolonger la réflexion engagée lors de la journée de prérentrée.			
(**) Les enseignants appelés à participer aux opérations liées aux examens sont en service jusqu'à la date fixée pour la clôture de ces examens par la note de service établissant le calendrier de la session.			

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Lorsque les vacances débutent un mercredi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le mardi après les cours et la rentrée le jeudi.

ANNEE SCOLAIRE 2009-2010

	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée des enseignants (*)	Mardi 1 ^{er} septembre 2009		
Rentrée scolaire des élèves	Mercredi 2 septembre 2009		
Toussaint	Samedi 24 octobre 2009 Jeudi 5 novembre 2009		
Noël	Samedi 19 décembre 2009 Lundi 4 janvier 2010		

Hiver	Samedi 13 février 2010 Lundi 1 mars 2010	Samedi 6 février 2010 Lundi 22 février 2010	Samedi 20 février 2010 Lundi 8 mars 2010
Printemps	Samedi 10 avril 2010 Lundi 26 avril 2010	Samedi 3 avril 2010 Lundi 19 avril 2010	Samedi 17 avril 2010 Lundi 3 mai 2010
Début des vacances d'été (**)	Vendredi 2 juillet 2010		

(*) Deux demi-journées (ou un horaire équivalent), prises en dehors des heures de cours, seront dégagées, avant les vacances de la Toussaint, afin de permettre de prolonger la réflexion engagée lors de la journée de prérentrée.

(**) Les enseignants appelés à participer aux opérations liées aux examens sont en service jusqu'à la date fixée pour la clôture de ces examens par la note de service établissant le calendrier de la session.

Le départ en vacances a lieu après la classe, la reprise des cours le matin des jours indiqués. Lorsque les vacances débutent un mercredi, pour les élèves qui n'ont pas cours ce jour-là, le départ a lieu le mardi après les cours et la rentrée le jeudi.

Annexe 8 : le redoublement

Introduction aux conséquences

<http://www.enseignement.be/prof/dossiers/recheduc/cce/actes2006/4310.pdf>

Selon divers auteurs (GRISAY, [1992], CRAHAY, [1996], [2003], LAFONTAINE, [2004], DEMEUSE, BAYE, NICAISE [2005]), en Communauté française de Belgique, le fonctionnement même de l'école serait traversé par une culture de l'échec et de l'idéologie de l'excellence qui influeraient sur les croyances, convictions et pratiques pédagogiques des enseignants. Ces croyances composeraient une culture de l'échec, responsable des taux de redoublement particulièrement élevés dans ce système éducatif (CRAHAY, [2003]). Des recherches portant sur les représentations des instituteurs belges étayent cette analyse : les enseignants voient dans le redoublement une mesure nécessaire dont les effets positifs, tout en n'étant pas automatiques, surpassent les effets négatifs (GRISAY, [1992], DE LANDSHEERE, [1993], STEGEN, [1994]). Par ailleurs, les normaliens partagent globalement ces représentations (LAMBERT, [1996]). En effet, même s'ils conçoivent que le redoublement puisse avoir des effets négatifs, les futurs enseignants sont favorables à cette pratique, notamment parce que, selon eux, elle permet à l'enfant de mûrir et de mieux se préparer à affronter sa scolarité future. En revanche, ces croyances favorables au redoublement sont en contradiction avec les résultats de recherches. D'une part, le bilan des recherches quasi expérimentales portant sur les effets du redoublement et, d'autre part, les observations tirées des études internationales menées par l'IEA et PISA ne permettent pas de conclure à l'efficacité du redoublement.