

## Claire Leconte : "La semaine de 4 jours dérégule complètement l'horloge du rythme veille-sommeil chez la plupart des enfants"

Selon un sondage Ifop paru le 27 mai, 67% des sondés approuveraient le retour à la semaine de cinq jours, alors que, fait significatif, 55% des parents le rejettent. Mais se préoccupe-t-on réellement du bien-être des enfants, les premiers concernés pourtant, ou alors des considérations complètement étrangères à leurs intérêts sont-elles avancées ? C'est en tout cas ce que pense Claire Leconte, professeur de psychologie de l'éducation à l'université Lille 3 et auteur d'un ouvrage sur les rythmes scolaires et les rythmes de vie. Entretien.

**Buzzlim.fr : Qu'appelle-t-on rythmes scolaires ? Et comment sont-ils décidés, découpés ?**

**Claire Leconte :** Derrière cette terminologie, on y met un peu tout et n'importe quoi. Le problème du temps scolaire n'est pas nouveau. La terminologie "rythmes scolaires" en revanche, est assez récente.

Les médecins, psychologues et pédagogues s'inquiètent depuis longtemps de ce qu'on appelait alors « la fatigue de l'écolier ». Un nouveau débat est relancé dans les années 60 avec des rapports de médecins qui s'inquiètent de la fatigue des élèves dans le système scolaire français. Une enquête menée auprès des lycéens en 1974, montre que dans leur grande majorité ceux-ci souhaitent des horaires allégés, des temps de détente et de liberté plus nombreux et surtout un programme moins pesant. Parmi les souhaits exprimés, ne pas réglementer par un horaire strict un cours intéressant, un maximum de cinq heures de cours par jour et l'idée s'impose souvent que les grandes vacances soient plus courtes et les congés intermédiaires plus longs. Le pouvoir politique s'inquiète alors et tente de faire le point en confiant au Conseil Économique et Social deux des enquêtes réalisées pour examen, discussions et éventuellement propositions aux ministères concernés. Deux rapports seront ainsi publiés (1). Le rapport Magnin a fait l'objet d'une publication particulière : l'organisation des rythmes scolaires, Paris, 1986. À travers toutes les propositions faites apparaît le souhait principal que soit pris en compte « l'intérêt prioritaire de l'enfant », que la fatigue scolaire soit évitée, que les divers éléments de la journée de classe soient équilibrés ou plutôt répartis de manière harmonieuse. Ce sont ces rapports qui, préconisant de tenir compte des connaissances acquises en chronobiologie sur le développement de l'enfant pour réorganiser les temps scolaires, font naître la terminologie « rythmes scolaires », insistant ainsi sur l'importance de respecter les rythmes biologiques connus des enfants.

Depuis que l'école est obligatoire, (1882), c'est le ministère de l'instruction publique puis de l'éducation nationale qui détermine l'organisation temporelle de l'école.

Il faut ici savoir qu'il n'existe aucun texte officiel qui détermine les « rythmes scolaires ». La circulaire du 5 juin 2008, qui a suscité de nouveaux débats, définit « l'organisation du temps d'enseignement scolaire et de l'aide personnalisée dans le premier degré », mélangeant ainsi la gestion des emplois du temps avec la prise en charge de la difficulté scolaire. C'est pour quoi je me permets, dans mon ouvrage (2), de dire que le rythme scolaire n'existe pas, car il n'a pas de validité scientifique comme en a le rythme biologique, et il n'est pas non plus reconnu par le ministère de référence pour l'école. C'est uniquement un terme d'usage.

Ils sont décidés la plupart du temps pour des facteurs conjoncturels qui ont bien peu à voir avec le bien-être de



*Claire Leconte, professeur de psychologie de l'éducation à l'université Lille 3*

l'enfant. La suppression du samedi matin en 2008 était une promesse du candidat à la présidentielle d'alors qui s'appuyait sur une demande émanant d'une partie de la population de parents, en particulier ceux ayant la chance de bénéficier de week ends à la campagne, ou à la montagne ou encore à la mer. Cette décision ne s'appuyait sur aucune donnée scientifique ayant démontré l'inadéquation du samedi matin pour les apprentissages ou pour le rythme veille-sommeil des enfants.



### Pourquoi ces rythmes suscitent-ils autant de débats ?

**C. L. :** C'est un sujet de débats depuis que l'éducation collective des jeunes a évolué. On a tendance à croire que tout commence quand on relance un débat, comme si rien ne s'était passé auparavant.

Au 17<sup>e</sup> siècle, la journée des élèves faisait alterner entre le lever à 5h et le coucher à 9h, prière commune et messe, étude individuelle, répétition des leçons et une heure de classe collective. Jean Baptiste de la Salle, en 1720, édite des manuels de conduite des écoles chrétiennes : la journée commence à 8h par une messe suivie d'une prière à 9h ; puis s'insèrent deux heures de classe proprement dites clôturées par une nouvelle prière commune ; l'école rouvre à une heure de l'après midi ; de nouveau une prière, puis à partir de 14h deux heures de leçons ; la journée de travail s'achève par une séance de catéchisme. Mais dès le 16<sup>e</sup> siècle, les pères jésuites s'interrogent sur la nécessité de donner aux temps éducatifs un rythme particulier, différents du rythme canonial. Ainsi en 1567, un père jésuite écrit déjà : « *l'expérience démontre que trois heures consécutives d'enseignement le matin et trois heures également l'après midi dans les écoles de la Compagnie mettent en danger la santé des nôtres et ne valent rien non plus pour celle des élèves. Ainsi est-il ordonné que dans nos écoles il ne sera plus enseigné que deux heures et demi le matin et deux heures et demi le soir* ». Ceci pour dire que notre société actuelle n'a rien inventé.

Le pédiatre Guy Vermeil dénonce dans son ouvrage de 1976 « la fatigue à l'école », les projets d'une semaine de 4 jours de travail et le maintien de trop longues vacances d'été. Le Pr Debré, qui en écrit la préface, regrette que le souci de l'enfant « soit quelque peu effacé par des revendications professionnelles et l'égoïsme des adultes ». Bref, rien de nouveau sous le soleil !!!

C'est aujourd'hui encore un sujet de débats parce que les questions centrales ne sont jamais posées, à savoir : comment organiser les temps scolaires pour s'assurer de l'équité dans les apprentissages pour TOUS les enfants ? pour s'assurer que tous les enfants seront au meilleur de leur forme pour suivre le programme en classe ? pour éviter la fatigue trop importante chez la plupart des enfants et plus encore chez ceux ayant des difficultés ? pour permettre à tous, enfants comme enseignants, une meilleure qualité de vie au travail ? pour permettre aussi à tous les enfants de bénéficier de temps libérés, de temps de repos, ou de temps d'activités périscolaires leur permettant de découvrir de nouvelles activités ? Non, on se contente de demander aux adultes s'ils acceptent de changer leurs habitudes, sans jamais leur montrer l'intérêt que cela pourrait avoir aussi pour eux.

On oublie un peu trop que l'école publique s'adresse à tous les enfants, quelle que soit leur situation sociale, pas uniquement aux enfants ayant toute l'aide nécessaire à la maison ou par le biais des officines privées que peuvent leur payer leurs parents. Or pour les enfants n'ayant pas ces possibilités chez eux, leur infliger des journées très lourdes, sur peu de jours dans l'année, renforce leurs difficultés, ce d'autant plus que ces enfants sont soumis à un allongement des journées par le biais de l'aide personnalisée.

### Quels sont les arguments de chacun des "camps" ?

**C. L. :** Il faut d'abord définir les « camps ». **Celui des politiques** d'abord, qui selon le choix de société qui est le leur, n'ont pas forcément la même perception de ce que doit faire l'école pour aller mieux et servir équitablement tous les enfants. Ainsi par exemple, Xavier Darcos avait déclaré à la rentrée 2008, que l'école « est un service aux familles », ce qui lui confère une allure de garderie, sans plus. Luc Ferry quant à lui, peu après, déclarait que grâce aux deux heures récupérées pour l'aide personnalisée et renvoyée aux enseignants tout venant, 8000 postes d'enseignants spécialisés pourraient ainsi être économisés ! Alors que dans son programme, François Hollande déclare que sa priorité ira aux écoles maternelles et primaires pour l'affectation des nouveaux personnels, car c'est là selon lui que les premières difficultés se manifestent et que l'échec scolaire se forme ainsi qu'aux zones en



difficulté. « Dans l'intérêt de nos enfants, je reverrai les rythmes scolaires qui n'ont aucun équivalent en Europe. ».

**Le « camp » des parents**, maintenant. Ceux qui travaillent tous les deux tous les jours s'inquiètent d'abord et avant tout de ce qu'il sera fait de leurs enfants s'ils finissent plus tôt l'école. Ceux qui ont pris des RTT pour être à la maison le mercredi n'aiment pas avoir à penser devoir modifier ces RTT, alors qu'on pourrait leur proposer de finir plus tôt leur propre journée de travail pour reprendre aussi plus tôt leurs enfants. Ceux qui ne travaillent pas le week end (pas tous, loin de là, cela aussi on l'oublie trop souvent), se refusent catégoriquement de reprendre le chemin de l'école avec leur enfant le samedi, alors qu'on pourrait leur démontrer à quel point cela peut devenir un bon moment pour tout le monde.

**Du côté des enseignants**, les arguments sont plus souvent schizophrènes : ils nous disent très souvent qu'en tant qu'enseignant, ils admettent que les 4 jours les contraignent énormément dans le déroulement du programme, qu'ils ont finalement supprimé plusieurs parties du programme, comme l'EPS par exemple, qui devient un peu une variable d'ajustement sur le temps (si on a le temps, on en fera). Mais en tant que parent, ils apprécient d'avoir leur enfant le mercredi et le samedi. Mais le plus souvent ils reconnaissent quand même que l'organisation actuelle n'a rien de confortable pour les élèves.

**Le « camp » des élus**, lui, fait forcément ses comptes. Combien devra mettre la collectivité s'il faut prendre en charge les enfants pendant plus de temps qu'actuellement ? Mais on peut leur expliquer qu'un autre fonctionnement est possible, en mutualisant les moyens mis à disposition des associations par exemple, pour que les activités mises en œuvre par ces associations puissent servir à tous les enfants, et non pas uniquement aux quelques inscrits. On peut aussi expliquer qu'une bonne organisation des temps éducatifs dont font partie les temps scolaires, permettrait de professionnaliser les animateurs qui s'occupent des enfants sur les temps périscolaires, ce qui pourrait être une réponse au chômage des jeunes et ce qui permettrait également de leur demander la formation nécessaire pour que les activités périéducatives ainsi mises en place aient toutes les qualités attendues.

Souvent aussi ces collectivités s'inquiètent des différences qui pourraient apparaître par le fait que les moyens ne sont pas les mêmes d'une collectivité à l'autre. On peut aussi les rassurer en leur affirmant qu'il faut surtout faire preuve d'inventivité et de créativité quant aux activités à proposer aux enfants, plutôt que de penser qu'il faut forcément des infrastructures coûteuses pour ce faire. Du théâtre, du mime, de la magie, des fresques dans la cour de l'école, du basket, de la découverte de la nature, du journalisme, de la vidéo, etc, nombreuses sont les activités possibles à mettre en œuvre juste avec un animateur motivé et compétent.

**Le camp des associations**, clubs sportifs, ou autres, qui interviennent auprès des enfants sur les temps extra-scolaires, croit souvent perdre du public si on fait aller les enfants une journée supplémentaire. En fait c'est qu'ils ne voient pas qu'au contraire, cela permettrait de les avoir à des moments plus favorables que tard le soir, ou tous regroupés sur une même journée, mais aussi qu'un bon partenariat avec l'éducation nationale devrait permettre de faire découvrir aux enfants des activités qui pourraient ensuite les amener à vouloir les poursuivre au sein de ces mêmes organisations.

**Le camp des enfants** quant à lui a du mal à répondre à une question qui leur demanderait s'ils veulent ou non aller à l'école cinq jours plutôt que quatre, mais on peut leur montrer que ceux qui bénéficient déjà d'organisations en cinq jours et ont donc la chance de faire de nombreuses activités nouvelles, ou peuvent, pour certains d'entre eux, rentrer plus tôt chez eux, sont heureux de fonctionner ainsi.

**Quant aux chronobiologistes**, dont je suis, nous défendons depuis très longtemps l'idée qu'il faut organiser une semaine de classe respectant le plus possible les rythmes des enfants. Ainsi la semaine de 4 jours dérègle complètement l'horloge du rythme veille-sommeil chez la plupart des enfants, car ceux-ci prennent la mauvaise habitude de se coucher tard la veille d'un jour où ils n'ont pas classe, ce qui de fait se reproduit au moins trois fois par semaine. Les parents ne savent pas assez que la soit-disant grasse matinée que font leurs enfants les lendemains de couchers tardifs ne permet nullement de récupérer la fatigue accumulée, car celle-ci l'est justement sur le sommeil de début de nuit qui disparaît dès qu'on retarde son heure de coucher. De même le retard de lever, et donc de l'horloge de l'éveil spontané, dérègle l'ensemble des autres horloges ce qui explique les mauvaises sensations que l'on a quand on se lève plus tard que d'habitude. Distribuer sur la semaine le plus de matinées possibles de classes permet de réguler ce rythme, fondamental au bien-être des enfants.

**Qu'impliquent ces rythmes pour les familles ? pour la santé ?**

**C. L. : Pour les familles**, il n'y a pas une réponse unique puisque chaque famille a ses propres rythmes. On ne peut donner une réponse équivalente pour les familles qui vivent en péri-urbain et ont beaucoup de temps de transport pour rentrer chez eux avec les familles qui vivent en zone rurale et travaillent chez eux. En même temps, on constate que les parents qui travaillent à l'extérieur ont bien souvent besoin de toute façon, de placer leur enfant en centre de loisirs le mercredi. Le samedi il ne faut pas oublier que de nombreuses familles travaillent, comme les commerçants, les travailleurs des transports collectifs, les hospitaliers et tous personnels de santé, les postiers, de nombreux ouvriers dans des usines qui fonctionnent en continu, etc. Leurs besoins sont donc aussi différents. N'a-t-on pas d'abord à se demander, « quel rythme est le meilleur pour que mon enfant aille bien ? ».





**Pour la santé des enfants**, j'ai déjà expliqué que le plus important est la régularité de leurs rythmes. Mais il faut aussi ajouter que du point de vue de leurs apprentissages, il n'est pas du tout équivalent d'apprendre des choses nouvelles de manière concentrée, massée, comme on le fait quand on n'a que 4 jours chargés, que de faire ces mêmes apprentissages de façon distribuée, étalée dans le temps. À la fois on permet à ces enfants de rester attentifs, concentrés, plus longtemps, les capacités attentionnelles sont d'ailleurs plus performantes le matin que l'après midi, mais on leur permet aussi de mémoriser plus facilement ces apprentissages qui se font en continu plutôt que de façon éclatée (deux jours très chargés, un jour sans rien, deux jours chargés, deux jours sans rien). On dit souvent qu'ils ont besoin du mercredi pour se reposer, ce que d'ailleurs ils ne

font pas forcément, alors que ça n'est que la fatigue accumulée sur les deux jours qui nécessitent ce besoin de repos, quand on étale les temps coûteux cognitivement, la fatigue ressentie n'est pas identique. De plus quand les enfants sont en périéducatif, des activités qui viennent compléter leur journée, quand celles-ci sont bien organisées et quand les enfants peuvent choisir celles dans lesquelles ils auront envie de s'impliquer, pour laquelle ils seront prêts à faire des efforts, on constate que cela développe chez eux une plus grande estime de soi, une plus grande confiance, qui peu à peu se transfère dans les activités scolaires. De même cela modifie sensiblement le climat de l'école, car les enfants apprennent à se découvrir sous d'autres angles, avec d'autres regards, et l'enfant considéré comme en difficulté à l'école peut là apparaître comme le meilleur à qui on demandera conseil. C'est bien la qualité de vie de tous qu'on modifie ainsi.

#### **Qu'en est-il au niveau européen ? Les pays qui nous entourent ont instauré quel rythme scolaire ?**

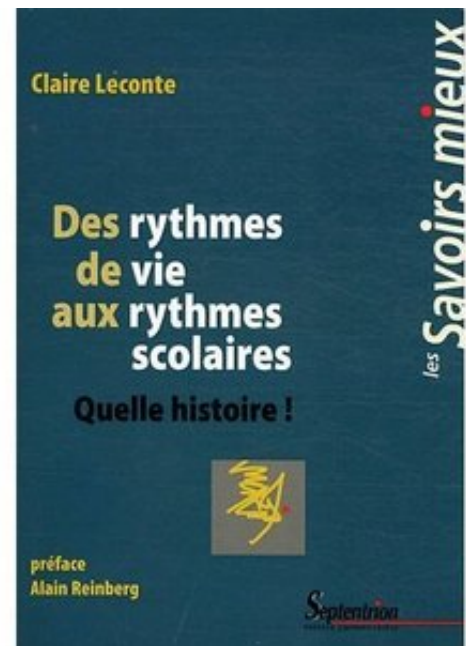
**C. L. :** Aucun autre pays en Europe n'a une semaine de 4 jours, seul le canton de Genève l'avait, mais il y a eu un débat là bas aussi pour revenir dessus. Dans tous les autres pays européens, on est sur cinq jours, et bien souvent d'ailleurs réellement sur cinq jours, pas sur 9 demi-journées, ce qui n'a pas le même sens, car effectivement sur cinq jours la répartition des apprentissages est plus régulière encore.

Mais il n'est pas justifié de se contenter de comparer les autres pays uniquement sur leurs emplois du temps scolaire, par exemple l'Allemagne n'est pas un bon modèle, car elle laisse effectivement les enfants sortir chaque jour en début d'après midi, mais la collectivité ne gère pas l'accompagnement de ces enfants quand ils quittent l'école. Ou les parents doivent être présents lors de leur sortie ou ils doivent avoir les moyens de leur payer une inscription dans un club ou une association. Ce n'est pas ce qui doit être mis en place si on veut que ce changement ne mette pas à mal certains enfants, il faut inscrire ce changement au sein d'un Projet Éducatif Local ou Global, il faut que la collectivité dans son ensemble se charge des enfants qui ne rentrent pas chez eux, il faut donc que les associations partenaires de l'école aient les moyens d'assurer ces prises en charge au sein des PEL. L'état doit s'engager là aussi.

Mais il faut aussi dire que la comparaison avec les autres pays d'Europe devrait aussi se faire par rapport à la pédagogie mise en œuvre, la formation des enseignants, l'organisation globale de l'école.

#### **Quel rapport entre les syndicats de l'hôtellerie et du tourisme et le retour à la semaine de 5 jours ? Pourquoi font-ils pression pour maintenir la semaine de 4 jours ?**

**C. L. :** C'est assez malhonnête parce qu'ils laissent croire que toutes les familles de France utilisent leurs services, ce qui est évidemment totalement faux. Par exemple, après 1968, Jeux Olympiques de Grenoble, des financements importants ont été utilisés pour construire des hôtels et diverses infrastructures. Dans l'espoir de rentrer dans leurs frais, les syndicats du tourisme sont montés au créneau pour imposer trois zones de vacances en février (en plein hiver, quand la fatigue est importante) dans l'attente de nombreux skieurs. Or les enquêtes récentes montrent que 8% de la population part au ski à cette période. On impose donc une organisation sur trois zones à 92% de la population. Or cette organisation fait qu'à cette période, difficile pour les enfants, la zone qui part la dernière en vacances peut avoir 8 ou 9 semaines de cours en continu ! C'est parfaitement injustifié.





De même nous aimerions connaître les statistiques concernant les familles qui profitent de chaque week end pour aller à l'hôtel. Ces syndicats pourraient peut-être eux aussi faire preuve d'imagination pour voir comment, sans imposer un maintien de la semaine de 4 jours, ils pourraient bénéficier de rentrées économiques.

Dans votre ouvrage, vous plaidez pour une "chronobiologie du comportement humain" et invitez à "changer fondamentalement les temps scolaires". Pouvez-vous expliciter votre pensée ?

**C. L. :** Ce que je veux dire par là est qu'il ne suffit pas de réfléchir à un nouvel emploi du temps. Il faut faire en sorte que tous les adultes ayant une responsabilité dans l'éducation des enfants acceptent de se mettre autour d'une même table, pour discuter ensemble, sans vouloir imposer son idée personnelle aux autres, de ce que pourrait être un projet éducatif au service de l'enfant. Chacun doit accepter de voir les avantages et les inconvénients d'un changement pour eux, et doit accepter de considérer qu'avant tout, c'est un mieux-vivre l'école pour l'enfant qu'il est important de développer.



On ne se rend pas bien compte de la réalité des temps. Sait-on par exemple que sur l'année 2011-2012, les enfants de la zone B n'ont eu que 138 jours de classe (137 pour les deux autres zones), à raison de 6 heures par jour dont il faut retirer, chaque jour, les 50 mns (au moins) de récréation, soit 115 h sur l'année. Au total ce sont 713 heures de travail en classe qui auront servi à faire faire aux enfants l'ensemble du programme que tout le monde s'accorde à trouver bien plus complexe depuis qu'il a été modifié en 2008. 713 heures en classe c'est 8,14% du temps de vie de l'enfant. Dit ainsi on voit bien à quel point l'organisation est mal faite. 8, 14% du temps scolaire fatiguent les enfants comme on peut le constater actuellement, ne leur permettent pas d'étaler leurs temps libres, de profiter de plages de repos, et finalement ne leur permet pas non plus de profiter du reste du temps comme ils le devraient. car même en acceptant qu'en moyenne, les enfants de cet âge dorment 10h30 par jour, soit environ 44% du temps de vie de l'enfant, on voit bien qu'il lui reste plus de 40% de son temps pour sa famille et ses loisirs. C'est donc un rééquilibrage de tous ces temps qu'il me semble important de faire.

Enfin, il faut savoir que les premières préoccupations de ceux qui assuraient l'éducation des enfants, a été de supprimer l'absentéisme dû à une période particulière de l'année, à savoir celle qui va de fin avril à octobre. Dans les zones rurales cela est dû au fait que les enfants doivent participer aux travaux des champs, fenaisons, moissons, gardes des troupeaux et éventuellement vendanges. Dans les classes bourgeoises et nobles, les enfants rejoignent leur famille dans leur résidence d'été pour participer aux réseaux de sociabilité principalement autour de la chasse (voir Antoine Prost). Ceci pour dire que les grandes vacances d'été n'ont pas été instaurées pour une question de besoins physiologiques des enfants ni pour des raisons pédagogiques. En revanche les petites vacances qui se sont installées au cours du 20<sup>è</sup> siècle sont utiles à condition qu'on n'en profite pas pour désynchroniser les horloges biologiques des enfants. Il faudrait qu'ils en profitent vraiment pour se reposer, ce qui n'est pas le cas quand ils se couchent beaucoup plus tard jusqu'au dernier jour de vacances. Pour ces vacances, c'est en plein hiver qu'il faudrait qu'elles soient le plus importantes, soit au moment de Noël Nouvel An : est-il raisonnable de faire retourner en classe les enfants le 3 janvier, soit après deux réveillons ?

Dernier point à voir, l'organisation de la journée : c'est un arrêté de 1887 qui a instauré le découpage en trois heures le matin et trois heures l'après midi, sans qu'il n'y ait eu aucune réflexion sur le bien-fondé d'un tel découpage. Or des expériences menées depuis les années 90 en France ont montré qu'on peut avec profit augmenter les matinées, jusque 4 heures le matin avec deux pauses, ce qui permet de gérer trois séquences d'apprentissage autorisant une alternance efficace entre apprentissages coûteux du point de vue attentionnel et apprentissages moins coûteux. Trois heures coupées par une pause de 20 à 25 mns n'autorisent pas du tout la même organisation pédagogique. Avoir plus de matinées, et des matinées plus longues, permet aussi de placer à ces moments de bonne qualité attentionnelle toutes les séquences pédagogiques relevant du programme, comme par exemple l'EPS. Ainsi les enfants doués dans cette discipline peuvent en profiter au meilleur moment pour eux. Pour finir cela permet aux enfants d'école maternelle de bénéficier du maximum d'heures d'apprentissage, ce qui n'est pas le cas quand on répartit le temps équitablement entre le matin et l'après midi puisque chez les plus jeunes, une partie de l'après midi est consacrée à la

sieste, ce qui est bien normal.

C'est donc bien un changement fondamental des temps scolaires qui est à revoir, ce qui doit s'accompagner d'une meilleure formation des enseignants mais aussi d'un travail d'informations auprès des familles et des enfants eux-même.

(1) En 1979, au JO, Avis et rapports du CES, n°11, 27 mars 1979, p.561-664, « organisation des rythmes scolaires et aménagement général du temps, avis adopté par le CES (Pierre Magnin rapporteur) », et n° 9, 3 juillet 1980, p.285-341, « séance du 14 mai 1980, Les rythmes scolaires (Émile Lévy rapporteur ).

(2) "Des rythmes de vie aux rythmes scolaires : quelle histoire !", de Claire Leconte, Presses universitaires du Septentrion, 217 pages, 15 euros.

Assmaâ Rakho-Mom

Mardi 29 Mai 2012

Source :  
<http://www.abonneecole.net>