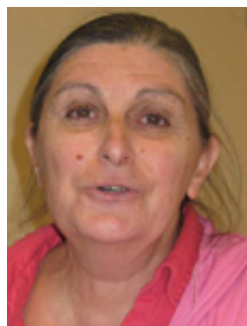


## Rythmes scolaires : entretien avec Claire Leconte

samedi, 16 juin 2012 / SNUipp71

### SNUipp : Pourquoi la question des rythmes est essentielle pour la réussite des élèves ?



**Claire Leconte**

**Claire Leconte** : Ce n'est pas en ces termes que je pose la question. Ce que je défends est l'idée que pour qu'un enfant puisse faire les efforts nécessaires pour apprendre tout ce que l'école a à lui enseigner, il est important qu'il soit en permanence dans un état physique, psychologique et physiologique lui permettant d'être le plus souvent possible « en forme ». Cette bonne forme nécessite, entre autres, que le rythme veille-sommeil de l'enfant soit le plus régulier possible. Ce rythme, dit circadien (dont la période est d'environ 24h), exprime le fait qu'existe une interaction entre le temps de veille et celui du sommeil. Pour rappel on dit d'un événement qu'il est rythmé si cet événement se reproduit, à l'identique, en fonction d'une certaine périodicité. La reproduction à l'identique d'un tel événement est importante puisqu'elle rend prévisible cet événement. Cela signifie aussi que tout changement au cours du temps d'un événement quel qu'il soit n'est pas le signe de ce que cet événement est rythmé. Prenons le cas des capacités attentionnelles. Il a souvent été dit qu'au cours d'une journée de classe, existent des

moments de pic de vigilance et des moments de creux. La plupart du temps il a été affirmé que ces fluctuations de la vigilance correspondent à une rythmicité circadienne de l'attention. Or tout enseignant sait bien qu'un enfant qui a mal dormi sera beaucoup moins attentif qu'il ne l'est habituellement, de même qu'un enfant qui s'ennuie, qui n'est pas motivé, ou qui est dépassé par la difficulté de la tâche qu'on lui propose. Des fluctuations temporelles de l'attention peuvent dès lors apparaître qui n'ont strictement rien à voir avec un rythme particulier. De même on fait un abus de langage quand on parle des « rythmes scolaires ». Dans le scolaire, à part le fait qu'on a un emploi du temps hebdomadaire qui se reproduit régulièrement, rien de ce qui se passe au cours de cet emploi du temps ne relève d'un rythme au sens scientifique du terme. Deux lundi qui se suivent ne se ressemblent pas car le contenu des enseignements n'est pas le même, ce qui s'est passé au cours du week end n'est pas forcément identique à chaque fois ; d'une semaine à l'autre les élèves évoluent, -car ils apprennent, en tout cas il faut l'espérer-, ils ne peuvent donc se comporter exactement de la même façon dans toutes les activités proposées ; au cours de l'année, en fonction des zones géographiques imposées, on voit bien que les choses ne se passent pas de la même façon quand on a cinq semaines qui séparent deux périodes de vacances ou quand on en a 8 ou 9. En fait ce terme « rythmes scolaires » est apparu en 1980, dans un rapport du conseil économique et social, qui alors prenait en considération les recherches scientifiques en train de se développer et qui démontraient l'importance de respecter et faire respecter les rythmes biologiques de tout un chacun. L'idée de ce rapport était d'affirmer qu'il est fondamental que les emplois du temps scolaire tiennent compte des besoins avérés des enfants en matière de rythmes biologiques. « ... il faudra bien comprendre que les rythmes scolaires ne sont pas des créneaux de travail et de vacances. Ils sont la mise en œuvre d'une progression oscillante capable d'adapter le cerveau à l'activation continue, ordonnée et contrôlée du travail des neurones et cela en harmonie avec les rythmes de la vie ». (Magnin, 1993, pp. 219-220). Nous pourrions revenir sur les conclusions de ce rapport qui, au vu de celui qu'a publié récemment le Copile mis en place par Luc Chatel, reste totalement d'actualité. Mais si nous contestons aujourd'hui la terminologie « rythmes scolaires », c'est aussi parce qu'elle donne à penser que l'école doit à elle seule se préoccuper du respect des rythmes de l'enfant, ce qui est évidemment totalement faux. Outre le fait que le temps strictement scolaire, les 864 heures annuelles, ne représentent que moins de 10% du temps total de vie de l'enfant ( $24 \times 365 = 8760$  h), il est évident que dans ce temps de vie, le temps du sommeil prend une place considérable. Selon l'âge de l'enfant, ce temps oscille entre 50 et 35% du temps de vie, ce qui dénote l'importance du rôle de la famille dans le respect des rythmes de l'enfant. Les rythmes biologiques existent chez tout être vivant, de l'unicellulaire à l'Homme. Les scientifiques s'accordent aujourd'hui sur le fait que ces rythmes biologiques sont apparus quand la vie est arrivée sur terre et qu'elle a dû s'adapter aux rythmes naturels liés à l'alternance du jour et de la nuit et à celle des saisons. De fait ces rythmes naturels ont été pendant des millénaires les synchroniseurs majeurs des rythmes de l'homme. C'est l'apparition de l'électricité qui a bouleversé ces habitudes de vie, bouleversements qui, à l'heure actuelle, ont des répercussions dérangeantes sur la vie quotidienne de certains individus. Ainsi le fait de penser qu'on peut vivre à contre-courant en permanence, en vivant la nuit comme on le fait le jour (tout est possible aujourd'hui la nuit, faire ses courses, des commandes importantes, discuter avec des « amis » de l'autre bout du monde..), nuit de plus en plus à la santé des concitoyens sans qu'ils ne s'en rendent vraiment compte. Les adolescents en particulier font partie de ces individus perturbés par ces dérèglements chronobiologiques.



**horloge**

Parmi les rythmes biologiques aujourd'hui bien connus, il en est un qui a une importance particulière pour les enfants en plein développement : il s'agit du rythme du sommeil. Celui-ci est constitué d'un ensemble de cycles de durées équivalentes, environ 90 mns chez les plus grands, on dit du sommeil qu'il a un rythme ultradien (période < 20h), sachant en particulier que cette périodicité est le fait d'un stade spécifique du sommeil, le stade de sommeil paradoxal, qui apparaît dès la fin du premier cycle soit après 90 mns de sommeil et réapparaît régulièrement tout au long de la nuit toutes les 90 mns. Une autre spécificité de ce stade de sommeil est qu'il augmente en durée à mesure que la nuit avance pour être le plus long lors du dernier cycle de nuit. Être réveillé par son réveil plutôt que de l'être spontanément induit de bonnes chances d'être réveillé en plein rêves, puisque ce stade de sommeil est aussi celui du rêve. Il est aujourd'hui largement admis, étant donnés les résultats de recherche depuis plus de 40 ans, que ce stade de sommeil est fondamental pour les apprentissages. Le cerveau est « actif » pendant cette période, il opère un tri des informations acquises au cours de la veille afin de les intégrer en mémoire à long terme. Dire aux enfants d'apprendre leurs leçons en fin de journée et de les réviser avant de s'endormir ne peut que leur servir à bien les mémoriser. À l'inverse, les tout premiers cycles de nuit sont principalement composés de sommeil profond, bien connu pour permettre de récupérer de la fatigue physique et musculaire mais aussi chez l'enfant, pour permettre la sécrétion de l'hormone de croissance. Ce sommeil profond diminue en durée, jusqu'à disparaître complètement, à mesure que la nuit avance. Or il faut savoir qu'on ne s'endort pas aussi bien n'importe quand, de même on ne se réveille pas n'importe quand. On sait que le « bon » moment du sommeil est repérable par une baisse de température, sensible en fin de journée, qui annonce que l'organisme est prêt à s'endormir. C'est à ce moment là qu'il faudrait aller se coucher pour s'assurer d'une nuit complète de qualité. Car l'horloge de l'éveil est peu plastique, c'est à partir d'elle que la nuit qui précède est réglée par le cerveau, ce qui signifie qu'un retard de coucher induira une modification dans la durée des stades de sommeil précédant l'éveil, en particulier diminuera le temps passé en sommeil profond. À l'inverse, une avance de l'éveil par rapport à sa propre horloge supprimera une partie du temps passé en sommeil paradoxal. C'est pourquoi il est si important de convaincre tout un chacun, y compris les enfants eux même (une éducation à l'hygiène de vie par rapport à ses propres rythmes est tout à fait conseillée dès le plus jeune âge), qu'il est fondamental de respecter une régularité la plus grande possible dans son rythme veille-sommeil. Or la semaine de quatre jours, qui impose au cours de la semaine plusieurs ruptures de rythmes, généralement provoque des retards de coucher sous le prétexte « qu'il n'y a pas classe demain ». Le fait – éventuel- de dormir plus longtemps le lendemain matin ne remplace pas pour autant, du point de vue qualitatif, le sommeil de nuit manquant. Un autre aspect connu des rythmes biologiques important à connaître est le fait que nous possédons une multitude d'horloges biologiques dont le bon fonctionnement nécessite qu'elles soient toutes en phase entre elles. Ainsi à côté de l'horloge circadienne du rythme veille-sommeil existe l'horloge circadienne de la température centrale (baisse en fin de journée, creux en milieu de nuit, remontée une heure environ avant l'éveil spontané, atteinte d'un plateau qui va perdurer jusqu'à la baisse de fin de journée), ainsi que les horloges circadiennes de la plupart de nos systèmes hormonaux. Les chercheurs ont montré que la vitesse de ré-ajustement de ces horloges, lorsqu'il y a eu décalage horaire, n'est pas la même : le rythme veille-sommeil a besoin de 48 h pour retrouver un nouveau rythme alors que celui de la température a besoin de 8 à 10 jours, quant à celui des systèmes hormonaux il nécessite souvent 2 à 3 semaines. On appelle désynchronisation interne la période qui recouvre le temps passé en décalage entre le moment où le rythme veille-sommeil a changé et celui où la température n'a pas encore changé. C'est cette désynchronisation interne qui explique les sentiments de mal-être qu'on éprouve alors même qu'on pense dormir suffisamment mais qu'on a souvent mal à la tête quand on se réveille. Ces désynchronisations existent tout autant chez les enfants que chez les adultes. Enfin on doit aussi tenir compte d'un moment particulier au cours du rythme circadien qui est celui du creux méridien, à savoir le milieu du circadien. Il apparaît en début d'après midi et se manifeste par une baisse importante du niveau de vigilance physiologique, baisse qui nécessite un temps de repos, de relaxation pour être ensuite en forme, et qui imposera une dépense cognitive beaucoup plus coûteuse à l'enfant à qui on demandera d'avoir à ce moment

là une activité nécessitant attention et concentration. C'est le moment à privilégier pour faire la sieste qui, alors permettra de récupérer de la fatigue accumulée au cours de la matinée. Elle devrait pouvoir être proposée à tous ceux qui en ont besoin, (pas pour récupérer d'un manque de sommeil de nuit induit par des couchers tardifs), sa durée pouvant osciller entre 20 mns et 1h30 en fonction de l'âge. Et n'oublions pas que le petit déjeuner, équilibré, contribue à maintenir un haut niveau d'attention tout au long de la matinée.

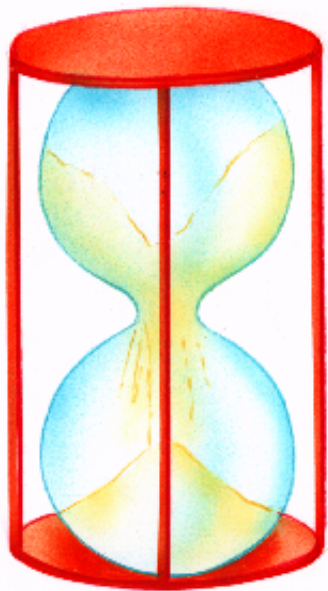
### **SNUipp : Est-il possible d'arriver à un consensus sur ce dossier ?**

**Claire Leconte :** Il est tout à fait possible de parvenir à un consensus si chacun accepte d'admettre qu'à l'heure actuelle, le fonctionnement est loin d'être idéal, que jamais l'enfant n'a été le centre de la réflexion sur l'aménagement des temps scolaires, que rien non plus dans cette organisation ne correspond à un acquis social pour qui que ce soit, que des modifications permettraient à tous, enfants comme adultes, de retrouver une qualité de vie certaine. Pour le dire rapidement, l'organisation des temps scolaires a d'abord été l'objet de négociations, à l'époque où l'école est devenue obligatoire pour tous, soit en 1882. Négociations avec l'évêché, qui se voyait déposséder du rôle majeur qu'il avait sur la formation des esprits des jeunes, et qui a imposé qu'une journée soit consacrée à l'éducation religieuse des enfants, ce qui fut le cas du jeudi, ainsi placé en milieu de semaine, non pas pour respecter un besoin biologique particulier ou pour plaire aux enseignants en leur octroyant une journée de repos. Ce jeudi est devenu mercredi quand, après la suppression du samedi après midi de classe en primaire en 1969, il a fallu rééquilibrer la semaine. Aucun texte n'est jamais paru depuis pour signifier que ce mercredi ne correspondait plus à ce pour quoi il avait été créé, à savoir assurer l'éducation religieuse des enfants. La France est d'ailleurs le seul pays au monde qui possède cette journée de rupture au sein de la semaine. Quant aux grandes vacances d'été elles sont le fait de négociations avec les familles qui d'emblée avaient réclamé de pouvoir disposer de la main d'œuvre nécessaire pour elles dans les fermes. C'est ainsi qu'en fonction des besoins au cours de l'histoire, les vacances d'été étaient consacrées aux moissons mais aussi aux vendanges, et pouvaient aller du 14 juillet au 1er octobre. De même que pour l'éducation religieuse, même si on considère que ces arguments n'ont plus leur place à l'heure actuelle, pour autant rien n'a changé par rapport à cette organisation. Quant aux zonages, ils n'ont jamais pris en considération l'intérêt des enfants ni même d'ailleurs celui des familles susceptibles d'avoir des enfants scolarisés sur plusieurs zones. Ils ne sont que le fait de soumissions aux lobbys du tourisme ; comme par exemple le découpage en trois zones en février, mis en place après les JO de Grenoble en 1968, avec l'espoir d'apurer les dettes imposées par les dépenses importantes générées par l'installation de multiples infrastructures nécessitées par l'accueil de ces JO alors qu'aujourd'hui il a été démontré que les vacances de ski à ce moment là concernent 8% de la population ! Le découpage de l'année en 7/2 comme il est souvent réclamé correspond en fait à une prise en considération de la possible désynchronisation interne dont j'ai parlé précédemment, qui provoque un mal-être dès que l'interruption pour vacances est de 8 jours si on profite de cette rupture pour modifier ses heures de coucher. Pour contourner cela il a été conseillé de ne pas faire de petites vacances de moins de 2 semaines, quand on doit découper une année de 36 semaines avec cinq périodes de 2 semaines, on tombe fatalement sur 7 semaines intermédiaires, mais pour lesquelles il n'a jamais été démontré qu'elles étaient importantes sur le plan pédagogique par exemple. La suppression du samedi matin, voulue par le président actuel pour « rendre le week-end aux familles », n'a jamais tenu compte du nombre très important de personnes qui travaillent de fait le samedi : tous les commerces sont ouverts, tous les transports en commun fonctionnent, les hôpitaux, les services de santé, les agriculteurs, partout des gens travaillent le samedi, qui vraiment, est concerné par un départ en week-end ? On pense dit-on, aux familles recomposées, mais pense-t-on alors que le parent qui n'a son enfant que le week-end justement, à l'heure actuelle n'a plus aucun contact avec l'école ? La liste pourrait encore être longue pour démontrer que jamais l'enfant n'a été pris en considération mais pas plus les enseignants qui doivent eux aussi composer avec les organisations temporelles qui leur sont imposées. C'est pourquoi je disais qu'il faut que chacun accepte de considérer que rien n'a été établi avec cohérence, de façon justifiée, et qu'il est plus que temps de se demander si on peut travailler mieux, dans un meilleur climat, avec plus de possibilités de mobiliser les élèves dans leurs apprentissages.

### **SNUipp : Que préconisez-vous en matière d'organisation du temps de l'enfant ?**

**Claire Leconte :** Je tiens ici à répéter que l'école ne peut être considérée comme seule responsable de ce qui ne marche pas, y compris en matière d'organisation des temps de l'enfant. Je veux aussi redire qu'il est important de bien considérer LES temps de l'enfant, car c'est en donnant de la cohérence entre tous les temps qu'il vit que son développement pourra se faire le plus harmonieusement possible. Je suis aussi tout à fait consciente que les dysfonctionnements actuels de l'école ne sont pas que le fait d'une mauvaise organisation des temps.

Mais je voudrais quand même qu'on comprenne qu'un choix de fonctionnement s'impose aujourd'hui, qui s'inscrit pour moi dans un choix de société, qui seul pourra redonner goût à toutes celles et tous ceux qui voient aujourd'hui dans leur métier une cause de souffrance. L'enquête récente qui s'est intéressée à l'épuisement professionnel chez les enseignants est évidemment parlante de ce point de vue là. Modifier en profondeur l'organisation des temps à l'école c'est avoir une autre vision de l'école et de son apport dans la construction du citoyen de demain. Certes elle reste le lieu où il est obligatoire d'aller jusqu'à un certain âge (et jusqu'à un certain point puisque c'est bien toujours l'instruction qui est obligatoire, pas la scolarisation), mais elle ne peut plus ignorer que l'éducation de l'enfant se fait aussi largement en dehors de l'école. Or c'est bien en acceptant d'inscrire les temps scolaires dans l'ensemble des temps éducatifs que l'école pourra



### sablier\_ml

« moins importantes », alors que ce sont justement celles-là qui, parfois, peuvent aider certains enfants en difficultés à l'école à faire la preuve de leurs compétences. En maternelle, allonger la matinée permet que le temps passé en sieste soit moins pris sur le temps strictement scolaire, important dans les quartiers où les enfants les plus jeunes doivent bénéficier au maximum des apports en terme d'apprentissages de l'école. Bien sûr il est important pour moi d'étaler sur plus de jours dans la semaine les temps scolaires, ce qui permet de réduire chaque journée, de ne plus continuer avec ces journées sans fin de 6 heures plus une demi-heure (ou plus selon les cas), de soutien pédagogique. Il faut ici que les enseignants comprennent que la journée qui leur est actuellement octroyée en milieu de semaine grâce à l'évêché, n'est absolument pas le meilleur moyen pour eux de récupérer vraiment de la fatigue accumulée sur les deux jours qui précèdent. Les expériences menées depuis de très nombreuses années ont montré qu'il est préférable, pour une qualité de vie professionnelle et même personnelle, d'étaler sur la semaine plusieurs périodes de pauses pédagogiques pouvant aller jusqu'à des après midi libérées. Un tel étalement sur la semaine et allongement de la matinée permettent de libérer des plages de temps qui peuvent être consacrées à des temps éducatifs mis en place dans le cadre de Projets Éducatifs Locaux, temps éducatifs devenant un complément des temps scolaires si les collectivités territoriales assurent le rapprochement avec l'éducation nationale dont je parlais précédemment. De telles expérimentations ont déjà été menées –et continuent de fonctionner–, ce n'est pas du virtuel, il faudrait juste qu'on accepte de voir comment il est possible de généraliser, ce qui peut tout à fait se faire si on accepte de voir comment mutualiser toutes les ressources mises en place dans les collectivités locales et territoriales, y compris dans les zones rurales. Les moyens existant sont très souvent explosés entre de multiples associations, clubs, organisations diverses, etc, alors qu'ils relèvent de financements publics, il est alors anormal que ne puissent en profiter tous les enfants. Dans une réflexion globale sur l'organisation nouvelle des temps, il faut évidemment aussi revoir comment organiser les pauses au sein d'une journée, tant celles qui précèdent l'entrée en classe et succèdent à la sortie, que celles au cours de la journée scolaire et encore celles du midi. Il faut aussi avoir une vraie réflexion sur la formation des enseignants et sur les méthodes et pratiques pédagogiques les plus efficaces pour mobiliser la motivation intrinsèque chez les élèves, pour les aider à développer leur estime de soi et leur confiance en eux-même, formation pour apprendre comment travailler en équipe pour que chacun y trouve son compte et en tire du plaisir. Considérer encore qu'un projet de ce type permettant de réviser complètement l'organisation des temps scolaires mais aussi des temps de vie des enfants doit permettre, s'il est bien construit, d'améliorer nettement le vivre ensemble, ce qui ne peut qu'avoir des répercussions positives sur le climat d'école. J'ajoute que modifier ainsi l'organisation des temps de l'école facilitera d'autant l'insertion des enfants souffrant de handicaps qui pourront davantage avancer à leurs rythmes, mais aussi dévoiler leurs potentialités dans diverses situations.

Je suis bien consciente que les propositions ainsi faites s'inscrivent dans un projet de société, mais à l'heure où chacun réclame une refondation de l'école, il me semble que commencer par un changement de fond de ce type y contribuerait largement. Comme le disait déjà Magnin (1993, p. 217), « assurer l'atteinte de cet objectif et la synchronisation des rythmes conduit nécessairement à reconsidérer le système éducatif en améliorant l'un de ses régimes et en modifiant profondément les autres ». Et je voudrais terminer en reprenant un mot de Arnold Bac, qu'il a lui-même emprunté à Romain Rolland –et que je mets en œuvre depuis des dizaines d'années– à savoir qu'il faut « Conjuguer le pessimisme de la raison et l'optimisme de l'action ».

### Publications de Claire Leconte :

- ▶ "Chronopsychologie et éducation : des temps de l'école aux expériences d'aménagement des temps scolaires ", dans *Les écoles et le management* , AFPS Aubin Editeur, 2001.
- ▶ "La chronopsychologie à l'école ", dans *Manuel de psychologie pour l'enseignement*, coord D. Gaonach'et C.

contribuer le mieux possible à faire grandir les élèves qu'elle accueille et qu'elle pourra participer à réduire grandement les inégalités qui n'ont cessé de s'accroître depuis ces dernières années. Ce qui signifie que je considère qu'une telle réorganisation doit se faire sur la base d'un cadre national mais avec un rapprochement effectif entre l'éducation nationale et les territoires. Comme je l'ai expliqué dans mon dernier ouvrage, il faut reprendre l'ensemble des temps, journaliers, hebdomadaires mais aussi annuels. Sur le plan de la journée, il faut casser le mythe qui donne à croire que l'après midi est équivalente au matin : du point de vue des capacités de concentration, d'apprentissages nouveaux, tout le monde ne peut que constater que la matinée est à privilégier par rapport à l'après midi. C'est pourquoi je suggère qu'on allonge les matinées de classe, en organisant une telle matinée allongée avec une alternance de séquences coûteuses cognitivement et d'autres qui le sont moins. L'avantage d'un tel allongement est qu'on peut inscrire au cours de ces temps forts toutes les activités du programme, y compris celles souvent reléguées à des moments connus de moindre capacité attentionnelle sous le prétexte qu'elles sont

Golder, Hachette Education 1999.

©Copyright 2006 - SNUipp 71 Saône et Loire, tous droits réservés.