

Respecter les rythmes des enfants, mais encore ?

Claire Leconte, chercheur en chronobiologie et professeur émérite de psychologie de l'éducation

Les rythmes, que doit-on en savoir ?

Les rythmes biologiques sont génétiquement programmés, chacun d'entre nous possède en naissant un programme génétique relatif à ses rythmes. Cette programmation génère des différences interindividuelles que les parents doivent apprendre à connaître.

Ainsi avant un an, les jeunes enfants pourront être soit petits dormeurs, soit moyens dormeurs, soit gros dormeurs, la différence de besoins de temps de sommeil entre les deux extrêmes pouvant atteindre deux heures. En rentrant à la maternelle, chacun continue d'avoir la même typologie, certains auront besoin d'une vraie sieste, d'autres non, seulement d'un réel temps de pause, de relaxation.

En revanche à ces âges là, les enfants couchés à la bonne heure, pour s'endormir rapidement, ont tendance, pour la plupart d'entre eux, à être éveillés assez tôt le matin.

À l'adolescence, une autre typologie relative au sommeil va faire son apparition et va répartir les jeunes adultes entre des matinaux (des lève-tôt), ou des vespéraux (des couches tard), ou encore des intermédiaires. Ce n'est vraiment qu'avec la puberté que cette typologie se met en place. Avant que celle-ci ne démarre, la plupart des enfants jeunes sont des lève-tôt, je pense que tous les parents ont fait l'expérience de coucher tardivement leur jeune enfant le samedi soir avec le secret espoir de faire la grasse matinée le dimanche, et n'avoir pas pu la faire : c'est tout à fait normal, quelle que soit leur heure de coucher, les enfants se lèveront à la même heure, tous les jours.

Pourquoi ?

Parce que notre sommeil fait partie d'un ensemble de rythmes biologiques, ces rythmes fonctionnant grâce à des horloges biologiques, très très nombreuses dans l'organisme humain, et elles doivent toutes fonctionner de façon synchrone, en phase, pour que l'on se sente bien.

Parmi toutes ces horloges quelques unes ont une importance capitale pour bien dormir. Il en est une qui a une place particulière dans le cerveau, elle est placée juste derrière les yeux ; c'est donc elle qui peut jouer le rôle de chef d'orchestre pour indiquer aux autres horloges s'il est l'heure de se mettre en route ou au contraire de s'arrêter, car c'est elle et elle seule qui perçoit immédiatement les changements extérieurs, si on est la nuit ou le jour, les changements quand on passe de la lumière à l'obscurité. On pourra voir que c'est ce qui explique que l'on recommande à tous les parents de ne pas laisser leur enfant devant un écran, quel qu'il soit, avant d'aller dormir, car le flux lumineux renvoyé par l'écran trompe cette horloge en lui laissant croire qu'on est encore le jour : à partir de là notre sommeil est forcément retardé et de moins bonne qualité.

Par ailleurs la qualité du sommeil est totalement dépendante de la « pression de sommeil » exercée par la journée, c'est-à-dire encore de « la bonne fatigue » exercée par cette journée : quand on n'est pas assez fatigué, on dort mal tout comme quand on est trop fatigué. Il est donc important d'organiser la journée de l'enfant pour que celle-ci produise cette « bonne fatigue » indispensable à son bon sommeil.

Le début de nuit va aider l'enfant à grandir grâce à l'hormone de croissance qui est fabriquée à ce moment là, et à partir du milieu de nuit jusqu'à la fin de nuit le sommeil va l'aider à intégrer en mémoire en long terme les apprentissages nouveaux qu'il a faits dans la journée qui a précédé.

Il est donc très important de toujours se coucher à la bonne heure, pour également se réveiller à la bonne heure.

Aider son enfant à se connaître lui-même par rapport à ses besoins est très utile : par exemple, lorsqu'en fin de journée, tous les jours à la même heure, il dit à ses parents qu'il a froid, on ne doit pas alors lui dire de se mettre contre le radiateur ou de prendre une couverture, au contraire, il est important de lui apprendre que c'est l'heure la plus favorable pour qu'il s'endorme rapidement. Quand il a appris à la connaître, on peut ensuite mettre en place les rituels précédant l'endormissement qui vont à la fois l'apaiser et le rassurer. Pendant toute sa petite enfance, il est utile de lui dire un quart d'heure avant d'aller dormir « dans 15 mns on va se coucher », en prenant des repères avec lui qu'il peut reconnaître.

Autre erreur à ne pas commettre, croire que s'il se couche tard mais se lève plus tard, c'est la même chose pour lui, pour son bien-être. C'est faux car notre éveil dépend de la mise en route simultanée de 4 horloges qui n'ont pas la même vitesse de déplacement quand on veut les faire bouger. En se couchant plus tard, on ne fait bouger que notre horloge veille-sommeil, mais les 3 autres horloges ont besoin entre 8 et 14 jours pour changer, or c'est l'une d'entre elles qui est responsable de notre éveil spontané, pendant cette dizaine de jours au moins on continuera à se réveiller à la même heure, le réendormissement qu'on a parfois après ce moment là n'a pas du tout la même qualité de récupération que le sommeil de nuit. Au final on se lève plus tard, mais on n'a pas vraiment récupéré et parfois on a même mal à la tête, on est en état de « désynchronisation interne », c'est-à-dire que nos horloges ne sont plus synchronisées entre elles.

Quel que soit l'âge, enfant, adolescent mais aussi adulte, on sait qu'une fatigue liée à un manque de sommeil est beaucoup mieux réparée grâce à une sieste qu'à une grasse matinée.

En effet la sieste apparaît à un moment où l'organisme connaît une baisse physiologique globale qui contrairement à ce que tout le monde croit, n'est pas le fait de la digestion du repas de midi : même si on n'a pas mangé, on connaîtra ce fameux « coup de pompe » du début d'après-midi. D'où l'intérêt de profiter de ce moment là pour faire la sieste, ou en tout cas une vraie pause relaxante.

Des études récentes ont montré que chez l'enfant, sa mémoire fonctionne au moment de la sieste comme en pleine nuit.

C'est pourquoi le bien-être des enfants dépendra d'abord du respect de la régularité de son rythme veille-sommeil, que ce soit le week-end ou pendant les petites vacances.

L'alimentation joue également sur la qualité du sommeil : le petit déjeuner ne doit jamais être zappé, constitué de sucres lents et rapides, éventuellement de produits protéinés (protéines pas uniquement animales), de laitages et de fruits (en jus, en compote ou autres, y compris les fruits secs en plein hiver), redorons le pain ! Le midi privilégions les produits protéinés. Revalorisons le goûter, complet, situé à bonne distance de l'endormissement, ce qui permet d'alléger le repas du soir, qui peut alors n'être constitué que de potage de légumes avec un dessert sucré.

Sachons encore qu'il est des temps pour chaque chose : par exemple, le sport doit être fait dans la journée, jamais en fin de journée, faire un sport ou une activité réclamant beaucoup d'énergie à partir de 18h est une hérésie du point de vue des rythmes des enfants.

Autre apport important des recherches en psychologie : il a été prouvé que les apprentissages sont beaucoup mieux réalisés quand ils le sont de manière « distribuée » et non « massée », c'est-à-dire plus on les étale dans le temps. Sur une semaine, plus ils sont étalés sur un grand nombre de jours, mieux ils seront réalisés.

Paul Fraisse, quant à lui, professeur de psychologie qui a fait énormément de recherches sur les rythmes des enfants, (dont des recherches sur l'acquisition selon l'âge de son tempo) a développé des lois relatives à toutes nos activités : ainsi il a montré chez l'enfant que plus une activité est morcelée, plus elle paraît durer longtemps et génère de l'ennui et de la fatigue. Il a aussi montré que le temps d'une attente est toujours trop long. Il a encore montré qu'il est important d'éviter à l'enfant de vivre des temps émiettés, imposant de nombreuses transitions, changements de référents et même de lieux : les enfants ont besoin de continuité dans le temps, pour éviter la fatigue.

Alors finalement, classe le mercredi ou le samedi ?

Il n'est pas rare que l'on prétende que je suis la seule chronobiologiste à militer pour le samedi de classe.

Qu'en est-il en fait ?

Comme souvent, pour défendre une idée personnelle sans argument scientifique, on utilise l'idée qu'il y aurait dissension chez les spécialistes quant au choix de la demi-journée à rajouter, j'ai fait un petit florilège des déclarations de ces différents spécialistes.

En 1980 Hubert Montagner adressait un message fort sur les dangers d'un week-end trop long, dans lequel il disait l'importance de conserver le samedi matin scolarisé.

Ainsi il a été certainement le premier à comparer entre eux les profils journaliers d'élimination des 17 - OHCS, et à appréhender dans une perspective physiologique le problème des rythmes d'activité au niveau de la semaine. Il a démontré qu'à la crèche comme en maternelle, **les courbes circadiennes** d'élimination des 17 - OHCS **sont plus souvent désynchronisées le lundi que le vendredi**, et que cette **désynchronisation n'existe pas le jeudi**, jour suivant un congé. Pendant la journée du mercredi, l'enfant serait le seul à changer de rythme au sein de sa famille, et se retrouverait en compagnie d'une unique personne (mère, grand-mère, nourrice...) qui n'est pas soumise à un rythme d'activité contraignant (d'après MONTAGNER, p. 235).¹

Il l'a redit à plusieurs reprises pendant de nombreuses années, curieusement il semble récemment revenir sur ce point en disant que pour la sécurité affective de l'enfant, il vaut mieux qu'il puisse prévoir ce que sera son lendemain, qu'il ait une régularité dans la semaine. Or comment peut-il prévoir ce que sera son lendemain quand le mercredi est coupé en deux, avec une succession de temps très différents, qui justement provoquent l'émiettement que déconseillait fortement Paul Fraisse ?

Entre la garderie du matin suivie de la classe, puis peut-être de nouveau de la garderie, ou un déplacement pour aller manger au centre de loisirs, parfois long, puis une collectivité bruyante parce que très chargée, où est la sécurité affective à côté d'un mercredi où on arrive directement au centre de loisirs pour y passer toute la journée avec les mêmes personnes qui connaissent les besoins des enfants accueillis ?

La sécurité affective des enfants est surtout dépendante de la confiance qu'on lui donne en lui-même, il est évident que l'enfant qui s'endort le mardi soir en se disant que le lendemain il va chez papy mamie, ou au centre de loisirs, ou chez la nounou ou au club sportif, n'est certainement pas insécure, car il sait que c'est pour l'ensemble de sa journée.

Si vraiment on a besoin d'un jour à l'autre de « régularité » comme il le réclame, il faut alors 6 jours de classe, identiques entre eux, avec matin et après-midi de classe !

Dans un argumentaire qui lui a été commandé par un collectif de parents lillois désireux de libérer leur week-end, il fait un joyeux mélange entre des données concernant le jeune enfant ou l'enfant et les ados ou même adultes !

Par exemple il ose écrire que le temps « fort » pour les coordinations motrices est, selon les individus, à 20h-22h, comment peut-on y croire quand on réalise un argumentaire concernant les enfants ?

C'est exactement ce que j'avais vu aussi sur Wikipédia où j'ai apporté un correctif car on y prétendait qu'il y a deux creux dans les 24h pour les épreuves de vigilance chez les enfants, **3h du matin** et en début d'après-midi ! Qui a pu faire passer des épreuves de vigilance à 3h du matin aux enfants ?

On mélange tout, c'est un travail réalisé chez les adultes (par des chercheurs suédois) et on les applique aux enfants ! Comme d'ailleurs l'organisation de l'année, ce que j'ai démontré de nombreuses fois, mais comme personne ne veut entendre !²

¹ MONTAGNER, H. L'enfant et la communication. 2e éd. Paris : Stock - Laurence Pernoud, 1984.

² http://www.lepoint.fr/societe/le-calendrier-des-vacances-scolaires-repose-sur-un-mythe-06-01-2017-2095066_23.php

Dans ce même argumentaire, Hubert Montagner prétend que le jour en semaine libéré (le jeudi avant le mercredi) l'a été à la fin du 19^e siècle pour y assurer l'enseignement religieux. Désolée de le contredire à nouveau, mais le jeudi libéré n'est pas arrivé à la fin du 19^e siècle, ce n'est pas Jules Ferry qui l'a imposé, il existe depuis les écoles chrétiennes comme celle de Jean-Baptiste de la Salle. Pourquoi un jeudi libéré (qu'on retrouve dans tous les règlements intérieurs des écoles du début du 19^e siècle, où on a deux jours fériés dans la semaine, le jeudi et le dimanche) ? C'était pour permettre à chacun, élève comme enseignant, de préparer son corps et son âme pour le vendredi, jour de maigre à l'époque !

Jules Ferry, lui, a repris ce jour pour dire qu'on y ferait l'éducation religieuse, simplement pour la sortir des autres jours de la semaine, puisqu'avant, y compris dans les écoles relevant des lois Guizot de 1833, tous les jours les élèves avaient un temps de prière, de catéchèse, etc

Et finalement, quand on relit les arguments précédents de Hubert Montagner, voici ce qu'on trouve : Dans ses travaux depuis le début des années 80, quand le mercredi était totalement libéré

« **Le mercredi apparaît comme un jour bénéfique où les jeunes enfants présentent une régularité dans les rythmes biologiques et dans le comportement de communication.** La nuit du mardi au mercredi, avec celle du samedi au dimanche, est la plus longue de la semaine grâce à un réveil souvent tardif. Elle permet donc une récupération appréciable. Mais ces conditions sont à revoir si le mercredi est consacré à des activités sportives, artistiques, religieuses. »

Et le 7 avril 2010, lors d'une interview, voici ce qu'il déclare :

« **Les effets désastreux de la semaine de quatre jours sont particulièrement évidents le lundi.** En effet, le matin, la très grande majorité des enfants paraissent « endormis » (peu ou non vigilants, inattentifs et déconnectés de l'environnement). Ils peuvent même être somnolents (il arrive que certains s'endorment s'ils en ont la possibilité). Ils sont souvent agités l'après-midi, et en même temps peu vigilants, peu attentifs et « déconnectés » de l'environnement. Ces phénomènes sont liés aux ruptures du rythme familial et social, aux perturbations du rythme veille-sommeil, à l'empilement des activités imposées au cours des deux jours « libérés » du temps scolaire, aux voyages, aux visites contraintes, à l'augmentation du temps passé devant la télévision, mais aussi à l'insécurité affective qui peut être générée par les tensions, conflits et/ou agressions au sein du milieu familial après une semaine de travail plus ou moins éprouvante et déstabilisante. Il faut ajouter les temps d'insécurité affective (parfois d'insécurité physique) dans la rue et dans le(s) groupe(s) de pairs lorsque les enfants ne peuvent être accueillis dans un milieu apaisé, rassurant et sécurisant. **Le lundi**, les effets désastreux de la semaine de quatre jours (fatigue, épuisement, stress, démotivation, insécurité affective, « désamour » pour l'école et rejet de celle-ci) sont particulièrement évidents chez les enfants en difficulté. **L'après-midi, ils sont également peu vigilants, attentifs, réceptifs, disponibles et motivés, parfois pas du tout.** En fait, c'est ce qu'on observe tous les jours dès la fin de la matinée chez ceux qui cumulent des difficultés personnelles, familiales et sociales, en particulier dans les écoles des banlieues réputées « difficiles » ou « sensibles ». En outre, ces enfants se caractérisent le plus souvent par des déficits cumulés de sommeil, des perturbations du rythme veille-sommeil (ils se réveillent pendant la nuit) et une grande insécurité affective ».

En 2010 l'insécurité affective était la conséquence de la libération du samedi matin de la classe !

Quand on l'interroge sur les solutions possibles pour améliorer les choses, en voici une :

« Il faut revenir à une semaine de quatre jours et demi, avec le mercredi matin scolarisé **puisque'il est quasiment impossible de revenir au samedi matin à cause de l'adhésion de la très grande majorité des personnes au week-end « libéré » ... même si on peut le regretter en raison des rencontres apaisées et des écoutes mutuelles qu'il autorisait entre les enseignants et les parents.** »

On constate bien ici que ces arguments nouveaux ne relèvent pas de preuves scientifiques, mais uniquement de recherche de « paix sociale ».

Guy Vermeil quant à lui, disait en 1991 : « Cela signifie que je suis partisan d'une semaine continue de six jours et que je suis ennemi des week-ends prolongés et des coupures au milieu de la semaine. Je crois, qu'en ce qui concerne le samedi, la pression va se faire de plus en plus forte et qu'on en viendra à la semaine de cinq jours, du lundi au vendredi, comme en Angleterre et dans les pays d'Amérique. **Je le regrette.** »³

J'ai moi aussi été partisane de la semaine de 6 jours, ce qui s'est concrétisé avec le projet ARVEJ lillois de 1996 à 2008 !

Et les autres experts ?

D'anciens travaux avaient permis de montrer que la coupure du mercredi, n'a pas sur le jeudi d'effet négatif identique à celle du week-end sur le lundi.^{4 5}

Le 1er Juin 2012, sur NousVousIls, René Clarisse, chronopsychologue à l'université de Tours, déclarait : « Sur le plan biologique, **l'idéal c'est la semaine de 4,5 jours avec école le samedi matin**, ce qui était le cas pour la majorité des enfants avant la rentrée 2008 et la réforme de Xavier Darcos. Le problème avec la semaine de 4 jours **c'est la désynchronisation de l'horloge biologique le week-end**. Différents travaux ont montré que les enfants sont dans la perspective du week-end dès le jeudi. Ces longs week-ends vont donc s'accompagner, le plus souvent, d'une perte de sommeil qui engendre des phénomènes de fatigue ».

Le 21 janvier 2013, François Testu, invité par la FCPE 17, répondait à Emmanuelle Chiron : « **Sur le choix du mercredi ou du samedi matin, je conseillerai le samedi.** »

Le chronobiologiste balaie de la main les arguments d'une nuit de récupération supplémentaire le vendredi soir et des bienfaits de deux jours de coupure pour l'enfant. « Bien au contraire, c'est loin d'être un bienfait, souligne François Testu. Dès le vendredi, l'enfant est aspiré vers le week-end, il perd son attention. **Celle-ci, avec une coupure le samedi, ne revient que le mardi après-midi.** Cela concerne principalement les enfants qui n'ont aucune activité le week-end ou qui subissent le rythme des adultes. »

La semaine commencerait donc pour les enfants avec très peu de productivité. « **La coupure le mercredi n'a pas cet effet-là** », appuie le spécialiste.

Le 4 mars 2013 l'Académie de médecine publie un communiqué de presse. Dans ce communiqué, l'Académie de médecine se déclare en faveur de la semaine de 4,5 jours, sans pour autant que ses préconisations ne recourent l'ensemble des dispositions prévues par le décret du 24 janvier 2013. Elle déclare notamment que « **la demi-journée de travail supplémentaire serait préférable le samedi matin plutôt que le mercredi matin pour éviter la désynchronisation inévitable de l'enfant en début de semaine** ».

Le 3 janvier 2014, dans le Figaro, Yvan Touthou (chronobiologiste réputé) et Pierre Bégué (pédiatre spécialiste des rythmes de l'enfant) sont interviewés. Voici ce qu'ils disent : « En trente ans, nos enfants ont perdu environ une heure de sommeil par jour ! La semaine de quatre jours, du fait du week-end prolongé, où l'enfant a tendance à se coucher tard deux soirs de suite, a favorisé cette désynchronisation et ainsi compromis la vigilance et les performances des deux premiers jours de la semaine. **En rétablissant les cours le samedi matin, on permet à l'enfant d'adopter un rythme plus**

³ http://assoreveil.org/vermeil_rythmes_91.html

⁴ GUÉRIN, N. Etude des rythmes de variables psychophysiologiques, physiologiques et hormonales chez l'enfant pré-pubère. Th. doct. es Sciences Naturelles : Paris, Université Pierre et Marie Curie, 1992.

⁵ TESTU, F. Chronopsychologie et rythmes scolaires. 2e éd. Paris : Masson, 1993.

sain, avec des horaires de coucher et de lever réguliers, sachant que c'est pendant le sommeil qu'est sécrétée l'hormone de croissance et que s'opèrent l'apprentissage et la récupération... pour être d'attaque le lendemain en classe! **Osons le dire : le samedi matin a été supprimé pour des questions budgétaires mais aussi pour contenter à peine 20 % des familles qui souhaitent profiter de leur week-end** ».

Je rappelle que Luc Ferry, en novembre 2008, avait déclaré que grâce à cette mesure et les deux heures renvoyées aux enseignants tout-venant pour soutenir les enfants en difficulté, le gouvernement pourra supprimer 8000 postes d'enseignants spécialisés, ce qui a bien été fait puisque les rased ont été décapités.

Quant à Philippe Meirieu (ex-directeur d'IUFM), il publie sur le Monde une tribune dans laquelle il écrit : « **Mais pourquoi avoir écarté si vite l'hypothèse du retour du samedi matin ?**

On connaît l'argument de la garde alternée et des familles recomposées qui souhaitent pouvoir accueillir les enfants deux jours d'affilée... Mais résiste-t-il bien à l'analyse si l'on avance que, justement, **le samedi matin peut être une occasion pour ces familles, comme pour les autres, d'un moment de contact privilégié avec l'école et les enseignants ?**

Pourquoi, enfin, avoir imposé une formule unique – les cours le mercredi matin – quand on aurait pu s'en remettre aux collectivités territoriales et aux écoles, à partir d'un cahier des charges national exigeant, afin qu'elles pensent ensemble l'aménagement du temps de l'enfant (et pas seulement du temps scolaire) dans le cadre de projets éducatifs locaux ? »⁶

Enfin François Testu publie un nouvel ouvrage⁷ reprenant tous ses anciens travaux et revient sur cette question du choix entre mercredi et samedi matin de classe. Prétextant, sur la base d'une recherche effectuée à Niort, que les enfants de CP dorment plus longtemps le samedi matin quand ils n'ont pas classe (*a-t-on vraiment vérifié qu'ils dorment, ou sont-ce les parents qui se lèvent ce matin là plus tard ? À quelle heure sont-ils couchés ? Rien n'est dit à ce propos*), « les parents devraient opter pour l'une ou l'autre demi-journée de classe en fonction de l'âge. Pour les petits, le samedi matin serait libéré, alors que pour les plus grands, ce serait le mercredi matin. L'alternative la moins pénalisante pour eux serait d'opter pour la classe le mercredi matin plutôt que le samedi matin, avec une **rentrée plus tardive** (vers 9-10 heures). Cela permettrait aux plus âgés de dormir un peu plus dans la nuit du mardi au mercredi. » (p.141). Outre que bien évidemment, dans un tel contexte on ne travaille pas avec les familles pour insister sur l'importance de préserver une **régularité** du rythme veille-sommeil des enfants, alors même qu'il cite lui aussi l'étude britannique sur plus de 11000 enfants de l'équipe de Kelly⁸, prouvant que l'irrégularité dans les heures de coucher est corrélée à des performances moins élevées, on en est à proposer une moitié de matinée supplémentaire, alors que toute cette réforme reposait sur l'importance d'une cinquième matinée de classe ! Que feront faire les enseignants aux élèves entre 10h et 11h30 le mercredi matin ? Quelle incidence cela aura-t-il sur un mieux-apprendre global ?

Je dois ici dire que François Testu a aussi été contacté par le collectif lillois qui a contacté Hubert Montagner. Mais celui-ci n'a pas voulu leur donner l'argumentaire réclamé, car a-t-il précisé, « vous vous appuyez sur une recherche faite dans un contexte très particulier, à savoir que Niort est une commune ressemblant peu à une ville telle que Lille ».

De plus dans une recherche réalisée sur Parthenay au début des années 80, Testu avait montré que les performances des élèves ayant le mercredi libéré, donc le samedi de classe, sont supérieures à celles des élèves ayant le samedi libéré de même que leurs comportements sont plus adaptés en classe.

⁶ Rythmes scolaires : mais pourquoi ne pas rouvrir l'école le samedi matin ? LE MONDE | 12.02.2013 à 16h52

⁷ Rythmes scolaires : de l'enfant à l'élève. Réseau Canopé - 2015

⁸ Y. Kelly, J. Kelly, A. Sacker, "Time for Bed: Associations with Cognitive Performance in 7-year-old Children: a Longitudinal Population-Based Study", *Journal of Epidemiology And Community Health*, vol. 67, 2013, p. 926-931.

Pour Le CP, Testu dit qu'il semblerait que qu'il soit préférable que les enfants aillent à l'école le mercredi matin **bien que les différences de résultats ne soient pas significatives !**⁹

Mes propres travaux ont prouvé qu'un problème important vient de ce qu'on n'apprend jamais aux enfants à décrypter les messages que leur envoie leur corps, relativement à leur besoin de repos ou même de sommeil. Le leur apprendre change réellement leurs attitudes et mauvaises habitudes.

Enfin qui se préoccupe des enfants de CP, qui comme le dit l'auteur lui-même, seront réveillés tôt ce matin là, seront à l'école parfois dès 7h30, mais devront attendre 10h avant de commencer ce pour quoi ils sont là, travailler en classe ? Seront-ils encore disponibles pour le faire ? Relisons Paul Fraisse et ses travaux sur les effets négatifs d'une trop longue attente ! Cet argumentaire n'est pas sérieux et semble plus répondre aux attentes de parents désireux d'avoir leur week-end libéré qu'au respect des besoins des enfants.

Une recherche de Delvolvé et Jeunier a évalué les effets de la durée du week-end sur l'état cognitif de l'élève en classe au cours du lundi¹⁰

« Pour rendre compte de l'état de la fatigue de l'élève en classe, cette recherche étudie de façon comparative les répercussions de la durée de l'arrêt de fin de semaine (un jour et demi, ou deux jours) sur l'évolution au cours de la journée du lundi des performances mnésiques des élèves à l'école élémentaire..... Les résultats mettent en évidence que le taux global de rappel ainsi que la profondeur du stockage des informations sont meilleurs lorsque les élèves ne se sont interrompus qu'un jour et demi. »

Nous-même avons participé à une recherche¹¹ dans laquelle nous comparions divers comportements d'enfants selon l'emploi du temps de leur école : 1. semaine de 6 jours à Lille (donc avec samedi matin), 2. semaine avec samedi matin de classe, 3. semaine avec mercredi matin de classe, 4. semaine à 4 jours. Cette recherche a montré que ce sont chez les enfants des semaines 1 et 2 pour lesquels nous avons le plus de régularité dans le rythme veille-sommeil mais aussi les meilleurs résultats quant à leurs capacités attentionnelles.

Et voici les arguments que j'ai eu l'occasion de donner lors de nombreuses interviews :

Est-ce le samedi ou le mercredi qu'il faudrait remettre à «l'heure scolaire »?

Sur le plan pédagogique, il est mieux d'avoir une fin de semaine pour boucler les activités prévues au cours de la semaine, au cas où on n'a pas pu tout faire. Le samedi autorise des rencontres entre parents et enseignants que n'autorisent absolument pas les autres jours de la semaine. Rencontres spontanées toujours plus agréables que des rendez vous contraints.

La suppression du samedi matin a aussi éliminé les rencontres entre parents, la possibilité de faire des ateliers en co-éducation dans les écoles avec les parents, qu'on invite à venir en leur disant qu'on a besoin d'eux, ce qui, d'expériences vécues, limite très fortement l'absentéisme souvent mis en avant pour éviter le samedi matin.

Elle ne permet pas au parent séparé qui n'a son enfant que le week-end de maintenir un lien, si important pour l'évolution scolaire de l'enfant, avec l'enseignant et l'école.

De plus je dois bien dire que je n'ai pu que constater qu'à vouloir absolument conserver ses habitudes, on finit par perdre tout bon sens. Des parents m'expliquaient qu'étant séparés, ils avaient choisi la garde alternée pour leurs enfants. Fort bien quand elle respecte avant tout l'enfant. De ce

⁹ Testu, F. Les rythmes scolaires : approche chronopsychologique - in *Enfant, la vraie question de l'école* – sous la direction d'Hubert Montagner- Ed. Odile Jacob – sept. 2002

¹⁰ Delvolvé N. & B. Jeunier, Effets de la durée du week-end sur l'état cognitif de l'élève en classe au cours du lundi - In: *Revue française de pédagogie*. Volume 126, 1999. L'acquisition/apprentissage de l'orthographe. pp. 111-120.

¹¹ ROHMER, O., BONNEFOND, A., LOUVET, C., DEMONT, E., LASSALLE, A.S., LECONTE-LAMBERT, C. & TASSI P. (2004) L'optimisation du temps scolaire : approche pluridisciplinaire. Convention de recherche avec le Ministère de la Recherche et des Nouvelles Technologies : école et sciences cognitives. Contrat n° AD 7, Cepa CNRS, 112 pages

fait ils me disaient qu'ils seraient perturbés si le samedi matin était choisi pour l'école, puisque l'alternance se fait du vendredi soir au vendredi soir. Je leur ai alors demandé d'où venait cette habitude de régler l'alternance ainsi, puisque je sais que cela n'a rien à voir avec les études réalisées par des psychologues sur les effets des modes de garde. Bien sûr ils ne savaient pas, mais ne voyaient pas comment faire autrement. Je leur ai demandé en quoi faire l'alternance du mardi soir au mardi soir changerait quelque chose pour eux, la réponse fut « rien » ! Et tous deux m'ont confirmé n'y avoir jamais pensé ! Quant aux grands-parents, on pourrait leur demander s'ils n'ont pas plus de plaisir à avoir leurs petits-enfants seuls tout le mercredi, plutôt que de les avoir le week-end, mais forcément avec leurs parents !

Tous ceux qui ont connu le samedi matin de classe avant 2008 s'accordent à dire que le climat d'école est beaucoup plus serein ce matin là, que les enseignants comme les élèves sont plus détendus. Il est vrai que, comme souvent le parent qui conduit l'enfant à l'école ce jour là ne travaille pas, il est lui aussi moins stressé (d'arriver en retard au travail par exemple), ce qui rejaille positivement sur l'enfant.

Et comme c'est « la fin de semaine » pour tout le monde, l'ambiance dans l'école est beaucoup plus agréable.

Le lien social au sein d'un quartier est bien mieux préservé, car on a le temps de se rencontrer : un marché, qui se tenait à la porte de l'école, a fermé boutique dès la suppression du samedi car les parents ont alors préféré aller à l'hypermarché, parfois même pour y passer la journée, ce qui a modifié sensiblement la vie sociale de ce quartier.

Si c'est le samedi qu'il faudrait reprendre, ne serait-ce pas une atteinte idéologique au week-end, construction sociale très intériorisée dans nos mœurs ?

Pense-t-on, quand on dit cela, à tous les travailleurs du samedi ? Les commerçants, tous les transports collectifs, les services hospitaliers, privés comme publics, les services de sécurité, les postiers, certaines banques, les lieux de loisirs pour adultes (clubs sportifs, associations diverses), les journalistes, les agriculteurs, etc, non, tout le monde ne profite pas de son week-end, c'est un point de vue très égoïste que de le considérer ainsi.

De plus quand les deux parents travaillent toute la semaine, n'ont-ils pas des activités bien peu agréables à faire (le ravitaillement, le ménage, etc), qu'on peut faire plus vite sans la présence des enfants, ce qui permet alors d'avoir ensuite plus de temps disponible à consacrer à ces enfants ? De plus l'équilibre des enfants passe évidemment par celui de leurs parents : ces deux parents qui travaillent toute la semaine, n'ont-ils pas aussi besoin d'un temps à eux, pour se retrouver, pour avoir le temps d'échanger sur ce qui les concerne en tant qu'adultes, mais aussi pour se détendre ?

Outre que le bien-être des enfants est dépendant du bien-être de leurs parents, il faut aussi savoir que les recherches en psychologie ont bien démontré qu'on ne peut ni ne doit tout dire devant nos enfants : n'est-il pas préférable de savoir qu'on a chaque semaine un temps qui nous est dédié, à nous parents, au cours duquel nous pourrions avoir toutes les discussions qui ne concernent pas les enfants sans pourtant avoir à leur dire de s'exclure de la pièce où on est ?

Le sport ne doit pas être vu que sous son aspect compétition, c'est avant tout une activité utile au bien-être des enfants. Faire faire une telle activité en fin de journée parce que les créneaux du mercredi matin n'existent plus est une erreur quant au respect des rythmes des enfants

J'ai eu l'occasion de faire beaucoup de constats dans des villes de tailles différentes, où on a mis en place l'école le mercredi matin. Je n'ai pu que constater qu'on impose alors aux enfants une journée assez folle : elle commence pour beaucoup d'entre eux par un temps de « garderie », d'avant la classe.

Il est donc des enfants qui vont avoir un long temps de garderie avant de commencer la classe, mais en auront également un après la classe, parce que leurs parents ne peuvent les récupérer dès la sortie de la matinée.

Certaines communes demandent aux parents d'apporter un panier repas.

D'autres n'acceptent les enfants au restaurant le midi que s'ils sont inscrits au centre de loisirs l'après midi.

On assiste ainsi à une inflation d'inscriptions sur le centre de loisirs, d'une part pour que l'enfant puisse être nourri, sachant que parfois, pour ce faire, il peut avoir 45 mns de bus pour rejoindre le centre de loisirs qui est excentré ! Imaginez les enfants de maternelle dans de telles conditions !

Mais aussi parce que certains enfants allaient chez leurs grands parents le mardi soir alors que ceux-ci ne peuvent les reprendre le mercredi midi.

Que beaucoup d'assistantes maternelles privilégient les enfants qu'elles vont garder à la journée, et ne prennent donc plus ces enfants qui ne seraient que sur une demi-journée.

Sans compter les difficultés pour les centres de loisirs de réorganiser leurs activités, quand ils avaient l'habitude de les gérer autour d'un projet pédagogique à la journée. Il est difficile pour eux de programmer un tel projet sur une seule demi-journée, d'autant plus que ces enfants auront eu dans la semaine des activités proches de ce qu'ils pourraient proposer.

On ne tient pas compte non plus des difficultés rencontrées par les associations qui fonctionnaient sur le mercredi et qui, pour certaines d'entre elles, ont dû licencier certains de leurs animateurs, car le nombre d'inscriptions a chuté.

Et j'ai rencontré, un peu partout, beaucoup d'ATSEM qui me disaient que le jeudi midi, il n'était pas rare d'avoir des enfants de maternelle qui s'endorment à table.

J'avais fait part, en décembre 2013, aux conseillers du ministre que j'avais rencontrés avant les congés de Noël, des difficultés que rencontrent les communes qui veulent ouvrir l'école le samedi matin, pour pouvoir le faire, car les DASEN mettent en avant leur difficulté à gérer les remplaçants si toutes les écoles n'ouvrent pas la même demi-journée.

Il serait quand même bien étonnant que les remplaçants soient justement indispensables le samedi matin. Par ailleurs, on peut fort bien gérer les choses y compris s'il y a des enseignants à mi-temps, en modifiant les logiciels de gestion en fonction de ces changements. Enfin le problème est loin d'être évité, y compris avec classe le mercredi matin, quand on voit le nombre d'emplois du temps différents dans une même circonscription !

Ces conseillers m'ont affirmé qu'ils appelleraient les DASEN pour leur demander d'accepter plus facilement ces demandes de dérogation, puisque je leur rappelais que ce serait quand même le meilleur moyen d'éviter la trop longue coupure du week-end qu'eux-même disaient craindre en libérant les temps pour les activités le vendredi après-midi.

Benoit Hamon, devenu ministre de l'éducation, avait reconsidéré cette question dans l'écriture de son décret expérimental : dans l'annexe présentant les dispositions pratiques, on lit : « Une commune ou l'EPCI concerné peut demander à expérimenter une organisation hebdomadaire du temps scolaire comprenant par exemple huit demi-journées d'enseignement avec cinq matinées réparties sur cinq jours, dont le mercredi ou samedi matin ». Le samedi n'est plus dérogatoire comme il l'était dans le décret Peillon.

C'est confirmé dans la circulaire de préparation de la rentrée n°2014-068 du 20-5-2014, dans laquelle il est dit : « Une commune ou l'EPCI concerné peut demander à expérimenter une organisation hebdomadaire du temps scolaire comprenant par exemple huit demi-journées d'enseignement avec cinq matinées réparties sur cinq jours, dont une matinée d'enseignement placée indifféremment le mercredi ou le samedi matin ». Clairement il est dit là qu'on peut tout aussi bien prendre le samedi que le mercredi.

Enfin lors de son audition par la Mission Commune d'information sur les rythmes scolaires, du mercredi 30 avril 2014, Benoit Hamon s'exprime à ce propos : « Contrairement à ce que j'ai dit tout à l'heure, **le texte ne prévoit pas forcément cinq matinées successives** : ce peut être également le

samedi matin, l'optimum étant de respecter les heures de lever, mais aussi d'éviter que les temps de rupture de la semaine ne soient trop importants, pour les élèves, comme pour les professeurs. **Plus la rupture est grande, plus le temps nécessaire pour redémarrer peut en effet apparaître long, la désynchronisation pouvant nuire à la concentration nécessaire à l'apprentissage ».**

En 2016 Madame Françoise Cartron, sénatrice de Gironde, qui finalisait le rapport pour lequel elle a été chargée de mission par le premier ministre, me confirmait qu'un peu partout, elle avait relevé une fatigue importante des enfants, ceux de maternelle tout particulièrement, dès le jeudi après-midi. Et elle m'affirmait qu'il lui semblait qu'il aurait été préférable de reprendre le samedi matin de classe comme on le connaissait majoritairement avant 2008.

Quand on voit les données recueillies sur Arras, on ne peut que s'interroger sur l'intérêt d'une matinée supplémentaire le mercredi matin pour améliorer les apprentissages des enfants. En effet, dans l'interview faite par Sylvain Marcelli pour AEF, on lit : « Un consensus se dégage pour évoquer la "fatigue des enfants de maternelle" : 93 % des enseignants sont "tout à fait d'accord" ou "plutôt d'accord" avec ce constat, ainsi que 74 % des parents et 66 % des animateurs. Pour les enfants scolarisés en élémentaire, les pourcentages sont un peu moins élevés : 82 % des enseignants trouvent par exemple les élèves fatigués ».

Or il faut préciser qu'en maternelle, les « TAPS » ont été placés tous les jours sur la pause méridienne, avec l'idée que cela permettra aux enfants qui font la sieste de la faire sur ces temps-là. On voit bien que cela ne résout en rien le problème de la fatigue des enfants.

Le maire d'Arras lui-même s'est alors interrogé sur les réflexions à mener, y compris disait-il relativement au choix du samedi plutôt que le mercredi.

Enfin le décret n° 2016-1049, paru au BO du 1er août 2016, reprend les propositions expérimentales du décret Hamon pour autoriser officiellement des dérogations à l'organisation de la semaine scolaire dans les écoles maternelles et élémentaires publiques, il parle de l'organisation sur 8 demi-journées comprenant nécessairement au moins 5 matinées, mais n'impose pas le mercredi comme 5ème matinée.

Par ailleurs voici ce qu'on peut lire dans le rapport du comité de suivi :

Claire Bordachar, Snuipp :

« Je suis en possession d'éléments tirés d'expériences de programmes de maternelle, pratiqués en Gironde. En partant de deux exemples concrets, il est possible d'extraire quelques constatations.

L'un des emplois du temps est celui d'une classe de petits/moyens/grands. Il a évolué au cours de l'année, notamment **à cause de l'absentéisme du mercredi matin**. Ce mercredi matin n'a pas la même durée que les autres matinées, ce qui est très courant. De fait, son amplitude réduite a, de facto, éliminé l'activité de motricité.

La cinquième matinée génère un plus grand temps d'apprentissage, notamment en petite section, mais l'effet est contrebalancé par **la fatigue des jeudis et vendredis matins**. Les collègues constatent donc qu'ils bénéficient de davantage de temps, mais **de qualité moindre**.

Au final, les collègues ne savent pas comment appréhender ce mercredi matin. Doivent-ils en faire un jour comme les autres ou en faire un jour particulier ? D'autant plus que ce matin-là, souvent, les ATSEM ne sont pas présentes comme sur les autres matinées ».

Michèle Weltzer (IA-DASEN du Bas-Rhin) souhaite quant à elle faire part d'une expérience menée dans le nord de l'Alsace, dans une communauté de communes frontalière avec l'Allemagne, où résident de nombreux Allemands. Cette communauté de communes a souhaité bénéficier d'une dérogation pour conduire une expérimentation. Les écoles y sont ouvertes le samedi matin et non le mercredi. Par ailleurs, le vendredi après-midi est libéré. L'accord pour cette expérimentation a été donné par le recteur car il s'agissait d'un projet porté à la fois par les enseignants, les parents et les élus. Evidemment, la condition posée était qu'il n'y ait pas d'absentéisme. Depuis la mise en œuvre

de cette expérimentation, **aucun absentéisme n'est constaté**, ni en maternelle ni en élémentaire. Même les enfants allemands sont présents. Est effectué un suivi sérieux de la situation, sans contrôle tatillon. Cette demande de dérogation/expérimentation a été reconduite. Cette expérience prouve que des équipes ont des initiatives à proposer et sont dans la demande d'un accompagnement. Les équipes ont besoin, non pas d'un cadre rigide fixe, mais d'un document d'accompagnement. Dans le Bas-Rhin, il a été rédigé par des groupes de travail d'inspecteurs de l'Education nationale (IEN), puis mis en ligne. L'idée n'est pas de se montrer « modélisant » mais de pouvoir s'adapter à des spécificités.

Enfin dans les écoles genevoises, une expérience a été lancée en 2014, pour introduire le mercredi matin de classe. Deux ans après, on lit dans le Journal des Genevois que le premier bilan montre que « trop d'élèves crevés », et une nouvelle réflexion est lancée autour d'une possible suppression de ce mercredi matin de classe !

Il semble important non seulement d'informer les parents quant aux habitudes à prendre pour respecter réellement les rythmes des enfants, mais aussi de leur faire connaître que choisir l'une ou l'autre des 5^{ème} matinées n'est pas neutre pour le bien-être et les apprentissages des enfants.

Il est aussi important de rappeler que leur responsabilité est engagée quand ils décident de ne pas mettre à l'école leur enfant, pour des raisons strictement personnelles, alors qu'une fois que ceux-ci sont inscrits, l'école est obligatoire.

Des ateliers devraient être organisés dans toutes les écoles, régulièrement le samedi matin, une fois par mois par exemple, pour y organiser des cafés débats, ce qui pourrait se faire assez facilement avec les centres sociaux existant dans tous les quartiers et communes même de petite taille.

D'autres ateliers pourraient être organisés par les enseignants, au cours desquels les parents seraient invités en classe, cela renforcerait la co-éducation mais permettrait aussi aux familles d'observer le comportement de leur enfant en tant qu'élève, ce qu'ils n'ont jamais l'occasion de faire.

Mais il faut faire comprendre à tous les parents que la réussite de leur enfant à l'école dépend fortement de leur propre investissement dans l'école.

Et je peux affirmer que depuis début 2017, alors que je continue à circuler en France, immanquablement on me demande, en zone rurale comme urbaine, « pourquoi n'a-t-on pas choisi le samedi pour faire classe ? Nos enfants sont épuisés, car ils n'ont plus de coupure dans la semaine et le mercredi après-midi est un moment de grande fatigue pour eux ». Et à ma grande surprise, alors que j'attendais un train en gare, mon voisin a entamé une discussion qui nous a conduits à parler de cette question. Voici sa remarque : « pourtant, personnellement, j'aime bien avoir mon week-end, mais pour mes enfants, je suis certain qu'il serait préférable qu'ils aillent à l'école le samedi matin » ! Tout est dit !