



RYTHMES SCOLAIRES

SYNTHESE DE LA CONFERENCE DU 22 MARS 2007

Rythmes scolaire et rythmes de l'enfant, doit on mieux faire ?
Interventions du Professeur Hubert Montagner et de Georges Dupont-Lahitte

Ce que la recherche scientifique nous dit sur les rythmes de l'enfant
et sur les effets des rythmes scolaires, par le professeur Montagner

Les rythmes scolaires sont le reflet de l'organisation de la société alors que les capacités d'apprentissage de l'enfant dépendent de son rythme biologique.

"Les rythmes scolaires ont été fondés selon les pays sur des considérations économiques ou religieuses mais jamais en fonction de l'enfant", explique Hubert Montagner. Par exemple, le découpage de la France scolaire en zone résulte du simple fait qu'il y avait des embouteillages aux stations de ski lors des vacances d'hiver. Or seule 10% de la population va au ski. La mise en place de la semaine de 4 jours est également le résultat d'initiatives politiques locales sans réelle prise en compte des résultats de la recherche scientifique !

Il n'existe certes pas de solution idéale en ce qui concerne les rythmes selon le Professeur Montagner mais on sait ce qui est néfaste pour la qualité de vie et la qualité des apprentissages de l'enfant.

La question des rythmes de l'enfant doit être abordée en posant comme principes absolus que l'enfant est une personne qui n'appartient qu'à lui-même et que l'école est faite pour les enfants.

Que sait on sur le rythme biologique de l'enfant ?

"Pour comprendre la nature des contraintes qui pèsent sur l'enfant à l'école, on doit s'intéresser à son vécu, ses conditions de vie, ses rythmes et notamment son rythme veille/sommeil".

- *La vigilance*, c'est-à-dire l'état d'alerte, est le moment où l'apprentissage est le plus bénéfique, le plus capté par l'enfant.
- *La phase d'éveil*, elle, sert à permettre à l'enfant d'être disponible, d'être pleinement dans son rôle d'élève. Il faut du temps à l'enfant pour mobiliser ses ressources intellectuelles.

- Le temps de la mi-journée est un moment où l'attention baisse. La neurologie a démontrée que les capacités des enfants sont faibles. Les enfants se restaurent physiologiquement mais pas dans leur tête. Cela est indépendant des entrées alimentaires.

Seules les phases de vigilance permettent un apprentissage efficace !

| | | 9h30 | 10h30 | 11h30 | 12h30 | 13h30 | 14h30 | 15h30 | 16h30 | 17h30 |
|----|------------------------|----------|-----------|-------|-----------|-------|----------|-----------|-------|-------|
| CP | Phase d'éveil (2 à 3h) | Phase de | | | Phase de | | Phase de | | | |
| CE | | | vigilance | | vigilance | | | vigilance | | |
| CM | | | | | | | | | | |

Au total les CM peuvent avoir 5h30 d'attention et les CP/CE 3h30, qui sont des temps utiles pour les apprentissages. Or en France, nous avons la journée scolaire la plus longue du monde avec la Belgique et l'Autriche : 6h de travail contraint. La récréation n'est pas comptée comme du repos réel (il n'y a qu'à voir les cours faites de graviers et de goudrons ...). Le mieux serait de faire coïncider les moments pédagogiques importants avec les plages de réceptivité optimale de l'enfant, "d'où un gain de temps appréciable !"

Quelles propositions pour tenir compte de cette réalité ?

➤ Il faut ménager des possibilités de récupération du déficit de sommeil accumulé.

"Pour bien connaître le rythme de l'enfant, la période de vacances est idéale", note Hubert Montagner. Pendant les vacances, on observe un décalage de la durée de sommeil la deuxième semaine de vacances. Il s'agit du vrai rythme de l'enfant qui apparaît : sa carte d'identité sommeil. Chaque enfant est différent et ce n'est pas en fonction de l'âge. Dans une même famille on peut avoir un long dormeur (13h de sommeil) et des courts dormeurs (7h) et ce dès l'âge de deux ans.

En classe, bâillements, frottements des yeux, étirements sont des indicateurs de troubles du sommeil qui sont un frein aux apprentissages. Le déficit cumulé de sommeil imposé par les rythmes scolaires doit être surveillé et limité, notamment grâce à l'heure de coucher et aux temps de repos du Week-end, mais aussi grâce au respect de l'alternance 7 semaines de classe / 2 semaines de vacances qui donne la possibilité aux enfants de récupérer ce déficit pendant des vacances suffisamment longues pour assurer un rattrapage.

➤ Dans la journée le temps sujet de l'enfant devrait être respecté.

La première heure du temps scolaire est mal adaptée car la majorité des enfants se voit imposé un rythme qui n'est pas le leur. Il faut de la flexibilité et là apparaît la notion de « temps sujet ».

"Il faudrait aménager des lieux intermédiaires, où l'enfant, en arrivant à l'école, finirait de dépasser l'insécurité affective, et les peurs importées et de se réveiller. Il peut alors être plus réceptif et entrer plus confiant dans le temps pédagogique", suggère le chercheur. En fait il s'agit d'instaurer un accueil par des personnes ressources (différents des enseignants) pour libérer le processus intellectuel ; un lieu de transition entre le domicile et l'école.

Par exemple dans une école du Vaucluse a été introduit ce temps neutre, temps sujet. Ces enfants là au final tirent leur épingle du jeu sur le plan scolaire, car ce sont des enfants calmes, ajustés. Pourquoi ne pas mettre en place la même chose vers 17h : activités ludiques, sportives ... jusqu'à 18h. Ainsi les enfants arrivent calmes à la maison et se réalisent mieux.

La question du respect des rythmes de l'enfant est au cœur de la réduction des inégalités scolaires.

➤ **ce sont les enfants en situation d'insécurité affective qui subissent le plus l'inadaptation des rythmes scolaires aux rythmes biologiques de l'enfant**

Pour le Professeur Montagner, le respect des rythmes biologique de l'enfant est une nécessité d'autant plus grande que les enfants ne subissent pas la contrainte du rythme scolaire de la même façon. En effet, certains arrivent à l'école avec des peurs, des angoisses, de l'insécurité affective. Ces enfants ne peuvent pas développer de l'autoestime. Ils ont un empilement d'insécurité affective qui peut par exemple être liée à une culpabilité vis-à-vis d'une situation familiale (maladie, chômage, conflit parental ...) A cela peut s'ajouter le fait d'être en difficulté relationnelle dans l'école, avec les autres enfants, or il est important d'être reconnu par ses pairs.

Plusieurs comportements sont des signes d'insécurité affective : le repli sur soi, les comportements d'évitement, la fuite l'hyperactivité, le mouvement pour le mouvement et l'autodestruction.

Cette situation d'insécurité affective ne va pas permettre aux enfants de s'adapter aux rythmes d'apprentissage qui leur sont imposés, et des inégalités fortes vont se développer.

Et le temps hebdomadaire dans tout cela ? La semaine de 4 jours n'est pas une solution adaptée, mais le cœur du problème est le rythme quotidien de l'enfant.

L'avantage de la semaine de 4 jours serait de permettre aux enfants de souffler et de se retrouver en famille pour mieux s'épanouir. Pourtant, remarque Hubert Montagner, "cela implique une compression des cours sur moins de jour, ce qui va à l'encontre des rythmes biologiques de l'enfant, surtout s'il est en difficulté". Le chercheur insiste : "il faut un allègement des horaires de cours dans la journée et aussi une coïncidence entre les temps pédagogiques et les temps de forte vigilance des enfants". On peut ainsi envisager des semaines de 5 jours libérant l'après-midi du mercredi. Le chercheur préconise donc un samedi "soupape", jour où l'enfant peut souffler.

La semaine de 4 jours crée des journées stressantes. On rassemble en 4 jours ce que l'on faisait en 4 jours ½. Les enseignants n'ont pas vu leurs programmes s'alléger au contraire mais ont moins de temps. Résultat, ils privilégient les apprentissages fondamentaux (si l'on peut dire qu'il y en ait des non fondamentaux ...) y compris sur des plages horaires de faible vigilance. Cette exigence de concentration intellectuelle plus importante accroît la fatigue des enfants et accentue les difficultés d'apprentissage des élèves les plus défavorisés. La semaine de 4 jours ½ avec le mercredi en classe et l'organisation le samedi matin de moyen de garde (pour les familles ou les parents travaillent ou dans les familles où il y a trop d'insécurité) paraît donc un bon compromis. Ainsi la journée scolaire serait organisée sur 4 jours ½.

Actuellement, seulement 30 % des enfants de France sont scolarisés selon la semaine de 4 jours. Il est difficile cependant de revenir à la semaine de 4 jours ½ pour ces 30% à cause des habitudes. Il y a en effet un problème d'information auprès des parents et enseignants sur les effets négatifs de ce système. Si on veut réellement mettre l'enfant au cœur du système éducatif, c'est le rythme quotidien de l'enfant qu'il faut avant tout aménager différemment!

L'école doit s'organiser en prenant en compte les 24h. C'est un enjeu de société pour permettre la réussite pour tous quelques soient les difficultés familiales, sociales, psychologiques. C'est cette vision globale qu'il faut mettre en avant pour convaincre les enseignants et les parents récalcitrants.

Les résultats de l'enquête auprès des parents des écoles de Blanquefort : une satisfaction globale.

Sur l'ensemble des questionnaires reçus (437 ont été dépouillés dont 149 en maternelles et 288 élémentaires sur 7 écoles), 80% des parents jugent l'organisation de la journée satisfaisante, et près de 60% sont favorables à la semaine de 4 jours.

Les parents qui s'interrogent ou critiquent l'organisation actuelle du temps scolaire sont donc une minorité. Pour ceux là, la critique essentielle porte sur la longueur de la journée, ce qui correspond à l'adhésion relative à l'idée « d'après-midi sans cartable », consacrée à d'autres activités, (28% des parents s'y déclarent favorables) et au souhait exprimé d'utiliser davantage du temps de la journée à un accueil différencié des enfants (le matin à 9h, pendant le temps de la restauration scolaire).

Ce sondage révèle une faible connaissance des principaux résultats de la recherche sur les rythmes de l'enfant (comme l'ont souligné plusieurs parents participant au débat) mais aussi un réel attachement à cette journée du mercredi qui pour les parents, permet aux enfants de récupérer et libère un temps de vie familial réel pour une large partie d'entre eux. 17% des parents seulement estiment que la semaine de 4,5 conviendrait mieux à leurs enfants que l'organisation actuelle, alors même qu'ils sont plus nombreux à penser que cela correspondrait à leur contrainte professionnelle. Notons d'ailleurs que plus des deux tiers des enfants sont gardés le mercredi par la famille, et plus d'un tiers par un parent qui travaille mais qui dispose de son mercredi (22% sont en accueil périscolaire).

Enfin, 20% des parents préféreraient pour leurs enfants un raccourcissement des grandes vacances plutôt que des petites dans le cadre de la semaine de 4 jours, même s'ils sont moins nombreux à juger cette solution compatible avec leurs contraintes professionnelles (15%).

Le point de vue de la FCPE :

La FCPE de Blanquefort a souhaité organiser cette soirée pour permettre avant tout une meilleure information et relancer une réflexion qui ne date pas d'hier mais qui n'a jamais réellement permis que l'intérêt de l'enfant soit la priorité de l'organisation du temps scolaire.

Certaines orientations actuelles comme le développement des contraintes de l'évaluation en maternelle et plus largement la pression sociale qui tend à transformer l'école en machine à sélectionner les élèves capables de réussir nous semblent aller à contre-pieds d'une école humaniste, capable de prendre en compte la richesse de l'enfant et les conditions de son développement et son épanouissement. La semaine de 4 jours n'est qu'un symptôme parmi d'autres d'une difficulté qu'a l'école aujourd'hui d'évoluer pour assurer des conditions d'apprentissage les plus favorables à l'ensemble des enfants qu'elle accueille. En tant que parents, nous sommes aussi responsables de cette évolution, et avec les enseignants, qui en subissent directement les conséquences, nous devons réfléchir aux moyens de transformer ensemble l'école pour qu'elle soit réellement faite pour l'enfant, en premier lieu en respectant ses rythmes biologiques.

Suite à cette soirée, de nombreuses discussions passionnantes se sont d'ailleurs ouvertes lors des Conseils d'Ecole de Blanquefort. Mais l'enjeu véritable est réellement politique puisque cette école pour l'enfant ne peut se faire sans une logique globale concernant les contenus des programmes, les moyens matériels mis à disposition des écoles et des enseignants, et les dispositifs d'accueil périscolaire dans nos villes.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réactions et réflexions sur cette question !!