LES RYTHMES SCOLAIRES

Une table ronde, organisée avec la Ligue de l'enseignement, a abordé la question épineuse des rythmes scolaires.

Le ministère de l'éducation nationale a relancé le débat sur les rythmes scolaires avec la mise en place en juin dernier d'une *« Conférence nationale sur le rythmes scolaires »* qui rendra ses conclusions au printemps 2011. Des intervenants du monde associatif, des collectivités territoriales et de la recherche scientifique ont débattu avec les enseignants sur ce thème épineux.

Difficile de parler uniquement de rythmes *« scolaires »*, tant cette notion s'inscrit dans le cadre plus large de l'organisation de la société et de la préoccupation d'un aménagement du temps de l'enfant qui tienne compte de son bien-être et lui offre les meilleures conditions de développement. Une multitude d'enjeux s'entrecroisent, mais aussi évoluent au rythme des changements de la société. Aussi quand Xavier Darcos a tranché en 2008 pour une semaine à 4 jours en réduisant le temps scolaire, il a répondu peut-être à certaines attentes sociales, mais il bougé seulement une des pièces du puzzle et réveillé les oppositions des intérêts particuliers sans s'appuyer sur un consensus, notamment de la communauté éducative. Car il en va aussi du bien-être des enfants et des conditions de leur réussite.

En effet toutes les conclusions des chrono-biologistes sont avérées depuis longtemps : régularité et périodicité sont deux termes qui devraient définir l'organisation du temps de l'enfant. Et ce qui se passe au niveau du sommeil (donc en dehors de l'école) a des répercussions à l'école, mais la désynchronisation permanente des temps dans et hors l'école provoque *« fatigue et mal-être »*. Pour Claire Leconte, chronopsychologue (voir page 72), c'est la globalité qu'il faut interroger en *« imaginant des périodes régulières pour les différents rythmes entre eux »*. Pour elle, cette approche ne dédouanne cependant pas l'école d'une réflexion sur sa propre organisation et ses pratiques : elle remet même en cause le fait de *« penser en demi-journées de classe »*.

Il est vrai que la France tient un record avec la journée de classe la plus longue et l'année la plus courte des pays de l'OCDE (voir page 74). Petite histoire : si la durée annuelle est passée de 1338 heures de classe en 1894 à 864 heures en 2008, la journée de 6 heures est restée inchangée depuis Jules Ferrry. La réduction s'est appliquée au nombre de jours de la semaine (suppression du samedi après-

midi en 1969 et du samedi matin en 2008) et aux périodes de vacances. Et ce au bénéfice du développement touristique (900 000 salariés aujourd'hui), mais aussi comme compensation à la non revalorisation des enseignants.

TEMPS SCOLAIRE ET TEMPS SOCIAL

« Dans notre pays le temps scolaire rythme le temps social », souligne Arnold Bac, de la Ligue de l'enseignement et responsable de la mission *« aménagement des rythmes de vie l'enfant et du jeune »* au ministère de la jeunesse et des sports (page 74). Concernant les activités périscolaires, il met en garde contre une tentation de privilégier d'autres aspects comme l'emploi *« au risque de l'occupationnel »* et contre une trop grande diversité si on laisse *« chaque territoire faire et inventer à sa guise »*. Pour lui les projets éducatifs territoriaux doivent s'inscrire dans des orientations définies par l'Etat. Bernard Meyrand, directeur territorial en charge de la mise en oeuvre du projet éducatif local à la ville de Lyon (page 73), témoigne d'un fonctionnement de semaine à 4 jours à grande échelle puisqu'elle concerne quelque 200 écoles et ce depuis les années 90. Il revendique un fort partenariat entre école et collectivités territoriales. Pour lui les problèmes d'inégalités doivent être arbitrés au niveau national. Il souligne aussi le peu d'enthousiasme qu'a soulevé la proposition de la ville d'une révision des rythmes : seule une école de quartier défavorisé s'est engagée.

Ce refus des écoles de s'engager dans de nouveaux changements illustre certainement la conscience qu'ont les enseignants et les parents, de la complexité de ce débat, surtout si rien ne vient quelque part porter quelque chose d'un intérêt général qui viendrait transcender les intérêts économiques et particuliers. Il illustre aussi la méfiance des acteurs de l'école confrontés à des changements permanents, à des fonctionnements peu pérennes (exemple de la suppression des EVS) et à une diminution constante des moyens de l'école. L'intérêt des élèves et la qualité des apprentissages sont un enjeu tout comme les questions d'éducation à la santé en y associant les parents. Il est grand temps que les enseignants s'invitent dans ce débat car c'est aussi, comme le dit Claire Leconte *« la qualité de vie et de travail qui est en jeu »*.

Michèle Frémont

© DR

Jean-Jacques Hazan

Président de la FCPE.
La principale fédération de parents d'élèves, pour qui la prise en compte de la globalité des temps de l'enfant est une priorité, préconise une durée quotidienne de classe n'excédant pas 5 heures et un allongement de la semaine à plus de 4 jours.

La FCPE préconise la prise en compte de la globalité des temps de l'enfant, mais comment concilier ces temps ?

Les temps de l'enfant recouvrent aussi bien celui passé en classe que celui qu'on lui demande de faire après la classe, que le reste de son temps et de ses activités extérieures. L'important, dans l'intérêt de l'enfant, est de regarder les choses dans leur globalité. On les concilie à partir du moment où l'on a une réflexion globale et des objectifs globaux. Ces derniers doivent viser la réussite scolaire de l'enfant, son bien-être aussi bien à l'école qu'à l'extérieur, le respect de ses rythmes de vie. Cette démarche nécessite une concertation la plus avancée possible, ce qui signifie qu'elle doit rentrer dans le cadre d'un projet éducatif global, territorial, nécessitant une concertation car on ne peut pas changer les temps d'une activité sans que cela ait une influence sur celles d'à côté.

Quels rythmes préconisez-vous aussi bien pour la journée que pour la semaine et l'année scolaires

Il faut d'abord qu'il n'y ait pas plus de 5h de classe par jour. A partir de ce moment là, on peut considérer qu'on respecte un temps d'apprentissage dans lequel les élèves vont pouvoir suivre. Ensuite, que la semaine soit de 4,5 ou de 5 jours, c'est à voir. Certains estiment qu'on doit revenir sur le samedi mais beaucoup de gens y sont opposés même si certaines villes y sont favorables. En tout cas, tout le monde le dit et tout le monde le reconnaît, la semaine scolaire doit être étalée sur plus de 4 jours. Si on estime comme nous que le temps scolaire tel qu'il a été réduit par Xavier Darcos est devenu insuffisant et qu'il n'y a pas de raison pour que la situation s'améliore en l'absence de transformations pédagogiques, la seule conclusion est que les enfants ont besoin de plus de jours de classe par semaine avec moins d'heures de classe par jour.

Et pour ce qui concerne l'organisation annuelle de l'école ?

Quand les zones ont été créées c'était uniquement pour servir l'économie du tourisme. Personne ne s'intéressait vraiment à ce que ça pouvait représenter en termes d'alternance entre semaines de classe et semaines de vacances. Aujourd'hui les choses ont évolué. Si on veut avancer, ou bien il faut supprimer les zones ou bien il faut mettre des zones sur toute l'année. Si on ne le fait pas, on se retrouve avec un calendrier bancal où certains bénéficient d'un rythme en 7-2 et d'autres non.

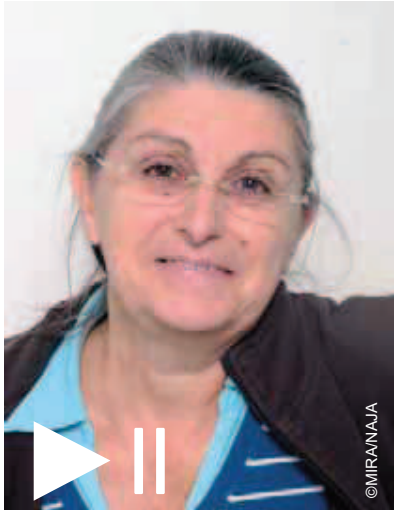
Vous étiez demandeur de la création d'une conférence nationale sur les rythmes scolaires. Qu'en attendez-vous aujourd'hui ?

Nous souhaitions la création de cette conférence afin de permettre une construction commune qui prenne en compte la globalité des temps de l'enfant aussi bien au primaire qu'au secondaire et que cette construction ne soit pas non plus pénalisante pour les autres catégories de population. Maintenant que nous avons obtenu cette conférence nous allons continuer de manière permanente à l'alimenter, à l'interroger et à soulever des questions de fonds. Il ne s'agit pas d'avoir des discussions sur 4 jours ou 4 jours et demi par semaine, cette discussion est tranchée. Toutes les organisations jusqu'à l'Académie de médecine se sont prononcées, reste à savoir comment on construit la chose. En revanche, la question de l'organisation de l'année est plus compliquée, elle demande plus de temps car il n'y a pas de solution toute faite. Il faut avoir une réflexion sur le zonage, en faut-il un ou pas et, s'il en faut, de combien de zones ? L'enjeu pour nous était de mettre le débat sur la table, d'avoir une conférence qui soit aussi bien un lieu de consensus qu'un lieu où l'on débroussaille, où l'on réfléchisse à la cohérence entre le 1er et le 2nd degré. Cette conférence est en soi un nouvel enjeu car tout ce qui sera acquis le sera pour la prochaine législature.

Propos recueillis par Pierre Magnetto

TENIR COMPTE DES DONNÉES SCIENTIFIQUES AVÉRÉES

La réforme des rythmes scolaires engagée par Xavier Darcos en 2008 n'est jamais *« passée »* dans l'ensemble de la communauté éducative. Depuis le nouveau ministre Luc Chatel, dans sa circulaire de rentrée 2010 a *« encouragé l'organisation de la semaine en neuf demi-journées »* [avec le mercredi matin]. Faisant suite aux critiques dans plusieurs rapports, dont celui de l'académie de médecine en janvier 2010, il a installé en juin la « Conférence nationale sur les rythmes scolaires » et son comité de pilotage est composé de représentants du secteur privé, de chronobiologistes, d'institutionnels et de membres des *« think tank »*. Mais les jeunes, les enseignants et les parents en sont exclus. Un rapport devrait être rendu au printemps 2011 pour une mise en oeuvre s'amorçant dès la rentrée 2012. Une consultation nationale, lancée le 14 septembre dernier via internet
http://www.rythmesscolaires.fr
www.rythmes-scolaires.fr)
durera jusqu'au 15 décembre.



Claire Leconte

chrono-psychologue, professeur des universités en psychologie de l'éducation à Lille 3

Rythmes scolaires et rythmes biologiques peuvent -ils se définir de la même manière ?

On dit d'un événement qu'il est rythmé quand il se reproduit à l'identique selon une certaine périodicité. D'après cette définition, on voit tout de suite que l'on ne peut pas parler de *« rythmes »* scolaires, car aucun de ces éléments ne correspond. Il est préférable de parler d'organisation temporelle des enfants. De surcroît le fait qu'un événement soit rythmé, lui confère un caractère prédictif.

Quels ont les grands axes des rythmes biologiques ?

Grâce aux recherches et expériences depuis les années 60, on sait d'une part que chacun possède des horloges biologiques endogènes et propres à chacun, avec de vraies variances individuelles. On sait d'autre part que cette multitude d'horloges fonctionne pour tous avec des périodicités différentes, classées en 3 grandes catégories. Dans les rythmes circadiens (environ 24 heures), l'horloge de l'alternance veille/sommeil doit correspondre à celle de la température centrale. La température corporelle varie dans la journée et est un marqueur important du sommeil. Ainsi la température qui baisse en fin de journée (frissons) est le signal d'un besoin de sommeil. Et elle augmente 1h 30 à 2h avant le réveil spontané. Dans les rythmes infradiens, supérieurs à 28 heures, le phénomène de la dépression saisonnière s'inscrit dans une périodicité saisonnière (baisse de luminosité, organismes plus fragiles) : il n'y a aucune raison que les enfants ne la subissent pas aussi. Enfin les rythmes ultradiens, inférieurs à 20 heures, scandent de manière inconsciente les mouvements respiratoires et cardiaques, ainsi que la succession des cycles de sommeil. L'architecture de ces cycles varie dans la nuit. Au début la part du sommeil profond – celui qui permet la récupération physique et produit l'hormone de croissance chez les enfants – est très importante. En fin de nuit, les proportions s'inversent, le sommeil paradoxal – celui qui joue un rôle important dans la mémorisation à long terme - voit progressivement sa durée augmenter. Le problème est que cet ajustement se fait à rebours du moment de l'éveil spontané qui, lui, ne varie pas. En cas de coucher tardif, c'est la durée de sommeil profond qui est lésée.

« Les enseignants doivent s'engager dans ce débat. »

Quelles sont les conséquences pour les enfants ?

Un mauvais sommeil fatigue et surtout empêche aussi une bonne croissance du fait des couchers tardifs (on parle d'ailleurs de *« nanisme social »* dans de mauvaises conditions de vie). De même les leçons

apprises le soir s'inscriront mieux dans la mémoire à long terme, le réveil spontané marquant la fin du sommeil paradoxal. Le souvenir des leçons apprises le matin n'aura pas une durée de vie de plus de 8 jours.
Il faut aussi induire une régularité. Quand on décale des horaires, toutes les horloges ne s'adaptent pas au même rythme. Ainsi celle de l'alternance sommeil/éveil se modifie en 48 heures, mais celle de la température corporelle en 8 à 10 jours. Cette désynchronisation provoque de la fatigue, voire du mal-être : avec les petites vacances, ce risque est important si on n'y prend pas garde.

Finalement est-il possible d'harmoniser les rythmes biologiques et rythmes scolaires ?
Répondre uniquement en interrogeant la question de savoir s'il faut 4 jours ou 4 jours et demi n'a pas de sens. C'est le temps de vie des enfants qui est en jeu. Imaginons donc des périodes régulières pour les différents rythmes entre eux. Pourquoi continuer de penser en demi-journées de classe ? Biologiquement cela n'a pas de sens. Une semaine de 5 jours réguliers qui se reproduisent au même rythme serait plus adapté. Avec un bon sommeil on pourrait allonger la matinée (8h 45 – 12h 45) avec deux coupures, et avoir une courte après-midi.

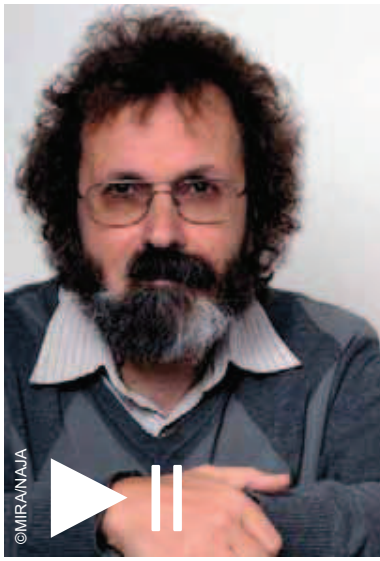
Quel rôle des enseignants dans le débat sur les rythmes ?
Les enseignants doivent s'engager dans ce débat. C'est la qualité de vie et de travail qui est en jeu. Les pratiques aussi pour mieux penser les alternances à forts et moindres contenus cognitifs, les alternances de travail individuel, en petits et grand groupes. Il faut aussi réfléchir aux temps de récréation pour en faire des moments de récupération et non pas d'explosion, aux temps de midi, à la possibilité de repos dans la journée pour les grands à l'élémentaire. Les enseignants doivent aussi pouvoir décrypter l'état physiologique de leurs élèves (certains comportements agressifs sont liés à la fatigue) et leurs comportements : baillements, balancement de jambes (utiles pour se concentrer)... Enfin il faut apprendre aux enfants à repérer leurs propres besoins de repos et de sommeil (frissons comme signal pour aller se coucher, question de l'éveil spontané).

Propos recueillis par
Michelle Frémont

UNE PROFESSION À PART ENTIERE

Bernard Meyran

Directeur territorial, responsable du Pôle Educatif Famille, en charge de la mise en œuvre du Projet Éducatif Local à la Ville de Lyon.



En quoi consiste le projet éducatif local mis en place à Lyon ?
C'est un projet important puisqu'il concerne 200 écoles, 3400 enfants, 1300 classes et 1500 agents territoriaux. A Lyon, le budget de l'éducation est le premier de la ville. Depuis 1990 , Michel Noir a imposé la semaine de quatre jours et déterminé les temps sociaux sur l'agglomération. Le projet éducatif local a été élaboré en 2002 autour de trois axes. Le premier est l'articulation des temps de l'enfant : temps scolaire, temps péri-scolaire, temps libre. Le second en découle directement, c'est la co-éducation qui implique tous ceux qui interviennent auprès des enfants : enseignants, parents, personnels municipaux, acteurs associatifs associés autour d'un élément fédérateur : le socle commun . Même si celui-ci ne fait pas l'unanimité, il fournit un cadre concret qui structure nos actions. Le troisième est la réussite scolaire et éducative car la lutte contre les inégalités sociales est une de nos priorités. La spécificité lyonnaise est d'intervenir sur le temps scolaire en appui des apprentissages fondamentaux. Dans le domaine artistique et culturel nous organisons des résidences d'artistes, nous accompagnons les classes transplantées, fournissons des agents de bibliothèque . Des actions toujours menées dans le cadre de projets d'école définis par les équipes.

Après 20 ans d'expérience, vous remettez en cause la semaine de quatre jours. Pourquoi ?
Les travaux des chrono-biologistes, les conclusions de différents rapports, les prises de position de nombreuses organisations vont toutes dans le même sens. Avec la mise en place des mesures Darcos de 2009, les enseignants sont unanimes à dénoncer des journées trop longues , pénalisant les enfants en difficulté. C'est pourquoi nous avons lancé un appel à projet en garantissant un accompagnement de la ville pour les écoles souhaitant s'engager sur quatre jours et demi. Seulement deux réponses positives mais au final une seule, située dans un secteur plutôt défavorisé, a modifié son organisation depuis la rentrée. Des difficultés qui montrent le chemin qui reste à parcourir pour faire évoluer les mentalités des parents, des enseignants.

Comment la politique de la ville s'articule-t-elle avec celle de l'Éducation nationale ?
Je tiens déjà à préciser que cette question des rythmes ne peut pas être dissociée de celle plus vaste de la réussite de tous, même si les rythmes constituent une entrée intéressante pour s'attaquer au problème des enfants en difficulté. En matière de cadrage national, je crois que l'école primaire a besoin d'une autre organisation et qu'il ne faut plus avoir peur de développer le partenariat entre les établissements publics et les collectivités territoriales.

Au risque d'accentuer les inégalités ?
C'est une réelle difficulté à contourner mais le débat national doit s'emparer de la question. En introduisant des standards nationaux à travers le Code de l'éducation par exemple. Il en va de la cohérence du système éducatif.

Propos recueillis par
Philippe Miquel

UNE PROFESSION À PART ENTIERE

Arnold Bac

Enseignant retraité, responsable de la mission « *Aménagement des rythmes de vie de l'enfant et du jeune* » au ministère de la jeunesse et des sports. Chargé de mission « *éducation* » à la délégation interministérielle à la ville, ancien responsable du secteur Education à la Ligue de l'enseignement.

La question des rythmes scolaires revient régulièrement au premier plan de l'actualité éducative. Est-ce-si primordial ?

Il en va du bien-être et de la réussite des jeunes . Je parlerais plutôt de rythmes de l'enfant car l'école n'est pas la seule concernée. La question n'est pas nouvelle : en 1962, le rapport Debré pointe la fatigue des écoliers français et les travaux menés par les chronobiologistes datent des années 1970, confortés par des élus locaux, des associations, des fédérations de parents d'élèves, des syndicats. Les politiques publiques nationales se sont déjà saisies de la question il y a 25 ans en instituant l'alternance 7 semaines de classe 2 semaines de congé et l'aménagement des rythmes de vie de l'enfant. Elles n'ont pas vraiment perduré. Depuis, on ne peut pas dire que les choses aient beaucoup évolué, au contraire.

Pourquoi est-il difficile d'avancer sur le sujet?

La première responsabilité est celle du pouvoir politique mais il n'est pas seul en cause. La volonté des décideurs se heurte à la question de la faisabilité et aux intérêts particuliers. Il faudrait avancer vers un compromis acceptable par toutes les acteurs concernés, ce que les québécois appellent « un accommodement raisonnable ». Dans notre pays, le temps scolaire rythme le temps social et tout le monde doit être consulté : parents, enseignants, collectivités locales, associations, professionnels du tourisme et du transport, entreprises. Chaque partie doit s'inscrire dans une démarche positive et dire ce qu'elle est prête à faire. Ensuite, au politique de trancher.

Dans quelle direction doit-on travailler ?

La question du respect du rythme de l'enfant et du jeune doit demeurer centrale. Il ne faut pas tomber dans l'occupationnel, par exemple pour privilégier un objectif de création d'emploi. Actuellement, beaucoup d'enfants sont sur-occupés et désorientés quand exceptionnellement ils n'ont rien à faire Il faut leur apprendre à gérer leurs temps, y compris celui de plages de désœuvrement. Au plan local, l'ensemble des acteurs doit se mettre d'accord sur la gestion des temps et espaces.

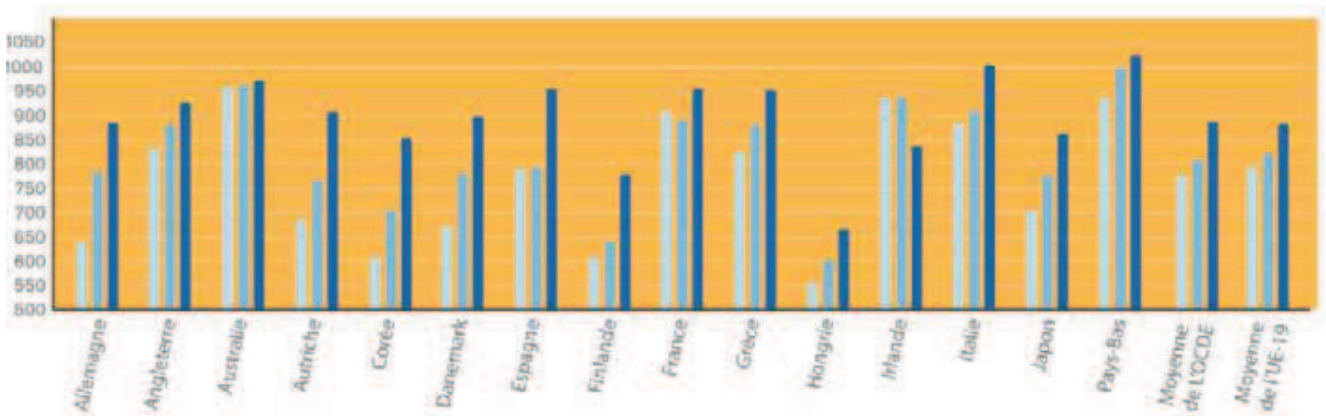
Donnez-vous crédit à la consultation mise en place par le Ministère ?

J'aimerais y croire car l'enjeu est important. Ce serait dommage que la montagne accouche d'une souris et qu'on soit déçu par des mesures insignifiantes. Le danger est de tomber dans la caricature ou dans une posture médiatique

La question des rythmes doit-elle être laissée à l'initiative des collectivités territoriales ou doit-elle faire l'objet d'un cadrage national ?

L'État doit déterminer un certain nombre d'orientations précises centrées autour de l'intérêt des enfants et des jeunes. On ne peut laisser chaque territoire faire et inventer à sa guise comme s'il n'avait pas besoin de repères. Je suis favorable à la mise en place de projets éducatifs territoriaux et de contrats d'objectifs signés entre l'État et les acteurs territoriaux sur la base de diagnostics et de stratégies d'évaluation partagés.

Nombre annuel moyen d'heures d'instruction obligatoire dans les pays de l'OCDE



Enfants de 7 à 8 ans
Enfants de 9 à 11 ans
Enfants de 12 à 14 ans

La France, avec ses 6 heures de classe par jour et ses 864 heures annuelles sur 142 jours est le pays de l'OCDE ou l'année scolaire est la plus courte, et la journée de classe la plus longue.