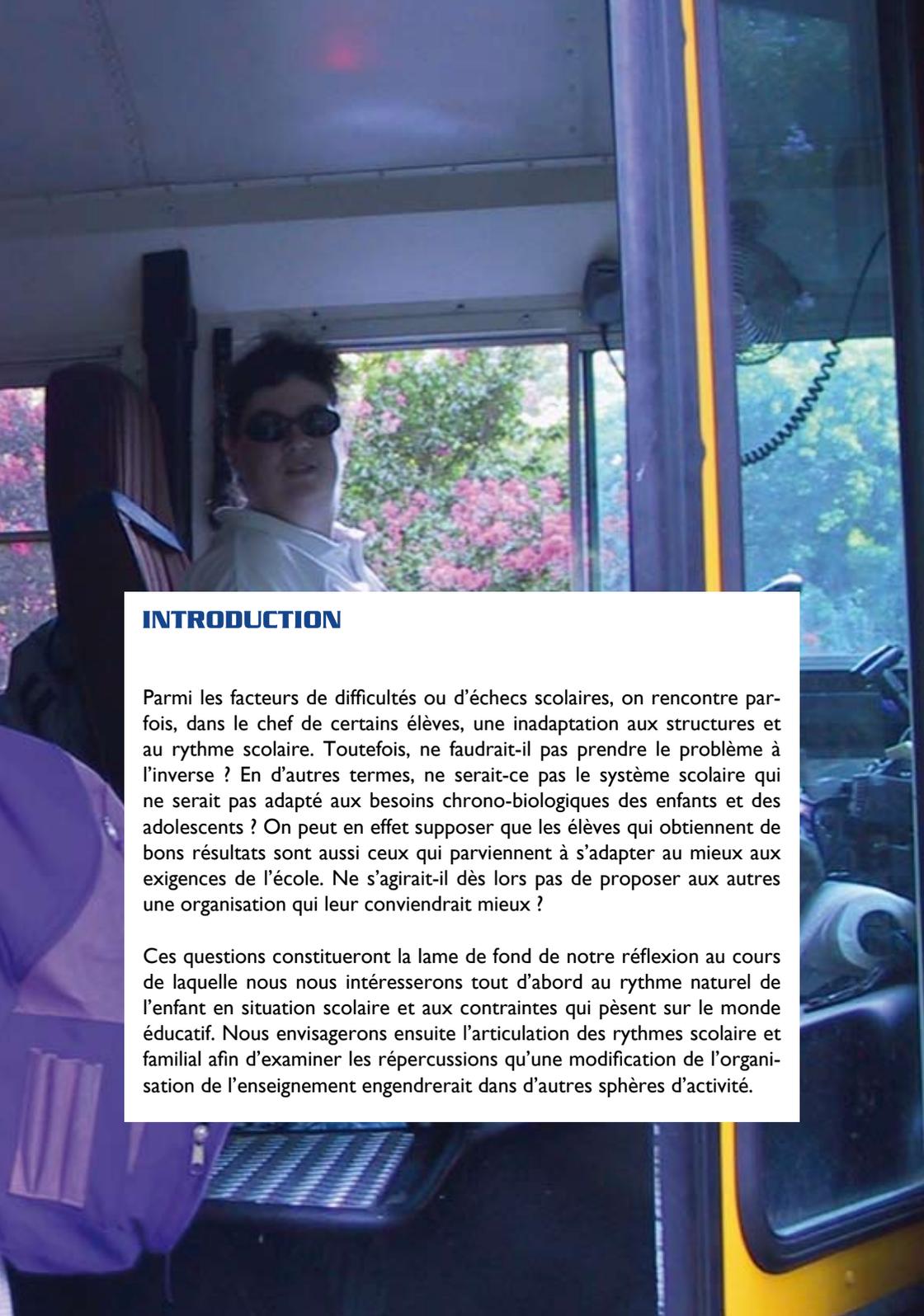


**COMMENT CONCILIER RYTHME SCOLAIRE
ET RYTHME NATUREL DE L'ÉLÈVE ?**





INTRODUCTION

Parmi les facteurs de difficultés ou d'échecs scolaires, on rencontre parfois, dans le chef de certains élèves, une inadaptation aux structures et au rythme scolaire. Toutefois, ne faudrait-il pas prendre le problème à l'inverse ? En d'autres termes, ne serait-ce pas le système scolaire qui ne serait pas adapté aux besoins chrono-biologiques des enfants et des adolescents ? On peut en effet supposer que les élèves qui obtiennent de bons résultats sont aussi ceux qui parviennent à s'adapter au mieux aux exigences de l'école. Ne s'agirait-il dès lors pas de proposer aux autres une organisation qui leur conviendrait mieux ?

Ces questions constitueront la lame de fond de notre réflexion au cours de laquelle nous nous intéresserons tout d'abord au rythme naturel de l'enfant en situation scolaire et aux contraintes qui pèsent sur le monde éducatif. Nous envisagerons ensuite l'articulation des rythmes scolaire et familial afin d'examiner les répercussions qu'une modification de l'organisation de l'enseignement engendrerait dans d'autres sphères d'activité.

LE RYTHME NATUREL DE L'ÉLÈVE

Il va de soi qu'idéalement, les journées de classe devraient se calquer sur le rythme naturel des élèves. Or, différents paramètres ne le permettent pas toujours, alors que les pédagogues s'accordent généralement sur les moments plus ou moins propices à un apprentissage optimal. Cela signifie-t-il qu'il faut délaissé certaines plages horaires et réorganiser le temps scolaire ? Quoi qu'il en soit, les périodes où l'enfant d'école primaire est le moins réceptif se situent en début de matinée et en début d'après-midi.

Le premier moment correspond à la transition entre la vie familiale et la vie scolaire. Il importe dès lors de veiller à ce que cette transition se déroule à la fois en douceur et suffisamment tôt pour permettre à l'enfant d'arriver dans de bonnes dispositions, éveillé et réceptif à l'école. Il n'est pourtant pas rare de rencontrer, au cours de la première heure de cours, des élèves à peine sortis du lit, parfois avec l'estomac vide. Outre une durée et une qualité de sommeil qui doivent être garanties, l'enfant a besoin de repères chronologiques réguliers qui l'aideront à structurer ses différents temps d'apprentissage. Ainsi, sera-t-il davantage à même de mobiliser les compétences et les logiques adéquates selon les moments et les lieux où il se trouve. Pareil dispositif convient assez bien aux élèves qui n'éprouvent pas ou peu de difficultés scolaires. Pour les autres, il s'agit d'être attentif à ce que cette première heure « soit un temps de mise en route de la vigilance et de la mobilisation des ressources intellectuelles et aussi de restauration d'un sentiment de sécurité affective »¹. Par cette phase de transition, l'enfant endosse progressivement son habit d'élève et s'engage dans les apprentissages scolaires.

Le deuxième moment critique se situe entre 13h00 et 14h00. Les neuropsychologues observent alors une dépression de la vigilance corticale qui entraîne une perte naturelle d'attention. Dans le fonctionnement habituel de l'école, cette période est malgré tout régulièrement mise à profit pour des modules de soutien scolaire. Si les enfants ont besoin, à ce moment, d'un relâchement intellectuel, cette plage horaire pourrait être consacrée à des activités moins mobilisatrices, comme des exercices d'entraînement ou d'assise des apprentissages préalables. Les activités de remédiation devraient, quant à elles, être or-

¹ Anne Floor, *Et on apprend en rythme... Celui des enseignants ? Des parents ? Du lobby touristique ? Ou des enfants ?*, Bruxelles, UFAPEC, 2010, p. 3.

ganisées après 16h00. Anne Floor, chercheuse à l'UFAPEC, relève par ailleurs que « l'évolution de la vigilance et des capacités d'attention entre 13h30 et 16h30 varie avec l'âge et les particularités des enfants. En deuxième et troisième années primaires, le pourcentage des élèves qui baillent entre 14h30 et 15h00 est de 68 %. Ce phénomène n'est plus observé ou fort réduit chez les enfants de quatrième et cinquième année. »² Par contre, ce pourcentage atteint 80 % dans la catégorie des élèves en difficulté ou en échec scolaire.

La fin d'après-midi marque typiquement le moment le plus approprié pour les activités physiques et sportives. C'est en effet entre 16h00 et 19h00 que la température corporelle est la plus haute provoquant un métabolisme élevé, ainsi qu'une force musculaire et des coordinations semi-motrices idéales.

Chez l'adolescent, les bouleversements hormonaux font varier légèrement les rythmes naturels. Les 12-18 ans éprouvent généralement un besoin plus important en durée de sommeil. Celui-ci est également retardé, tant au moment du coucher qu'au moment du réveil. Le temps du sommeil est fondamental. Il constitue un moment de synthétisation, de restructuration et d'appropriation des expériences vécues au cours de la journée écoulée. En découle que d'une bonne qualité de sommeil notamment dépendent de bons résultats scolaires. Des chercheurs français ont étudié les rythmes idéaux que devrait suivre l'école. Selon eux, il serait opportun de retarder l'heure de début des cours à 9h00 dans l'enseignement secondaire³. De même, en évitant les ruptures de rythme durant le week-end, les adolescents supporteraient mieux les changements qui se produisent en eux et seraient plus concentrés sur leurs apprentissages en semaine. C'est ce qui fait dire à Hubert Montagner, docteur en psychophysiologie et ancien directeur de l'INSERM, que « le temps du sommeil est marqué par des phénomènes physiologiques et psychologiques qui ne peuvent pas ne pas avoir d'incidence sur les comportements, compétences, performances et activités des enfants-élèves au cours de la journée »⁴.

² Ibid

³ François Testu, *Dans le futur débat sur l'école, le problème des rythmes scolaires* [en ligne], Paris, CRAP [réf. du 2010-10-07]. Disponible sur Internet : <<http://www.cahiers-pedagogiques.com/spip.php?article90>>.

⁴ Hubert Montagner, *Temps des 24 heures* [en ligne], Paris, INRP [réf. 2010-10-06]. Disponible sur Internet : <http://www.inrp.fr/primaire/dossier_doc/dossier_doc4.htm>.

Il est donc nécessaire de tenir compte de ces facteurs biologiques dans le cadre de l'aménagement des grilles scolaires. Bien sûr, dans le cadre des directions d'établissement, il n'est pas toujours évident de rencontrer ces différents paramètres, du fait de contraintes internes ou externes. En premier lieu, relevons la disponibilité des enseignants. Les horaires des professeurs du secondaire sont parfois répartis sur plusieurs implantations, quelquefois distantes de plusieurs dizaines de kilomètres. Le même phénomène se rencontre à l'école primaire avec les maîtres spéciaux de langues ou de cours philosophiques. Il est alors difficilement imaginable de pouvoir proposer tous les cours mobilisateurs à l'ensemble des élèves aux moments idéalement définis. En outre, il est impossible d'organiser les cours d'éducation physique après 16h00 comme recommandé.



Ensuite, se pose la question de la disponibilité des locaux. Des équipements scolaires de qualité coûtent cher. Qu'il s'agisse de laboratoires pour les cours de sciences ou de langues, de salles de sport, ou de matériel professionnel pour les cours d'atelier, les établissements n'ont la possibilité que d'en acquérir en nombre limité, le carcan budgétaire dans lequel ils s'inscrivent étant bien souvent particulièrement serré. D'ailleurs, combien d'écoles n'organisent-elles pas d'activités extrascolaires – fancy fair, soupers... – visant à s'assurer des recettes complémentaires qui seront consacrées tantôt à l'entretien ou à la rénovation des bâtiments, tantôt à alimenter une caisse de solidarité pour les enfants disposant de moins de ressources à consacrer à un voyage scolaire, ou encore à faire face aux charges courantes comme le chauffage ? Penser qu'il serait possible de dupliquer les infrastructures pour répondre aux besoins d'adaptation des rythmes scolaires aux rythmes naturels relève de l'utopie.

En troisième lieu, pointons l'offre de transports en commun. Nombre d'établissements font bien souvent coïncider leurs horaires avec ceux des services du bus ou de transports organisés. Cette situation résulte de la désorganisation provoquée par des élèves qui auparavant, faute d'autre moyen de locomotion, rataient une partie de la première heure de cours ou devaient quitter quelques minutes avant la fin de la journée scolaire. Une concertation approfondie sur ce sujet avec les sociétés de transport devrait être entamée. A la question de la poule et de l'œuf, quel intérêt devrait primer : celui des sociétés de transport ou celui des élèves ? Poser la question revient à y répondre. Toutefois, il est bien compréhensible de souhaiter maximaliser le taux d'occupation des bus

sur certaines lignes qu'un réaménagement des horaires ne permettrait peut-être plus.

Enfin, une adaptation des rythmes scolaires aux rythmes naturels aurait également une influence sur le panel et la mise en place d'activités extrascolaires, tant par le secteur marchand que non-marchand. Les cours de sport, de langues et d'éveil artistique ou musical dispensés après les heures scolaires dépendent évidemment directement de l'organisation du système scolaire. Outre l'épanouissement qu'ils offrent à l'enfant, ils sont aussi, pour les parents qui travaillent, une source d'occupation intelligente du temps libre. Dans la mesure où la journée scolaire se prolongerait au-delà de 16h00, il conviendrait d'opérer une réflexion globale intégrant les partenaires éducatifs.

Si les rythmes scolaires devraient idéalement rencontrer les besoins biologiques des enfants, il s'agit aussi d'englober les répercussions qu'un tel bouleversement engendre dans le cadre familial.

L'ARTICULATION DES RYTHMES SCOLAIRE ET FAMILIAL

Les enfants ne sont pas maîtres de leur temps. Celui-ci est avant tout régulé par les adultes, dont principalement leurs parents. En effet, l'heure à laquelle un élève arrive à l'école et en repart est bien souvent conditionnée aux horaires de travail de son père et/ou de sa mère. C'est ainsi que les garderies et autres études dirigées avant et après les heures de cours constituent des arguments déterminants dans le choix d'un établissement pour certains parents. Pourtant, les enfants ont besoin de pouvoir évoluer dans un autre cadre que le cadre scolaire. A défaut, peut-être pourrait-on imaginer de faire intervenir d'autres opérateurs au sein des établissements, comme nous le proposons dans une précédente analyse consacrée aux écoles de devoirs⁵.

Les pédagogues estiment qu'une année scolaire devrait compter entre 180 et 200 jours, combinant sept ou huit semaines de cours et deux semaines de congés. La Belgique est dans la norme puisque l'année scolaire compte,

⁵ Philippe Dreye, *Devoirs d'école et écoles de devoirs*, Bruxelles, CPCP, 2010.





chez nous, 181 jours. Bien que les paramètres varient à la marge d'un enfant à l'autre, on observe malgré tout des constantes dans les processus de récupération durant les congés scolaires. Un élève aurait besoin d'environ deux semaines de repos pour bien marquer la transition entre les apprentissages du temps scolaire et ceux du temps familial. La plupart des individus parviennent effectivement à se déconnecter complètement de l'école après près d'une semaine. La deuxième moitié du congé pourrait alors être consacrée à profiter pleinement du temps libre retrouvé, indépendamment des réveils provoqués, des soucis quotidiens et du stress environnemental. Avec une année professionnelle qui représente environ 210 jours ouvrables, un travailleur salarié doit alors trouver une solution de garde et/ou d'occupation pour ses enfants de l'ordre de 30 jours.



Notre calendrier scolaire pose surtout question au cours du premier et du troisième trimestre. Cette année par exemple, le premier trimestre comportera 17 semaines de cours, entrecoupées par la seule semaine du congé de Toussaint. A contrario, le troisième trimestre semble souvent fort court puisqu'il intègre les congés de la fête du travail, de l'Ascension et de la Pentecôte. Il est par ailleurs amputé de quelques semaines pour les évaluations sommatives de fin d'année que certains enfants abordent parfois avec une pression et une fatigue peu propices à leur réussite. Une proposition de remaniement du calendrier scolaire avait été émise à la fin des années 1990, prévoyant une alternance de six à huit semaines de classe et de deux semaines de congés. Il s'en suivait un avancement du congé de carnaval – les villes de carnaval s'y sont opposées –, un recul de deux semaines des vacances de Pâques – contre l'avis du secteur touristique, principalement côtier –, et des grandes vacances rabotées en organisant la rentrée scolaire le lundi de la semaine du premier septembre. Sur ce dernier point, ce sont les syndicats enseignants qui ont montré les dents.

Les enquêtes internationales comparatives d'évaluation des performances des systèmes d'enseignement pointent régulièrement le modèle finlandais comme exemple à suivre. Précisément, il se caractérise par un minimum d'heures de cours, avec des journées qui se terminent entre 13h00 et 15h00 incluant une courte pause-déjeuner de trente minutes. Ce ne serait donc pas la quantité d'enseignement qui en déterminerait la qualité. Elle n'en serait en tout cas pas une cause principale de réussite. Elle devrait donc permettre de dégager du temps où l'enfant pourrait s'adonner à des loisirs créatifs, peut-être sans inter-

vention d'un adulte. Cela ne veut pas dire qu'il doit être laissé à lui-même, mais plutôt qu'il doit lui être permis de s'ennuyer. Il mobilisera alors ses facultés et les outils à sa disposition pour s'inventer un jeu ou développer des talents cachés. La présence d'un adulte peut ainsi se borner à encadrer l'enfant dans ses démarches ainsi qu'à veiller à sa sécurité et à ce qu'il ne cède pas à la tentation de la passivité devant la télévision ou l'ordinateur par exemple. C'est ce qui fait dire à Anne Floor que « le rêve permet de prendre le temps d'élaborer son désir et de le symboliser, [tandis que l'ennui] permet de découvrir peu à peu son désir personnel, et pas seulement le désir des adultes sur lui »⁶.

Il n'est peut-être pas nécessaire – ni souhaitable – d'organiser le grand soir dans l'enseignement par la restructuration complète du calendrier scolaire. Cependant, il serait important d'essayer de mieux conjuguer à la fois les contingences liées aux besoins des enfants, à celles de ses parents et à celles des secteurs professionnels directement ou indirectement associés.

CONCLUSION

Nombre de stratégies peuvent être mises en place pour lutter contre l'échec scolaire. Un aménagement du temps scolaire constitue l'une d'elles qui ne doit pas être considérée isolément. En plus de devoir s'articuler avec d'autres pistes de remédiation, elle doit en effet s'intégrer aux réalités de terrain rencontrées dans les écoles et dans les structures familiales, et envisager les répercussions que pareil changement peut avoir sur les autres secteurs d'activité.

Il importe de respecter au mieux les besoins spécifiques naturels et neurobiologiques des élèves dans l'élaboration des grilles horaires. On imagine cependant mal comment les établissements pourraient rencontrer tous les aspects y afférents, d'autant qu'ils évoluent en fonction de l'âge, des mutations et du degré de maturité des enfants et des adolescents.

Des contraintes liées au personnel, aux locaux, aux transports en commun et aux activités extrascolaires rendent la tâche d'autant moins facile qu'une variable financière agit en transversalité.

⁶ A. Floor, *op.cit.*, p. 5.

C'est pourquoi le pouvoir politique devrait, dans la mesure du possible, inviter les responsables d'écoles, via une circulaire, à adopter certains principes de respect des rythmes naturels, notamment en rencontrant les recommandations de la Commission des rythmes scolaires. Ces recommandations concernent notamment la prévision d'au moins une heure de détente sur le temps de midi tant dans l'enseignement secondaire que dans l'enseignement primaire, une meilleure répartition des cours intellectuels et de consolidation des acquis, et l'organisation – a fortiori en primaire – d'activités d'accueil le matin afin d'amener progressivement l'enfant vers les situations d'apprentissage.

BIBLIOGRAPHIE

DREYE, Philippe, *Devoirs d'école et écoles de devoirs*. Bruxelles : CPCP, 2010.

FLOOR, Anne, *Et on apprend en rythme... Celui des enseignants ? Des parents ? Du lobby touristique ? Ou des enfants ?* Bruxelles : UFAPEC, 2010.

KOCH, Patrice ; MONTAGNER, Hubert ; SOUSSIGNAN, Robert, *Variations of behavioral and physiological variables in children attending kindergarten and primary schools chronobiology international...*

MONTAGNER, Hubert, *Les temps, les rythmes et la sécurité affective de l'enfant. Fondements obligés de l'aménagement du temps scolaire* [en ligne]. Paris : CRAP [réf. du 2010-10-06]. Disponible sur Internet : <http://www.cahiers-pedagogiques.com/article.php3?id_article=3869>.

MONTAGNER, Hubert, *Temps des 24 heures* [en ligne]. Paris : INRP [réf. 2010-10-06]. Disponible sur Internet : <http://www.inrp.fr/primaire/dossier_doc/dossier_doc4.htm>.

TESTU, François, *Dans le futur débat sur l'école, le problème des rythmes scolaires* [en ligne]. Paris : CRAP [réf. du 2010-10-07], Disponible sur Internet : <<http://www.cahiers-pedagogiques.com/spip.php?article90>>.

VOOGT, Fabrice, *S'ajuster au rythme de l'enfant*. Bruxelles : Le Soir, 10 juillet 2010.

Auteur : Philippe Dreye
Décembre 2010

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.



CULTURE
ÉDUCATION PERMANENTE

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française



Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Eglises 45 - 1000 Bruxelles

Tél. : 02/238 01 00

info@cpcp.be