



UFAPEC

Union
Francophone
des Associations
de Parents de
l'Enseignement
Catholique

Repenser les rythmes scolaires



© Alice De Page

Michaël Lontie

Etude UFAPEC
Août 2015 N°16.15/ET1

Résumé : En un siècle, les rythmes scolaires ont peu changé. La société, elle, s'est profondément modifiée, avec de nombreux effets sur la vie des individus et des familles. En parallèle, les recherches sur les rythmes biologiques et psychologiques sont apparues et ne cessent de s'affiner. L'organisation du calendrier scolaire annuel, de la semaine et de la journée scolaire ont des conséquences sur l'état de forme de l'apprenant et sur sa capacité à assimiler et à retenir les apprentissages. Or, en l'état actuel, les rythmes annuels et journaliers semblent pouvoir être adaptés en faveur des apprenants, créant aussi des bénéfices indirects pour d'autres acteurs de l'école, comme les enseignants.

Mots-clés : Rythmes scolaires, organisation, adaptation, veille, sommeil, apprentissages, allongement, extrascolaire, P45

Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué directement ou indirectement à la réalisation de cette étude. Nos remerciements visent plus particulièrement les différents experts qui ont accepté de participer aux travaux de l'UFAPEC sur les rythmes scolaires durant les premiers mois de l'année 2015 :

- Dr **Myriam Kerkhofs**, chef de service au Centre Hospitalier Universitaire de Charleroi (spécialiste du sommeil de l'adulte et de l'adolescent)
- Mme **Pascale Camus**, conseillère pédagogique, responsable de la cellule accessibilité-inclusion pour l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE)
- Mme **Annick Cognaux**, responsable du service « Ecoles de Devoirs » auprès de l'ONE
- Mme **Fabienne Dorbolo**, chercheuse au Département Education et technologie (DET) des Facultés de Namur (FUNDP)
- Mme **Catherine Frère**, Secrétaire générale adjointe de la Fédération de l'enseignement fondamental catholique (FédEFoC)
- Mme **Laurence Mahieux**, secrétaire communautaire de la CSC-enseignement
- Dr **José Grosswasser**, chef de clinique à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola (spécialiste du sommeil de l'enfant)
- M. **Alain Koeune**, président du Conseil des directeurs de l'enseignement secondaire libre catholique
- M. **Marc Labeeu** a été instituteur et est actuellement formateur pour futurs enseignants du primaire à la Haute école Galilée (formation initiale)
- M. **Philippe Van Geel**, responsable de la cellule pédagogique de la Fédération de l'enseignement secondaire catholique (FESeC)

UFAPEC :

Avenue des Combattants, 24 - 1340 Ottignies
Tél. : 010/42.00.50 – Fax : 010/42.00.59
Siège social : rue Belliard, 23A - 1040 Bruxelles
info@ufapec.be
www.ufapec.be

Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie – Bruxelles



Table des matières

Introduction.....	4
Un rapide historique de la question.....	5
Repenser les rythmes scolaires au bénéfice de la santé ?.....	7
Repenser les rythmes scolaires au bénéfice des apprentissages ?	12
Repenser les rythmes scolaires au bénéfice des enfants et des familles ?	18
L'allongement de la journée scolaire. Mais pour quoi faire ?	21
L'originalité du projet extrascolaire	24
Repenser les rythmes scolaires au détriment des enseignants ?	27
Repenser les rythmes scolaires au détriment de l'organisation préétablie, des voyagistes et de l'Horeca, des impératifs du monde économique ?.....	29
Ce que propose l'UFAPEC.....	31
Conclusion	35
Annexe.....	37
Bibliographie	38

Introduction

Rien de plus fort que l'habitude. La société dans son ensemble, chaque parent et chaque élève individuellement s'est adapté aux horaires de l'école et n'examine pas nécessairement l'opportunité de les modifier. Chacun s'y accommode en fonction de ses contraintes et possibilités propres. Avec plus ou moins de bonheur.

Pourtant, nous n'organisons plus le temps de travail, le temps libre et la vie de famille comme il y a soixante ans ; les femmes ont, pour la plupart, quitté le foyer et travaillent pour subvenir aux besoins du ménage ; les conditions de mobilité ont changé ; nous travaillons souvent plus longtemps et plus loin du domicile ; l'école choisie pour les enfants est aussi souvent plus éloignée du domicile qu'avant.

Toutefois, à première vue, le système tel qu'il existe semble rencontrer peu de résistances auprès des élèves, des parents, des enseignants. Grâce à l'habitude ? Par peur du changement ?

Mais, est-il possible de faire en sorte que les rythmes scolaires collent mieux aux besoins des enfants, des parents et de tous les acteurs de l'école dans un futur proche ? Comme nous l'observerons dans le bref historique ci-dessous, la question s'est déjà posée plusieurs fois ces vingt-cinq dernières années. L'UFAPEC l'a remise sur l'ouvrage durant les premiers mois de l'année 2015 dans le cadre de travaux et de rencontres d'une série d'experts (médecins, chercheurs, professionnels de l'extrascolaire, formateurs d'enseignants...) et de représentants des enseignants, des directions et des Pouvoirs Organisateur. A point nommé puisque cela a permis de contribuer pour bonne partie au texte consacré aux rythmes scolaires arrêté par le groupe de travail n°2 du Pacte pour un enseignement d'excellence : « Sens, valeurs, objectifs et missions de l'école au XXI^e siècle »¹ dévoilé par la ministre Joëlle Milquet le 2 juillet 2015. Cette question s'est d'abord posée de façon ouverte, sans préjugé et sans canevas préétabli. Nous avons entendu chaque avis, chaque positionnement. Ce n'est qu'ensuite que le groupe de travail (constitué alors exclusivement de parents) s'est réuni pour arrêter une vision commune de ce que devraient être les rythmes scolaires demain. Il s'agit évidemment d'un consensus, conscient qu'aucun système n'est parfait. En fonction des priorités, le curseur va se placer à un certain endroit et va entraîner un certain nombre de satisfaits, mais fatalement aussi un certain nombre de mécontents. Changer les rythmes scolaires c'est bien, mais au bénéfice de quoi et de qui ? Au détriment de quoi et de qui ? Là sont sans doute les vraies questions. Nous allons présenter un certain nombre de facteurs de choix qui ont été révélés lors de nos rencontres durant le groupe de travail ou issus de notre propre réflexion. Ceci dans l'objectif de laisser à chacun la possibilité de se forger un avis et d'évaluer où il placerait le curseur. Par la suite, nous exposerons où l'UFAPEC a mis ses priorités et pourquoi.

¹ <http://www.pactedexcellence.be/wp-content/uploads/2015/01/rapportGT2-VF.pdf>.

Un rapide historique de la question

Les rythmes scolaires tels que nous les connaissons aujourd'hui sont encore très marqués par les réalités de la société et de l'école telles qu'elles existaient dans la deuxième moitié du XIX^e et au début du XX^e siècle. A l'époque, l'école n'est pas obligatoire et de nombreux enfants quittent les bancs entre avril et octobre pour aider leur famille dans les champs². Nous sommes aussi en pleine révolution industrielle et la question de l'obligation scolaire est en tension constante avec celle des enfants dans les usines. Dans un contexte de guerre scolaire entre laïcs et catholiques, cette situation durera jusqu'en 1914 avec la promulgation de deux lois consécutives : l'obligation scolaire de 6 à 14 ans³ (19 mai) et l'interdiction du travail des enfants de moins de 14 ans⁴ (26 mai). L'obligation scolaire jusqu'à 18 ans date de 1983.

En novembre 1973, suite à la crise pétrolière, les cours du samedi matin sont supprimés pour faire face à l'augmentation du prix du mazout et répartis sur les autres jours de la semaine. En secondaire, les cours se terminent désormais 50 minutes plus tard chaque jour.

En 1991, le ministre social-chrétien Jean-Pierre Grafé réunit une Commission des rythmes scolaires. Elle rassemble autour de la table les Ministres de l'éducation et de l'enseignement, les Pouvoirs Organisateur des différents réseaux (PO), les Syndicats enseignants, l'Inspection, des experts et les Organisations représentatives des parents. Cette Commission va aboutir à un certain nombre de consensus intéressants : l'école fonctionne avec des horaires rigides et, en matière d'agenda et d'horaire, reste étanche à l'évolution de la société ; le temps scolaire est passé de 400 demi-jours en 1954 à 327 demi-jours en 1991 alors que le volume de matière a pour sa part augmenté ; l'école ne tient pas assez compte et méconnaît la durée et les temps de concentration des enfants en fonction de leur âge ; l'école accorde un poids important aux apprentissages de type cognitif (savoir), au détriment des apprentissages sociaux (savoir-être) et moteurs (savoir-faire) ; le découpage horaire et le cloisonnement des disciplines ne correspondent pas à la manière dont l'élève vit la réalité et nuisent à la compréhension des apprentissages. Concrètement, un accord se dégage autour de l'idée que le rythme scolaire annuel doit être modifié. Il faut que les vacances d'été soient raccourcies de deux semaines et transférer ces deux semaines en cours d'année pour allonger les congés de Toussaint et de Carnaval. Cependant, ces intentions resteront lettres mortes face à la vive opposition des secteurs touristique et de l'Horeca⁵. La Commission évoque par ailleurs la possibilité de réorganiser les horaires de cours pour les grouper de manière à mieux répondre aux nécessités des apprentissages. L'objectif est aussi de réduire la charge horaire. En 1994, le ministre socialiste Philippe Mahoux a voulu relancer le débat

² Nous n'avons pas de chiffres précis pour la Belgique mais il a été constaté qu'en France il pouvait y avoir trois fois moins d'enfants dans les classes en été qu'en hiver :

http://controverses.ensmp.fr/public/promo10/promo10_G8/historique.htm.

³ Dans le texte de loi, l'obligation d'instruction scolaire (gratuite) concerne les 6-12 ans. Mais celle-ci devant couvrir huit années, elle concerne en fait les 6-14 ans. Un quatrième degré primaire (payant jusqu'en 1959) de transition vers la vie professionnelle est dès lors mis sur pied.

⁴ L'interdiction du travail industriel (uniquement) des enfants de moins de 12 ans était effective depuis 1889 : http://www.ihoes.be/publications_en_ligne.php?action=lire&id=148&ordre=nouveau.

⁵ Secteur qui regroupe les activités de l'hôtellerie, la restauration et les cafés.

sur les rythmes scolaires et la charge horaire, charge qu'il jugeait trop lourde, sans plus d'effet.

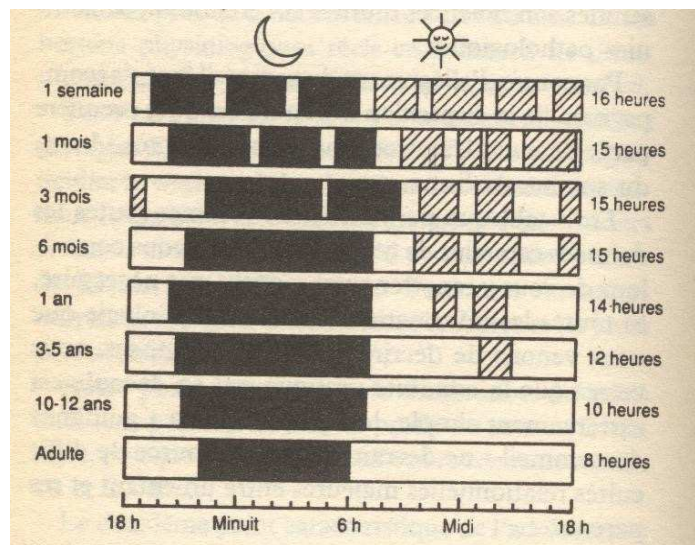
Repenser les rythmes scolaires au bénéfice de la santé ?

Depuis les années 1950, de nouvelles disciplines scientifiques se sont développées et ont apporté un regard neuf sur l'impact des cycles de veille et de sommeil sur la vigilance et les apprentissages. Il s'agit essentiellement de la chronobiologie, qui étudie les phénomènes biologiques liés par exemple à l'alimentation et au sommeil au cours de la journée, et de la chronopsychologie, qui étudie les phénomènes psychologiques liés par exemple aux variations de l'activité intellectuelle et des comportements en fonction du moment de la journée.

Le groupe de travail de l'UFAPEC qui s'est penché récemment sur la question des rythmes scolaires a pu rencontrer deux médecins spécialisés en médecine du sommeil. Il s'agit du Dr Myriam Kerkhofs, chef de service au Centre Hospitalier Universitaire de Charleroi (spécialiste du sommeil de l'adulte et de l'adolescent) et du Dr José Grosswasser, chef de clinique à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola (spécialiste du sommeil de l'enfant). Ceux-ci ont été interrogés sur les rythmes veille/sommeil à chaque âge et sur l'impact de ces rythmes sur les apprentissages.

Ceux-ci nous ont appris que le sommeil évolue tout au long de la vie. D'abord en matière de durée : le nouveau-né dort entre 16 et 24 heures par jour tandis qu'un adulte dort, en moyenne, entre 8 et 10 heures par jour. Mais d'autres différences significatives existent : par exemple, le nouveau-né dort 50% de son temps en sommeil paradoxal⁶ pour seulement 26% pour un adulte de 20 ans.

La répartition du sommeil évolue également avec le temps. L'horloge biologique met un certain temps à se mettre en place. On voit sur le schéma ci-contre⁷ que le nouveau-né a tendance à confondre le jour et la nuit, en alternant de longues périodes de sommeil avec de courtes périodes d'éveil. Et si les enfants font en général des nuits complètes à partir de six mois, le besoin de faire des siestes en journée persiste. Idéalement aussi pour les adultes (15-



20 minutes) ; certainement pour les jeunes enfants jusqu'à 5 ans (environ 2 heures). La sieste est un besoin physiologique, nous rappelle le Dr Grosswasser : « On éprouve tous le besoin d'une sieste en début d'après-midi – et c'est amplifié après un bon repas. Dans les

⁶ Le sommeil paradoxal (ou agité) est la phase de sommeil durant laquelle nous rêvons et où l'on peut observer des mouvements oculaires rapides. Le sommeil lent (ou calme) est la phase de sommeil profond et stable. Les yeux sont fermés, sans mouvement oculaire.

⁷ Schéma issu de Challamel, M.-J., *Le sommeil de l'enfant*, Ed. Elsevier Masson, 2009, 192 pp. aussi publié sous le titre : *Le sommeil, le rêve et l'enfant*, Ed. Albin Michel, 2011.

pays méditerranéens, la société est organisée en fonction de la sieste durant les heures chaudes de la journée. En Belgique, on trouve ça anormal... »

Notons par ailleurs que les enfants accèdent rapidement au sommeil paradoxal, contrairement à l'adulte (qui y accède surtout en fin de nuit). Les enfants en bénéficient donc le temps d'une sieste. Sachant que le sommeil est un moment privilégié pour mémoriser et mettre de l'ordre dans les acquis de la journée (sommeil paradoxal) et pour recharger ses batteries (sommeil lent), il semble donc utile de conserver l'habitude de la sieste à des âges où l'on emmagasine énormément d'informations⁸. Pourtant, les écoles ont tendance à supprimer la sieste du début d'après-midi de plus en plus tôt. Le Dr Grosswasser souligne : « Très vite, on réprime ce besoin. Evidemment, certains enfants résistent à la sieste et ce n'est donc pas toujours évident à organiser. Mais la tendance, depuis 15 ans, est de supprimer cette sieste de plus en plus tôt dans les écoles. Et c'est dommage. De nombreuses études ont montré que si on a eu l'occasion de faire une sieste, on est beaucoup plus efficace l'après-midi. A tel point que certaines entreprises réintroduisent la sieste dans l'organisation du travail. 20 minutes suffisent, au-delà l'adulte entre dans un sommeil profond et le réveil devient très pénible. »⁹ Le Dr Kerkhofs remarque à ce propos que s'il serait contre-productif de vouloir imposer la sieste à des enfants qui y résisteraient, il faut pouvoir prévoir des activités calmes dans un environnement feutré. En fait, selon un rapport de l'INSERM¹⁰ sur les rythmes biologiques de l'enfant, s'il faut rester prudent vis-à-vis des résultats des recherches menées sur les enfants étant donné le parasitage d'éléments psychosociaux, des études sur des rats de laboratoire et sur des adultes confirment notamment que la privation de sommeil paradoxal perturbe l'apprentissage des tâches complexes ou nouvelles et que le premier sommeil qui suit immédiatement l'apprentissage est particulièrement important (en termes de quantité et de qualité de sommeil). Suivant ces précautions, il est écrit dans ce rapport : « Poulizac (cité par Leconte-Lambert, 1994), dans une enquête déjà ancienne sur un échantillon d'enfants de 7 à 8 ans, révèle que, parmi les enfants dormant moins de 8 heures, 61% présentaient un retard scolaire d'au moins un an, aucun n'était en avance. En revanche, parmi les enfants dormant plus de 10 heures, 13% seulement présentaient un retard et 11% étaient en avance d'au moins un an. Cette équation entre une plus grande quantité de sommeil et de meilleures performances scolaires est également retrouvée dans des observations plus récentes, mais son interprétation doit toutefois rester prudente. »¹¹

⁸ Le Dr Grosswasser remarque que certaines études montrent que le sommeil lent participe également au processus de mémorisation.

⁹ Nous pouvons aussi lire dans JENSEN, E., *Le cerveau et l'apprentissage. Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau pour mieux enseigner*, coll. Apprentissage, Chenelière éducation, Montréal, 2001 qu'il faudrait préserver la sieste au moins jusqu'à 8 ans (fin de 2^{ème} primaire et fin du premier cycle). Ensuite, il s'agirait de conserver une pause de 15 minutes durant lesquelles l'élève choisirait entre une sieste, de la lecture, un dessin, un temps de réflexion libre... l'important étant de ne pas avoir de tâches liées à des échéances ou à une attente de « résultats » pendant ce laps de temps.

¹⁰ CHENU, C., CHOLLET-PRZEDNOWED, E., ETIEMBLE, J., FISCHER, E., *Rythmes de l'enfant: de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Rapport d'experts, INSERM, 2001, 124 pp. : [http://ethique.inserm.fr/content/download/7311/56266/version/1/file/Texte+integral+rythmes+enfant+\(2001\).pdf](http://ethique.inserm.fr/content/download/7311/56266/version/1/file/Texte+integral+rythmes+enfant+(2001).pdf)

¹¹ *Ibidem*, p. 44.

Les rythmes circadiens¹² sont influencés par l'alternance jour-nuit (l'obscurité favorise la production de mélatonine, une hormone qui aide à l'endormissement). D'autres éléments favorisent l'équilibre de notre horloge biologique : les horaires de repas réguliers, l'heure de lever fixe et tous les rythmes sociaux (qui influencent aussi l'horloge biologique). Le Dr Kerkhofs a insisté sur l'importance de cultiver une hygiène de vie qui respecte l'horloge biologique à chaque âge dans la mesure où l'horloge biologique évolue jusqu'à l'adolescence (stabilisation entre 10 et 16 ans¹³). Elle remarque par exemple que l'école secondaire a tendance à commencer plus tôt que l'école primaire, alors que ce devrait être l'inverse. En effet, à l'adolescence le sommeil a tendance à se décaler. Mais si les adolescents vont dormir plus tard, ce n'est pas seulement à cause d'une modification de leur mode de vie (utilisation des écrans ou lecture jusqu'aux petites heures, sport en soirée, alimentation tardive et aléatoire, consommation de psychotropes...). C'est aussi lié à des facteurs biologiques. A la puberté, la sécrétion de mélatonine baisse fortement pour laisser la place aux hormones sexuelles (œstrogènes et testostérone) pour se stabiliser à l'âge adulte. Les adolescents ont donc l'impression de ne pas avoir besoin de dormir, ce qui n'est en fait pas le cas. Avec pour résultat que ces adolescents, décalés, sont plus fatigués le matin et somnolent en classe. « D'où l'intérêt de ne pas commencer trop tôt l'école en secondaire », remarque Myriam Kerkhofs.

Les modifications du sommeil à l'adolescence ont diverses conséquences, note le Dr Kerkhofs :

- somnolence diurne, fatigue ;
- sédentarité ;
- troubles de l'humeur (dépression, anxiété) ;
- difficultés scolaires (absentéisme, décrochage scolaire, échecs) ;
- prise de substances « pour s'endormir » ;
- prise de substances « pour rester éveillé » ;
- obésité.

L'horloge biologique n'est pas parfaite et a tendance à allonger le cycle d'une journée à 24 heures et quelques minutes. Toutefois, si on ne fait rien pour la réguler, cette horloge a tendance à se réguler par elle-même. Dès lors, « s'il est universellement admis aujourd'hui que l'activité rythmique est une propriété fondamentale de la matière vivante, et que ces rythmes biologiques sont inscrits dans le patrimoine génétique de chacun, il est aussi acquis que l'organisme ajuste ses rythmes à son environnement et à ses variations. C'est ainsi que l'on qualifie de synchroniseur tout facteur environnemental susceptible d'influencer l'une ou l'autre des caractéristiques d'un rythme (période, acrophase¹⁴, amplitude). L'alternance

¹² Littéralement « environ un jour » (circa diem). Les rythmes circadiens sont les rythmes biologiques d'une périodicité de plus ou moins 24 heures, comme le rythme veille/sommeil. On distingue les rythmes circadiens des rythmes ultradiens, lesquels ont une durée plus courte et qui peuvent se répéter plusieurs fois par jour. Par exemple, le temps de sommeil paradoxal, qui dure en moyenne 90 minutes chez l'adulte. On parle de rythmes infradiens pour des rythmes à périodicité plus lente (périodicité mensuelle, annuelle...).

¹³ CHENU, C., CHOLLET-PRZEDNOWED, E., ETIEMBLE, J., FISCHER, E., *Rythmes de l'enfant: de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Rapport d'experts, INSERM, 2001, p. 36.

¹⁴ Position sur l'axe du temps du maximum de variation dans un rythme biologique temporel.

lumière-obscurité est l'un des plus connus et des plus puissants. Le *jet lag*¹⁵ (qui est plutôt un « désynchroniseur ») reste le plus mondain. Les saisons, l'heure des repas, la lumière artificielle en sont d'autres, plus sociologiques, et plus directement en lien avec notre problématique de l'organisation du temps scolaire. »¹⁶

A cet égard, José Grosswasser et Myriam Kerkhofs donnent des « petits trucs » pour aider à synchroniser notre horloge biologique en fonction de ce qu'on va lui demander : manger en fonction d'horaires réguliers, se réveiller (et, dans une moindre mesure se coucher) suivant des horaires réguliers, mettre beaucoup de lumière dans la salle de bains et à la table du petit déjeuner le matin pour permettre de mettre le cerveau en éveil, atténuer la luminosité, faire des activités calmes et éviter les sources de lumière bleue¹⁷ (TV, ordinateur, tablettes, Gsm...) quelques dizaines de minutes avant de dormir, éviter d'ingérer des aliments trop riches, difficiles à digérer ou des excitants (sucre, caféine...) en fin de journée pour favoriser l'endormissement, s'endormir dans les conditions qui seront celles que l'on va connaître toute la nuit... De même, il faut, dans la mesure du possible, éviter de forcer le processus naturel d'éveil et d'endormissement sous peine de devenir dépendant des substances pour s'éveiller ou pour s'endormir. Si la mélatonine est l'hormone qui favorise l'endormissement, le cortisol est l'hormone qui favorise le réveil. Si vous prenez l'habitude de boire du café entre 6h00 et 8-9h00 du matin, au moment où la sécrétion du cortisol est à son maximum, vous allez, à la longue, diminuer la production de cortisol par votre organisme (dans un premier temps, ou avec une consommation épisodique, la caféine augmente la production de cortisol)¹⁸. Vous aurez créé un état de dépendance : sans apport de caféine, votre état de somnolence se prolongera dans la matinée.

La température du cerveau est liée aux états de sommeil et de vigilance. Les périodes de la journée où les performances intellectuelles seront optimales sont donc celles qui correspondent aux moments où la température cervicale est la plus élevée.

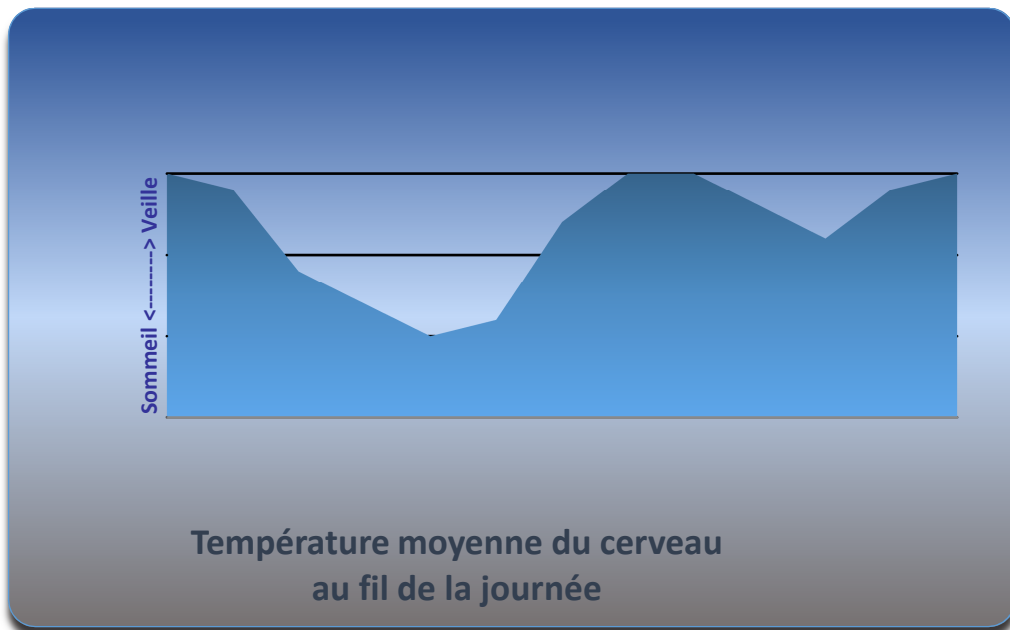
¹⁵ Terme anglais désignant le décalage horaire suite à un long trajet en avion d'est en ouest ou d'ouest en est.

¹⁶ CHENU, C., CHOLLET-PRZEDNOWED, E., ETIEMBLE, J., FISCHER, E., *Rythmes de l'enfant: de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Rapport d'experts, INSERM, 2001, p. 79.

¹⁷ La lumière bleue des diodes électroluminescentes (LED) « active cent fois plus les récepteurs photosensibles non visuels de la rétine que la lumière blanche d'une lampe » :

http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/11/24/sommeil-gare-a-la-lumiere-bleue-le-soir_4528579_1650684.html.

¹⁸ <http://www.levif.be/actualite/sante/boire-son-cafe-de-grand-matin-une-mauvaise-idee-video/article-normal-398395.html>.



19

Ces baisses et hausses de température du cerveau pourront connaître des amplitudes différentes en fonction des conditions imposées à l'organisme. En cas d'effort intense, la température frontale aura tendance à augmenter. Après un repas copieux, la chute de température sera renforcée et favorisera la somnolence. Ces courbes (cf. schéma ci-dessus) sont essentielles pour la compréhension du comportement des apprenants au fil de la journée. Elles font prendre conscience que certains moments sont plus adéquats que d'autres pour des activités qui mobilisent davantage de concentration de la part des élèves.

L'horloge biologique est confrontée à des réalités extérieures aux rythmes naturels. Nous venons d'évoquer le *jet lag*, l'heure des repas, la lumière artificielle... il y a aussi la contrainte sociale. L'obligation scolaire, comme l'obligation de se rendre au travail dans des horaires précis, imposent un rythme aux individus sans être nécessairement en phase avec l'horloge biologique de chacun/de l'ensemble. Pointons rapidement ici le fait que tout le monde n'est pas égal face au sommeil et certains ont une horloge biologique un peu décalée par rapport « à la normale ». On distingue ainsi les « hiboux » (personnes qui ont tendance à dormir tard et se lever tard – on leur demande de se lever tôt le matin pour aller à l'école ou pour travailler) et les « coqs » (personnes qui ont tendance à se coucher tôt et à se lever tôt – ils sont épuisés à la fin de leur journée d'école ou de travail). A cet égard, Myriam Kerkhofs remarque que, depuis le XIX^{ème} siècle, en Occident, l'individu a perdu environ deux heures de sommeil par jour (travail, école, trajets, activités nocturnes (TV, PC, chat...)). Avec toutes les conséquences liées à la vigilance que nous avons pu évoquer, au détriment, par exemple des capacités d'apprentissage.

¹⁹ Réalisé sur base de : <http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?article321>.

Repenser les rythmes scolaires au bénéfice des apprentissages ?

Une réflexion sur les rythmes scolaires ne peut se contenter des seuls champs de la chronobiologie et de la chronopsychologie. S'il paraît évident que la vigilance des élèves est importante pour l'acquisition et la conservation des apprentissages, l'organisation du temps scolaire et la diversification des approches pédagogiques semblent également essentielles. Et pourtant, c'est quelque chose qui a tendance à être oublié lorsque l'on parle des rythmes scolaires.

Au fil de la journée

Il y a certainement des ponts à réaliser de façon constante entre la prise en compte des variations d'amplitude de l'attention des élèves (de façon globale très certainement, de façon individuelle si possible) au fil de la journée et des matières abordées, ainsi que du type et de la durée des tâches demandées.

Qu'est-ce que cela pourrait impliquer concrètement ? Quant à la répartition des cours en fonction de la matière et des exigences de concentration que celle-ci réclame au fil de la journée, l'idéal voudrait que les activités des ressources prioritairement intellectuelles aient lieu au moment où la température du cerveau est la plus élevée. Soit entre 10h00 et 12h00 et entre 16h00 et 19h00. Des activités plus sociales, sportives ou manuelles trouveraient leur place la plus adéquate avant 10h00 et entre 12h00 et 16h00.

Marc Labeau a été instituteur et est actuellement formateur pour futurs enseignants du primaire à la Haute école Galilée (formation initiale). Nous l'avons rencontré dans le cadre des travaux de l'UFAPEC sur les rythmes scolaires, début 2015. Il soulignait le fait que les instituteurs, à la différence des régents et des licenciés, ont une marge de manœuvre importante quant aux rythmes journaliers : « en dehors des maîtres spéciaux (gymnastique, langues, musique, religion..., *ndlr*), les instituteurs aménagent les 28 périodes qu'ils donnent selon les projets (dans une pédagogie du projet) ou selon les activités ». Après de ses élèves (futurs instituteurs donc), il explique que l'horaire est un cadre, non un carcan. Il insiste sur l'importance de varier les activités et les types d'activités en fonction du moment (il utilise notamment les outils de chronobiologie et de chronopsychologie décrits ci-dessus) : « Faire toujours la même chose n'est pas terrible en terme de qualité d'apprentissage. Il faut pouvoir équilibrer sa journée : à la fois tenir compte des capacités de l'enfant en fonction de son âge et varier le menu pour permettre à l'enfant d'être à la hauteur de ce que l'on attend de lui. »

En Fédération Wallonie Bruxelles (FWB), les cours sont organisés suivant des plages de 50 minutes. Mais l'on sait que la concentration d'un individu n'excède pas 20 minutes ; au-delà, la concentration se relâche pour un temps, la personne rêvasse puis revient à la tâche. Mais en fait, ce temps est souvent plus court : de nombreux textes évoquent une moyenne de temps de concentration de 12 minutes chez l'adulte. Bruno Hourst, un chercheur français

spécialisé dans les pédagogies nouvelles fait état d'une règle dans l'un de ses livres : le temps de concentration d'un enfant équivaut à son âge (en minutes) +2²⁰. Avec, toujours, un maximum de 20 minutes. Donc, un enfant de 7 ans aurait une capacité moyenne de concentration de 9 minutes. Il s'agit alors pour l'enseignant d'organiser son cours de manière à tenir compte de la capacité limitée de ses élèves à se concentrer sur une tâche : prévoir des pauses et varier le type d'activité au fil du cours. Certaines méthodes pédagogiques se sont particulièrement concentrées sur cette dynamique, en particulier les pédagogies actives (nous pensons notamment aux *Neues Lernen*, à laquelle l'UFAPEC a consacré une analyse²¹). Mais toute méthode pédagogique peut s'adapter à cette réalité. Par ailleurs, peut-on imaginer déroger à la règle des 50 minutes au bénéfice des apprentissages ? Fabienne Dorbolo, chercheuse au département Education et technologie (DET) des Facultés de Namur (FUNDP) nous a fait part de la recherche que le département a menée récemment autour des rythmes scolaires au 1^{er} degré de l'enseignement secondaire en collaboration avec une quarantaine d'établissements scolaires. Cette recherche a duré deux ans. L'intérêt souligné par les enseignants de développer des projets pilotes autour de la modification des rythmes scolaires émanait de leur difficulté à obtenir du répondant de la part de leurs élèves.

Plusieurs pratiques de modification des rythmes ont été testées durant le projet par les écoles. Certaines ont choisi de travailler par modules, lesquels étaient travaillés de manière transversale. C'est-à-dire qu'une même thématique, par exemple l'écologie, était travaillée dans plusieurs matières par différents enseignants mais avec les mêmes élèves durant environ deux mois. Les élèves travaillaient en sous-groupes. Les sous-groupes pouvaient organiser leur travail en fonction des nécessités. Au niveau des rythmes, l'originalité consistait à ce que tous les cours participants au module étaient consacrés au même travail. Un sous-groupe pouvait donc décider de ne faire que de la physique pendant une semaine puis ne plus en faire pendant 3-4 semaines. Les parents pouvaient même être invités à participer au projet pendant une journée.

Autre pratique, la remédiation directe en classe. Actuellement, les remédiations ont plus souvent lieu sur le temps de midi ou après les cours de l'après-midi. Dans le cas de la remédiation directe, un enseignant libéré d'enseignement intègre la classe en compagnie du titulaire du cours. Il détecte et accompagne les difficultés individuelles des élèves, explique la matière d'une autre manière, soutient et remet sur les rails les élèves qui se perdent en chemin.

D'autres initiatives furent développées, notamment en lien avec le soutien aux apprentissages pendant le temps scolaire, mais nous allons nous arrêter plus particulièrement sur une pratique inspirée d'un lycée français et qui a connu un certain succès durant la recherche ; et même après puisque les écoles ont pu continuer la pratique à l'issue de la recherche. Il s'agit de la pratique qui consiste à coupler deux périodes de 45 minutes au lieu de fonctionner par périodes de 50 minutes. On l'appelle P45 (pour « période

²⁰ HOURST., B., *Au bon plaisir d'apprendre*, éd. Interéditions, Paris, 1997.

²¹ LONTIE, M., *Neues Lernen, le plaisir d'apprendre*, Analyse UFAPEC 32.12, décembre 2012 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/3212-neues-lernen/>.

de 45 minutes »). Le postulat est que sur 50 minutes, l'enseignant perd de toute façon du temps pour la mise en place de son cours, pour obtenir le calme et l'attention de tous, pour le journal de classe... En créant des périodes de 90 minutes, l'enseignant récupère sur ce temps perdu. Bien entendu, cela nécessite d'organiser le cours en fonction de cet allongement, de prévoir des ruptures et des relâchements de l'attention sur 90 minutes et plus sur 50 minutes. L'avantage réside dans le fait que sur l'ensemble de la semaine, la récupération des 5 minutes par période permet de consacrer quelques périodes à des activités de remédiation ou à des activités culturelles, sportives, artistiques... Si la mesure connaît des réticences chez quelques enseignants (essentiellement parce le temps de préparation d'un cours de 45 minutes est équivalent à celui d'un cours de 50 minutes alors que l'organisation des périodes libérées réclame un investissement supplémentaire), Fabienne Dorbolo remarque que la pratique apporte plusieurs avantages aux yeux des enseignants eux-mêmes :

- l'opportunité de faire tout autre chose durant plusieurs périodes (souvent le jeudi après-midi) ;
- il est parfois plus évident de construire un cours cohérent sur 90 minutes que sur 50 ;
- l'allongement permet de davantage varier les objets d'apprentissage (savoirs, savoir-faire, savoir-être – aussi appelés « compétences ») ;
- lorsque les périodes libérées sont accordées à la remédiation, les élèves développent un nouveau rapport avec l'enseignant, ce qui accroît la motivation des uns et des autres ;
- plusieurs écoles participantes ont constaté une diminution du nombre d'échecs (même si cette diminution est à mettre en rapport avec d'autres mesures (réforme du 1^{er} degré, mise en place du CE1D²²...).

Au fil de la semaine

La France a connu ces dernières années de grands remous autour de la question des rythmes scolaires. Les débats autour d'une réforme des rythmes scolaires dans ce pays ont été animés et nourris de positions contradictoires. Jusqu'à la rentrée 2014, date de généralisation de leur réforme, les français n'avaient pas cours le mercredi. Cela signifiait que les heures du mercredi matin étaient réparties sur les autres jours de la semaine. Les journées étaient longues et la coupure du mercredi s'apparentait plus à un handicap qu'à un mieux pour les apprentissages²³. Les élèves redémarraient le jeudi comme un lundi matin, quelque peu déphasés. La réduction de la durée de la journée de classe a dû s'accompagner d'un allongement de la prise en charge des enfants en extrascolaire : c'est aux municipalités que la prise en charge de cette dimension a été transmise, avec pour conséquence une

²² Epreuve certificative externe commune au terme du 1^{er} degré.

²³ « Les chronobiologistes Robert Debré, Guy Vermeil, Hubert Montagner, François Testu et leurs collaborateurs ont, quant à eux, dans le cadre de leurs publications, formulé un certain nombre de préconisations, qui ont été largement partagées lors de la concertation pour la refondation de l'École. [Parmi elles, *ndlr*] : revenir à une semaine de quatre jours et demi, avec une priorité au mercredi matin scolarisé, afin de répartir le travail scolaire sur davantage de jours, de diminuer la durée de toutes les journées scolaires et d'éviter la rupture de rythme causée par un mercredi hors temps scolaire, ce type de rupture étant préjudiciable aux apprentissages des enfants » : <http://www.education.gouv.fr/cid66696/la-reforme-des-rythmes-a-l-ecole-primaire.html>.

inégalité de traitement en fonction des moyens accordés par chaque mairie à l'accueil extrascolaire.

Si, en FWB, une réforme des rythmes scolaires passe nécessairement par la prise en compte de la question de l'accueil extrascolaire et de son statut, les acteurs de l'école, dont les parents, ne demandent pas à modifier l'organisation de la semaine (cinq jours avec relâche le mercredi après-midi). Dans la configuration que nous connaissons, les moments les plus favorables aux apprentissages seraient le vendredi matin et, plus encore, le mardi matin et le jeudi matin : « Les professionnels ont constaté que les mardis et les jeudis sont les deux jours de la semaine où les «performances» des enfants sont les meilleures. Il n'est sûrement pas idéal de mettre un créneau de sport le mardi matin au détriment de l'enseignement de fondamentaux »²⁴. L'après-midi et les jours de reprise après un congé ou un weekend seraient moins favorables. Marc Labeuu notait la nécessité de prendre en compte le démarrage du lundi. Il remarquait que la reprise du jeudi matin n'était pas nécessairement évidente en primaire, après la relâche du mercredi après-midi. Il soulevait aussi les difficultés liées à la clôture du vendredi.

Au fil de l'année²⁵

A l'instar du rapport de la Commission des rythmes scolaires de 1991, l'ensemble des acteurs de l'école que nous avons rencontrés se rejoignent autour de l'idée qu'il faut raccourcir les vacances d'été de deux semaines pour les redistribuer en cours d'année. Ceci de manière équilibrée. En substance, il s'agirait d'alterner 7 semaines de cours avec 2 semaines de congé. Myriam Kerkhofs et José Grosswasser appuient ce point de vue : une semaine de congé ne suffit pas à se reposer vraiment. Le corps ne profite pas immédiatement du changement de rythme et ce n'est qu'à partir de la deuxième semaine que le bénéfice du repos se marque vraiment. Il est donc important que ces deux semaines soient vraiment consacrées à du repos : les enseignants devront éviter de donner du travail à domicile durant cette période ; de même, les parents s'abstiendront d'imposer un agenda trop éprouvant à leur enfant. Marc Labeuu soulève quant à lui l'intérêt d'avoir des congés à intervalles réguliers, tant pour l'organisation des cours et des évaluations que pour l'équilibre global de l'année.

En fait, cette position reste mesurée. D'autres iraient encore plus loin et réduiraient les vacances d'été à 6 semaines. Ceci pour rapatrier davantage de semaines de congé en hiver. C'est en tous cas l'avis d'Emmanuel De Becker, pédopsychiatre et professeur à l'Université Catholique de Louvain (UCL) : « En hiver, nous sommes moins performants, nous avons moins d'énergie, nous sommes plus souvent malades, etc. C'est pourtant le moment où nous devons fournir le plus d'efforts (de novembre à avril). En été, les périodes d'ensoleillement

²⁴ <http://www.slate.fr/story/73941/programme-rythmes-scolaires-emploi-du-temps-parfait>.

²⁵ Nous n'entrons volontairement pas ici dans une comparaison avec les autres pays mais le lecteur est invité à prendre connaissance, en annexe (cf. l'annexe en p. 37), d'un document comparatif de plusieurs pays voisins de la Belgique et membres de l'Union Européenne (UE). Ce document est daté de septembre 2011 et émane de la Fondation Robert Schuman. Source et explications détaillées :

<http://www.robert-schuman.eu/fr/questions-d-europe/0212-les-rythmes-scolaires-dans-l-union-europeenne>.

sont plus longues, nous avons plus d'énergie et pourtant c'est le moment de la détente. Ce n'est pas logique. Je pense qu'il faudrait limiter les vacances d'été à six semaines et aménager un nouveau temps de repos durant l'hiver. Ce serait plus respectueux de l'énergie individuelle. »²⁶

Quant à l'organisation des congés scolaires pendant l'année, la CSC-enseignement n'est pas contraire à un raccourcissement des vacances d'été en vue de les répercuter en cours d'année et ainsi d'allonger les congés de Toussaint et de Carnaval à deux semaines. Alain Koeune, président de Conseil des directeurs de l'enseignement secondaire libre catholique, souligne pour sa part que l'hiver est plus difficile que le printemps et qu'il faut pouvoir tenir compte de cette réalité. Il se questionne notamment sur l'utilité de conserver le découpage en semestres et en années. S'arrêtant plus particulièrement sur le 1^{er} et le 2^e degré du secondaire, il remarque que l'on veut faire avancer tous les élèves au même rythme à un âge où tous les élèves n'évoluent pas au même rythme... Philippe Van Geel, qui représentait la Fédération de l'enseignement secondaire catholique (FESeC) lors des travaux de l'UFAPEC sur les rythmes scolaires, pense que c'est prioritairement à l'échelle de l'année que les rythmes scolaires pourraient être prochainement adaptés. Selon lui, en ce qui concerne les rythmes journaliers et hebdomadaires, il y a déjà actuellement beaucoup de possibilités accordées aux écoles pour adapter les rythmes scolaires en toute autonomie (il note, à titre d'exemples, la grande flexibilité d'organisation de la grille horaire en 1^{ère} S et en 2^e S, la réforme récente du 1^{er} degré dans son ensemble²⁷, le P45²⁸ et la réforme du qualifiant mettant en place la Certification Par Unité (CPU)²⁹). Annick Cognaux est responsable du service « Ecoles de Devoirs » auprès de l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE). Lorsque nous l'avons rencontrée, dans le cadre de notre réflexion sur les rythmes scolaires, elle pointait également l'importance du rôle de la direction dans l'organisation des rythmes scolaires. « A ce niveau, nous dit-elle en écho à Philippe Van Geel, des choix peuvent être posés pour sortir du schéma traditionnel d'organisation des cours. D'où l'intérêt d'aborder ce sujet dans le cadre de la formation des directeurs ».

²⁶ <http://www.levif.be/actualite/belgique/rythme-scolaire-les-grandes-vacances-devraient-avoir-lieu-en-hiver/article-normal-103367.html>.

²⁷ Avec la possibilité pour les écoles de diminuer le nombre d'heures de la grille horaire pour organiser d'autres activités (à côté des 28 heures communes, les écoles peuvent proposer 2 à 4 périodes d'activités complémentaires – avec une limitation de 2 périodes d'activités techniques et artistiques – au 1^{er} degré). Certaines écoles rechignent toutefois à passer de 32 heures à 31 dans la mesure où le fait de proposer plus d'heures donne l'impression à certains parents que l'école est « meilleure », note Philippe Van Geel.

²⁸ Cf. pp. 13-14.

²⁹ La CPU permet une validation des acquis sur deux ans avec des certifications à échéances plus rapprochées et basées sur une partie de la matière. La matière est donc découpée en Unités d'Acquis d'Apprentissages (UAA). A l'issue du parcours, l'élève n'a pas à recommencer une année complète pour obtenir son certificat de qualification (CQ6 ou CQ7) mais ne repasse que les certifications des unités où il a échoué sans devoir refaire une année complète de rattrapage. Cf. : Lontie, M., *Nouveau regard sur l'enseignement qualifiant*, Etude UFAPEC n°31.13, décembre 2013 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/3113-etude-qualifiant/> et Lontie, M., *La Certification par Unité (CPU) dans le qualifiant : motivation à rester ou motivation à partir ?*, Analyse UFAPEC n°29.12, octobre 2012 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/2912-cpu/>.

Par ailleurs, Philippe Van Geel lie la question des rythmes scolaires à celle des évaluations. Il rappelle que les écoles ne sont pas tenues d'organiser des examens à l'issue de chaque année : « En dehors des épreuves externes certificatives, relativement récentes, il n'y a pas d'obligation pour les écoles d'organiser des interrogations et des examens en cours ou en fin d'année ». Si les différents acteurs d'un établissement adhéraient à un système d'évaluation novateur, par exemple avec des évaluations qui ne respecteraient pas le rythme des congés scolaires, ou des évaluations formatives (c'est-à-dire axées sur la détection des lacunes de l'élève pour y pallier plutôt que sur sa capacité de restitution à un moment donné pour obtenir une classification des élèves), rien ne les en empêcherait. Mais, comme le souligne Philippe Van Geel, il y a parfois des habitudes difficiles à changer, que ce soit au niveau des enseignants, des Pouvoirs organisateurs (PO) ou des parents. Marc Labeuu relève aussi cette habitude de faire systématiquement des évaluations avant les congés scolaires, alors que les temps d'apprentissage sont variables (avec des variations parfois importantes au deuxième trimestre, en fonction du moment où tombent le Carnaval et Pâques). Par ailleurs, Marc Labeuu s'interroge sur la pertinence des examens de Noël, à un moment où tout le monde se sent fatigué et pose la question suivante : « Évalue-t-on à cette occasion la capacité des élèves à rester en forme ou l'apprentissage effectif ? »

Repenser les rythmes scolaires au bénéfice des enfants et des familles ?

Nous l'avons déjà évoqué, les familles se sont habituées aux rythmes de l'école tels qu'ils existent. Pourtant, confrontés à d'autres rythmes familiaux, ceux-ci entraînent parfois de lourdes contraintes. Soins médicaux, rythmes professionnels décalés, entraînements sportifs, suivi des devoirs, trajets conséquents... sont autant de rythmes qui s'entrechoquent avec ceux de l'école et qui seront touchés, de manière positive ou négative, par une réforme des rythmes scolaires. Nous avons remarqué en introduction qu'au fil des décennies, les parents vont chercher des écoles de plus en plus éloignées de leur domicile, même en primaire (les raisons de ce choix peuvent être très variées, mais nous pouvons penser que les premiers facteurs de choix sont généralement la proximité avec le lieu de travail d'un parent, l'éclatement et la recomposition des familles, la recherche de pédagogies ou d'options déterminées, le manque de places dans les établissements désirés à proximité du domicile...). Avec comme conséquence que les écoles rurales ont tendance à perdre des élèves au profit des écoles situées dans les centres urbains, lesquelles se sont adaptées en proposant des services d'accueil extrascolaire (souvent payants, ou dont l'accès gratuit est conditionné aux revenus des familles). Notons aussi à cet égard que le manque d'écoles spécialisées accueillant des types spécifiques dans certaines régions amène parfois des élèves à faire des trajets particulièrement longs³⁰ ; il faut pouvoir en tenir compte afin de ne pas rendre la vie impossible à certains enfants (et à leurs parents) déjà mis fortement en difficulté. De nouveau, c'est le placement du curseur en fonction des priorités retenues par le politique qui va déterminer les conséquences sur les uns et sur les autres. En bien comme en mal.

Les acteurs de l'école que nous avons rencontrés ne sont pas demandeurs d'une réduction horaire du temps scolaire. Ce n'est pas non plus une demande des parents auprès de l'UFAPEC. Bernard Rey, professeur à l'Université Libre de Bruxelles (ULB), craint pour sa part qu'une diminution de la charge horaire amène les parents qui en ont les moyens à recourir, plus qu'aujourd'hui encore, à des cours privés payants comme cela s'observe dans des pays (souvent asiatiques) comme la Corée, la Chine, la Malaisie ou le Japon³¹. De même, une augmentation du temps scolaire semble peu envisageable : la FWB est l'une des régions du monde où le temps d'enseignement est le plus élevé en termes de nombre d'heures de cours (non en termes de nombre de jours – ce qui signifie que les journées sont longues !). C'est ce que révèle le schéma ci-dessous, lequel compare 24 pays de l'OCDE (et distingue la Communauté française de la Communauté flamande)³².

³⁰ Cf. le chapitre concernant l'offre et les manques dans l'enseignement spécialisé in PIERARD, A., HOUSSELOGE, D., LONTIE, M., *L'enseignement spécialisé : l'élève et son projet de vie*, Etude UFAPEC n°32.11, décembre 2011, pp.13-15 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/3211-ens-specialise-etude/>.

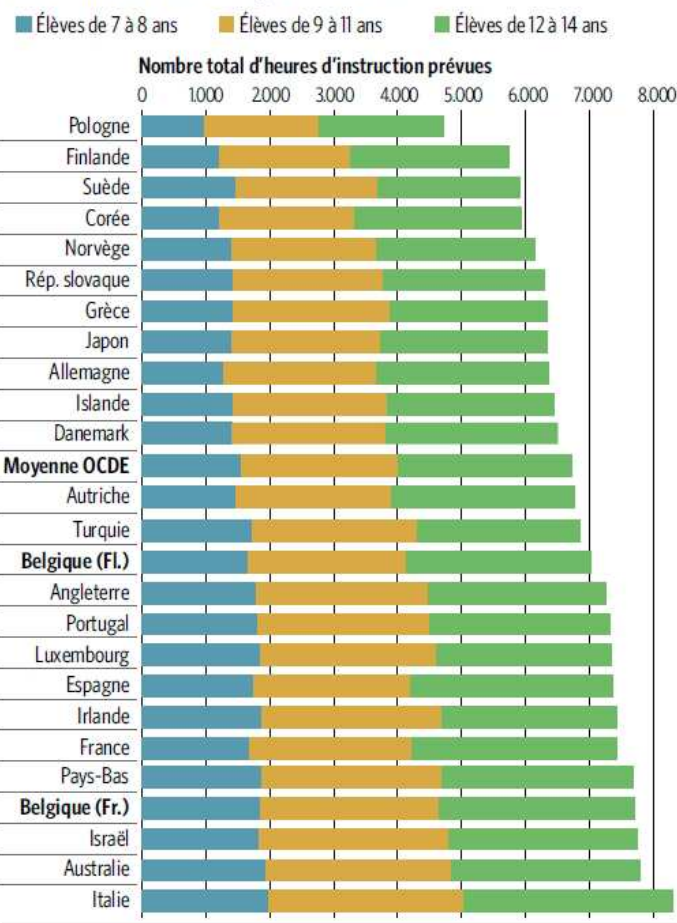
³¹ Cf. <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/10/21/la-question-de-mercredi-prochain-nos-eleves-nont-ils-pas-trop-dheures-de-cours/> et VAN HONSTÉ, C., LONTIE, M., *Les cours particuliers : une école après l'école ?*, Etude UFAPEC n°21.12, août 2012 : <http://www.ufapec.be/nos-analyses/2112-etude-cours-particuliers/>.

³² L'Organisation de Coopération et de Développement Économique (OCDE) compte 34 états membres : <http://www.oecd.org/fr/apropos/>.

COMBIEN DE TEMPS LES ÉLÈVES PASSENT-ILS EN CLASSE ?

Dans les pays de l'OCDE, les élèves sont censés suivre en moyenne
6.732 heures de cours entre l'âge de 7 et 14 ans.

LS - 26.10.11
Source : OCDE
(chiffres 2009)



33

Partant du principe qu'on ne modifierait pas le temps d'enseignement, plusieurs choix sont possibles quant à l'organisation journalière.

1° L'école commence plus tôt et termine plus tôt (ex : 7h30-14h30)

- Avantages pour les familles : laisse du temps pour les devoirs, les activités sportives et les soirées en famille...
- Inconvénients pour les familles : oblige la famille à commencer la journée plus tôt en dépit de l'horloge biologique et en fonction des trajets pour se rendre à l'école et au travail, allonge l'accueil extrascolaire pour ceux qui y ont déjà recours l'après-midi, risque d'entraîner une course aux cours privés payants...

³³ <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/10/21/la-question-de-mercredi-prochain-nos-eleves-nont-ils-pas-trop-dheures-de-cours/>.

2° L'école commence plus tard, pour terminer plus tard (ex : 9h30-16h30)

- Avantages pour les familles : Meilleure prise en compte de l'horloge biologique et des difficultés à se lever tôt le matin (particulièrement à l'adolescence), diminution du stress lié aux trajets du matin, plus grande adéquation avec les horaires des travailleurs en fin de journée...
- Inconvénients pour les familles : laisse peu/pas de temps pour les devoirs, les activités sportives et les soirées en famille, allonge l'accueil extrascolaire pour ceux qui y ont déjà recours le matin, synchronise les sorties d'école avec les sorties du bureau avec tous les impacts que cela peut avoir sur la fluidité du trafic routier et la sécurité aux abords des écoles...

3° L'école commence à la même heure et termine plus tard (ex : 8h30-17h00) ; un temps (ex : 13h00-14h30) est prévu après la pause de midi pour des activités qui échappent à l'encadrement classique des cours

- Avantages pour les familles : plus grande adéquation avec les horaires des travailleurs en fin de journée, permet de mieux prendre en compte les rythmes naturels de l'enfant...
- Inconvénients pour les familles : laisse peu/pas de temps pour les devoirs (mais ceci peut être pris en compte)³⁴, les activités sportives et les soirées en famille, synchronise les sorties d'école avec les sorties du bureau avec tous les impacts que cela peut avoir sur la fluidité du trafic routier et la sécurité aux abords des écoles...

A première vue, la 3^{ème} solution allonge la journée d'école des élèves alors que, nous venons de le souligner, le temps qu'ils passent en classe est déjà l'un des plus longs de l'OCDE. En fait, l'intérêt de ce rallongement dépend de ce que l'on en fait. S'il s'agit de mieux prendre en compte les courbes de vigilance de l'enfant, pour un temps effectif en classe identique, la mesure peut être bénéfique et la journée devrait ainsi paraître moins pénible aux yeux des élèves. D'autres avantages ?

³⁴ Cf. explications pp. 21-22.

L'allongement de la journée scolaire. Mais pour quoi faire ?

Laurence Mahieux, secrétaire communautaire de la CSC-enseignement, suggère que, dans la perspective d'un allongement de la journée scolaire, les temps créés par celui-ci soient notamment pris en charge par des acteurs extrascolaires. Ces temps seraient consacrés à éveiller les enfants à l'artistique et aux activités manuelles, culturelles et sportives. A tout le moins pour les élèves de 5 à 14 ans et en évitant les écueils français et hollandais : « En France, l'extrascolaire est à charge des communes, ce qui crée d'importantes inégalités ; aux Pays-Bas les activités extrascolaires sont payantes, et même très chères ». Cette formule permettrait notamment de libérer du temps en journée pour les enseignants afin de faire de la coordination. Les enseignants pourraient ainsi échanger davantage avec leurs collègues et avec la direction pour faire des préparations ensemble, échanger sur leurs pratiques pédagogiques, développer des projets interclasses ou intercycles (par exemple des activités de parrainage des élèves de sixième primaire vis-à-vis de ceux de 1^{ère} primaire, des activités communes autour d'une thématique particulière...)

Du côté de la Fédération de l'enseignement fondamental catholique (FédEFoC), Catherine Frère appuie l'idée d'activités plus manuelles et sportives en début d'après-midi qui seraient encadrées par des personnes extérieures. Celles-ci prendraient donc le relais des enseignants, les libérant pour plus de temps de coordination. Elle y voit aussi un plus pour les enfants concernés par la garderie et qui parfois y restent un tiers du temps passé à l'école : l'allongement de la journée scolaire par l'intégration d'activités multiples en milieu de journée leur serait donc à la fois bénéfique en termes de respect des rythmes et de contenus. Ceci étant dit, Catherine Frère éveille à la difficulté des écoles d'organiser et de financer l'encadrement extrascolaire avant les cours, sur le temps de midi et après les cours. Les écoles, en particulier dans notre réseau d'enseignement, n'ont parfois pas d'autre choix que de faire contribuer les parents aux garderies du matin et/ou du soir, voire même durant les temps de midi. Et si les écoles ne sont pas tenues d'organiser l'accueil extrascolaire, on peut penser qu'une école n'organisant pas de surveillance à midi compterait peu d'élèves...

Par ailleurs, l'accueil extrascolaire constitue un objet de concurrence entre les établissements, soulignent tant Catherine Frère qu'Alain Koeune : si, dans un périmètre donné, une école organise cet accueil de manière attractive aux yeux des parents, les écoles des environs sont amenées à en faire autant. Aujourd'hui déjà, l'extrascolaire est difficile à mettre en œuvre (contrats très précaires, horaires hachés et donc personnel difficile à trouver/à maintenir). Comment faire en sorte que cela soit possible, de manière équitable entre tous les établissements de tous les réseaux, en intégrant environ 1h30 d'extrascolaire pour tous les enfants de FWB ayant entre 5 et 14 ans ? Ceci tout en pouvant tenir compte des spécificités locales de chaque établissement et donc en leur garantissant une certaine autonomie afin que ces activités extrascolaires puissent être (aussi) cohérentes avec le projet d'établissement.

L'allongement de la journée scolaire, ce serait aussi l'occasion de rapatrier les devoirs durant le temps scolaire. C'est en tout cas un élément qui a été soulevé par le rapport du Pacte d'excellence présenté le 2 juillet 2015. S'il faut en baliser les modalités, cette idée a de réelles vertus. Dans un enseignement reconnu comme très inégalitaire, avec certains parents ayant la possibilité de soutenir la scolarité de leur enfant à domicile et d'autres non,

avec des familles qui peuvent offrir à leurs enfants un espace, du matériel, un climat adéquat... et d'autres non, le rapatriement des devoirs à domicile peut être une source nouvelle d'équité. Cela obligerait en tout cas les écoles à pourvoir aux moyens nécessaires pour réaliser les tâches demandées (matériel en tout genre, logiciels informatiques, aide à l'usage des TIC, bibliothèque...). Ce qui est certain, c'est que, parmi les acteurs de l'enseignement, le devoir à domicile pose question et, s'il ne doit pas nécessairement être banni, il doit être circonscrit : « Le devoir est discriminatoire quand il ne permet pas à l'enfant d'être autonome face à la tâche », note Laurence Mahieux. Alain Koeune partage cet avis : « Le devoir fait le lien entre la famille et l'école mais ne doit pas être en soi un temps d'apprentissage ; car il ne faut pas sous-estimer le fait que les familles ne sont pas égales face à cet accueil de l'école dans la famille ». Mais, à moins que cette dimension ne soit effectivement prise en compte avec toute l'abnégation nécessaire, un tel rapatriement peut être préjudiciable pour les enfants à besoins spécifiques.

Nous avons eu des retours de plusieurs parents qui assurent un suivi de la scolarité de leur enfant au quotidien parce que présentant des difficultés spécifiques et qui se sont montrés très sceptiques vis-à-vis d'un allongement de la journée scolaire. Il est souvent très difficile pour ces parents de faire reconnaître les difficultés de leur enfant auprès des enseignants. Ce temps « à la maison », avec un accompagnement proprement individuel leur semble donc essentiel. Ce temps en fin d'après-midi est aussi consacré à des rendez-vous chez le logopède ou un autre spécialiste.

Le rapatriement des devoirs dans le temps scolaire, s'il peut avoir son intérêt eu égard à ce qui a été évoqué plus haut, doit être distingué de la question de l'allongement de la journée scolaire. Car si l'allongement de la journée scolaire implique un temps moindre à la maison à consacrer aux devoirs et aux leçons, il est important que l'allongement de la journée bénéficie au fait de faire tout autre chose que du scolaire (et donc pas des devoirs) en milieu de journée.

Par ailleurs, si d'aventure des nécessités impérieuses devaient empêcher un allongement de la journée scolaire, ne pourrions-nous pas trouver un autre moyen pour tenir compte du creux d'attention des élèves en milieu de journée ? Dans son Mémoire 2014, l'UFAPEC demandait au politique de rendre le tronc commun davantage polytechnique : « Dans le cadre de la mise en valeur des milieux et métiers techniques, il est important de penser à faire découvrir ceux-ci dès le fondamental. En effet, on constate depuis des années une désaffection pour les études techniques, contribuant tant au manque de places dans l'enseignement secondaire général (dans certaines régions) qu'à la multiplication des métiers techniques en pénurie. D'autant que la société évolue de telle sorte que de nouveaux profils techniques demandés par les entreprises apparaissent régulièrement. S'il s'agit de progressivement ouvrir le jeune aux divers métiers et formations possibles dès le fondamental, c'est aussi pour que l'orientation, à 14 ans, soit un choix mûri et réfléchi plutôt qu'une relégation imposée (on ne fait pas un bon menuisier parce que on a échoué en mathématiques et en néerlandais). Le tronc commun doit assurer une formation permettant à chacun de réussir la suite de son cursus, quelle que soit l'orientation choisie. »³⁵ Dans cette

³⁵ <http://www.ufapec.be/politique-scolaire/memorandum/memorandum-2014/>, pp. 27-28.

optique, un certain nombre de cours à vocation plus technique, sportive, artistique... pourrait être prioritairement placé en milieu de journée, laissant ainsi place aux cours à vocation plus intellectuelle aux moments où les courbes d'attention sont au plus haut. Mais cette solution, si c'est mieux que rien, reste une solution molle : elle tient compte partiellement des hausses et chutes d'attention, mais elle ne tient que très peu compte du besoin de repos des élèves après le temps de midi, elle ne permet pas de temps de concertation entre tous les enseignants en même temps, elle ne facilite pas l'organisation des cours et la répartition des horaires et elle n'apporte pas les avantages du projet extrascolaire...

L'originalité du projet extrascolaire

Au vu de ce qui vient d'être évoqué par Catherine Frère, une intervention systématique, journalière et à grande échelle d'acteurs externes à l'école ne sera sans doute pas si évidente à mettre en place. Elle aura un coût non négligeable. Et en fonction de son statut, ce coût pourra être supporté par des acteurs différents. Si ce temps extrascolaire en milieu de journée est intégré dans le temps scolaire (ce temps extrascolaire aurait donc un statut spécial puisqu'il serait obligatoire – il mériterait d'ailleurs à ce titre de trouver un autre nom), il devra être supporté par les écoles et, à travers elles, par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ce temps faisant partie du temps scolaire obligatoire, les parents ne pourront pas être sollicités ; ceci au nom de la gratuité (constitutionnelle) de l'école. Le politique devra cependant veiller à ce que toutes les écoles, tous réseaux confondus, aient un accès équitable aux services de l'extrascolaire dorénavant proposés. Cette solution se distinguerait donc de l'accueil extrascolaire tel qu'il est décrit ci-dessus par Catherine Frère. Il s'agissait là du temps de garderie en cours de journée (temps de midi) et de la garderie mise en place par les écoles avant et après les cours de leur propre initiative. Aujourd'hui, ces temps-là ne sont pas considérés comme du temps scolaire ; les écoles de notre réseau ne perçoivent donc aucune subvention pour fournir ce service (qui est alors supporté par les écoles quand elles savent le faire, mais nous constatons que celles-ci font de plus en plus souvent appel à la participation des parents, notamment pour la surveillance durant le temps de midi), avec du personnel sous contrat précaire. L'important ici, c'est de souligner que les acteurs externes qui seront amenés à occuper le temps extrascolaire en milieu de journée devront être des personnes formées et qualifiées pour les activités qu'ils mettront à disposition des écoles, quelle que soit la nature de ces activités.

La France a mis la responsabilité de l'accueil extrascolaire à charge des communes : cela crée de grandes inégalités d'une commune à l'autre et ce serait aussi probablement le cas en Belgique si une telle solution devait être envisagée (nous connaissons les difficultés financières que connaissent de nombreuses communes en Régions Wallonne et Bruxelloise). Cela pourrait aussi créer des inégalités d'une école à l'autre puisque, trop fréquemment encore, les établissements libres constatent des différences de traitements en matière d'avantages sociaux (intervention des communes pour les garderies, mise à disposition de biens et de personnel communal...). Les Pays-Bas ont fait le choix de faire supporter le coût de l'extrascolaire par les parents, avec, là aussi, son lot de dérives inégalitaires. Cette perspective n'est pas envisageable pour l'UFAPEC.

En fait, le temps extrascolaire qui serait créé en cours de journée devrait probablement s'inspirer de l'Accueil Temps Libre (ATL) tel qu'il est organisé aujourd'hui au travers de multiples structures d'accueil. Avec la dimension non négligeable qu'il s'agirait désormais d'un temps en cours de journée, généralisé à tous les élèves de tous les établissements de la FWB et à organiser d'office au sein ou à proximité de l'école, en accord avec le projet pédagogique de l'établissement (l'ONE pousse déjà actuellement ses structures d'accueil à développer un projet pédagogique qui soit cohérent avec les projets pédagogiques des écoles dont elles accueillent les élèves mais la communication et la collaboration restent aléatoires entre ces structures et les établissements scolaires). L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE), qui est chargée de la mise en application des dispositions réglementaires dans les secteurs de l'accueil extrascolaire (appelées auparavant « garderies scolaires »), des

écoles de devoirs (soutien aux apprentissages, éducation à la citoyenneté, émancipation sociale, éveil culturel, créatif, ludique, sportif...) et des Centres de vacance (plaines et colonies de vacance) distingue deux grandes catégories d'activités :

« 1. d'un côté, nous avons les activités culturelles et sportives. Ces activités sont monothématiques et ont pour objectif, entre autres, l'apprentissage d'une compétence ou d'une aptitude. Nous retrouverons dans cette catégorie les académies de musiques, les clubs sportifs, les cours de danse, de judo, les activités nature, ...

2. d'un autre côté, nous avons les activités multidimensionnelles. Ces activités proposent aux enfants un accueil encadré qui prend en compte son développement global. Dans cette catégorie, nous retrouvons les organisations de jeunesse, les maisons de jeunes, ... les centres de vacances, les écoles de devoirs et les accueils extrascolaires. »³⁶

Si l'Accueil Temps Libre qui relève de l'ONE se situe dans la seconde catégorie, les deux catégories pourraient prendre place dans le temps extrascolaire développé en journée. L'important, comme nous l'avons affirmé plus haut, c'est de proposer quelque chose de totalement différent de ce qui est fait habituellement à l'école durant ce temps, de manière adaptée à chaque âge et aux individualités (la sieste pour les plus jeunes, avec possibilité d'activités calmes pour les élèves qui ne dorment pas ; de la détente sportive ou ludique en fonction des affinités de chacun – le but étant que ça reste de la détente !...). Et en dehors de ces deux catégories, nous pourrions imaginer une série d'autres activités et intervenants (monde associatif, artistes, parents, seniors...) proposant aux écoles des activités pertinentes et dans lesquelles ils ont une expertise (dans un cadre et selon des conventions qu'il faudra déterminer). Ce temps doit peut-être aussi pouvoir être celui de l'ennui, de la rêverie, du temps pour soi (même si un encadrement reste nécessaire). Pourquoi pas des activités de relaxation par exemple ? Notons que ces activités ne doivent pas nécessairement suivre l'organisation scolaire habituelle ; rien n'empêche de mélanger les classes, les niveaux, les âges... en fonction de l'intérêt et du souhait des élèves.

Pascale Camus est conseillère pédagogique, responsable de la cellule accessibilité-inclusion pour l'ONE. Elle a présenté les perspectives de l'ONE en matière d'Accueil Temps Libre aux côtés d'Annick Cognaux durant les travaux de l'UFAPEC sur les rythmes scolaires. Elle remarquait que « la perception du temps chez l'enfant est différente de celle de l'adulte, alors qu'il s'inscrit toujours dans le temps de l'adulte. Le temps de l'adulte est un temps mosaïque, très découpé, chronométré. L'enfant a besoin, au contraire, de temps pour explorer, découvrir, assimiler... mais aussi pour ne rien faire, pour s'ennuyer. Il doit avoir le temps d'éprouver les choses, avec des séquences qui se répètent, sans zapper d'un temps à l'autre (macrorhythmes). Particulièrement au maternel et au primaire. Mais il peut aussi y avoir des coupures à l'intérieur de ces macrorhythmes, des moments de pause ou de surprise (microrhythmes) avant un retour à la répétition des séquences ». L'extrascolaire, déchargé de la nécessité de boucler une matière et de toutes les contraintes liées à la pédagogie et à

³⁶ <http://www.one.be/professionnels/accueil-temps-libre-3-12-ans-et-plus/>.

l'apprentissage permet de dégager des temps différents. Il peut prendre le temps. Pour souffler, pour gérer un conflit, pour explorer...

Repenser les rythmes scolaires au détriment des enseignants ?

Dans le cadre du groupe de travail de l'UFAPEC, Laurence Mahieux place d'emblée la question des rythmes scolaires dans une réflexion globale de société : est-ce à l'école d'allonger son temps d'accueil pour répondre à des attentes provoquées par le monde du travail ? Plus exactement, Laurence Mahieux pose la question de la manière suivante : « doit-on aller vers une acceptation de l'allongement du temps de travail en général ? ». Ce qui est sûr, c'est que du côté de la CSC, un accord autour d'une réforme des rythmes scolaires n'est envisageable que si celle-ci ne se fait pas sur le dos des enseignants. Il ne s'agit pas de leur demander purement et simplement d'augmenter leur temps de présence à l'école sans contrepartie.

Une enseignante, Barbara Dufour, propose de ne plus penser la répartition des ressources des écoles en matière de personnel via le nombre total de période professeurs (appelées NTP) mais via des équivalents temps pleins (ETP). Cette idée vient du fait que certains enseignants prestent peu d'heures dans plusieurs établissements et que cette situation rend difficile l'implication de ces enseignants dans la vie des différentes écoles où ils sont amenés à travailler, particulièrement en début de carrière : « Il faut qu'ils [les enseignants, *ndlr*] passent plus de temps à l'école, car les élèves ont besoin de plus d'encadrement, tout en diminuant leur travail lié à l'instruction en dehors des heures scolaires. A la place de recevoir un nombre d'heures à répartir, les écoles devraient disposer de X équivalents temps pleins. Les enseignants ne pourraient travailler qu'à mi-temps ou à temps plein mais un temps plein de quatre jours par semaine. »³⁷ L'objectif serait ici de permettre aux enseignants de rester plus tard (jusqu'à 15h00) le mercredi après-midi afin de faire des concertations (une semaine sur deux pour les enseignants à mi-temps). Les autres jours, les enseignants auraient des horaires décalés. Certains travailleraient de 8h00 à 16h00 tandis que d'autres seraient à l'école à partir de 10h00 et jusqu'à 18h00 : « L'objectif est d'assurer des cours (par exemple sous forme de modules sanctionnés par des évaluations différenciées), des études du soir, des écoles de devoirs, des projets divers avec beaucoup de souplesse et de disponibilité »³⁸. Nous ajouterons que cela devrait aussi permettre une disponibilité accrue pour l'accueil des parents par les enseignants en début et en fin de journée. La solution à l'allongement potentiel de la journée scolaire semble ici davantage reposer sur les enseignants eux-mêmes que sur l'extrascolaire, mais ne l'exclut pas nécessairement. La proposition de Barbara Dufour vise avant tout les rythmes scolaires des enseignants, moins ceux des élèves.

Ce qui nous semble particulièrement pertinent dans la proposition de Barbara Dufour, c'est l'idée de dégager plus de temps de concertation dans l'horaire existant des enseignants. Nous n'avons pas encore évoqué la question de l'utilité de ce temps dégagé en milieu de journée pour les enseignants. Et pourtant...

³⁷ LEMAIRE, I., « Un temps plein de 4 jours/semaine pour les enseignants », in *La Libre Belgique* du 26 mai 2015, p. 6 :

<http://www.lalibre.be/actu/belgique/un-temps-plein-de-4-jourssemaine-pour-les-enseignants-5563491735704bb01c799519>.

³⁸ DUFOUR, B., *Revaloriser l'école... sans tabou*, Éd. Couleur livres, 2015, p.79.

Plusieurs réponses sont possibles pour « occuper » ce temps. En ce qui concerne les enseignants du secondaire, en fonction de leur horaire, ce temps pourrait être occupé de manière assez souple : il peut être mis à profit pour toutes les activités réalisées par l'enseignant durant ses heures de fourche (corrections et préparations au sein de l'école ou à domicile, temps de pause (nous l'avons déjà remarqué, enfants comme adultes ont besoin de repos après le repas de midi), soutien ponctuel d'encadrement (surveillance, bibliothèque, salle informatique... avec la spécificité qu'il s'agit désormais d'un temps extrascolaire pour les élèves), mais aussi temps de concertation. L'avantage, en secondaire mais aussi et surtout au fondamental, est que désormais ce temps serait d'office dégagé de tout enseignement ; il serait donc possible de réunir facilement tous les enseignants d'une matière, d'un niveau ou tous les enseignants engagés dans un projet commun. Ce temps de concertation serait fixé au préalable, à échéances régulières et, si l'on écoute les recommandations de la CSC-enseignement comme celles de Barbara Dufour, se ferait en lieu et place de temps d'enseignement (ce qui aurait donc un impact sur le portefeuille de la FWB). Et lorsque l'on parle de concertation, il peut aussi bien s'agir d'échanges d'ordre pédagogique que de discussions autour de projets variés (la mise en place d'une pièce de théâtre avec les élèves, la préparation d'une prochaine retraite, les échanges entre des élèves de classes supérieures et de classes inférieures, l'organisation d'une conférence au profit des élèves...). Il peut aussi s'agir de temps de tutorat (rencontre entre un jeune enseignant et un enseignant en fin de carrière qui lui apporte son soutien). La liste n'est bien sûr pas exhaustive et nous pouvons compter sur les enseignants et les directions pour trouver les meilleures applications à ces temps dégagés pour la concertation. Et si une telle mesure a un prix, nous pouvons aussi penser que les bénéficiaires seront nombreux pour tous les acteurs de l'école, à commencer par ses premiers usagers : les élèves.

A ce propos, notons que les bénéficiaires reconnus pour les élèves précédemment sont aussi des bénéficiaires pour les enseignants. Faire face à un public d'élèves amorphes parce que fatigués et déphasés n'est jamais confortable pour l'enseignant lui-même.

Repenser les rythmes scolaires au détriment de l'organisation préétablie, des voyagistes et de l'Horeca, des impératifs du monde économique ?

Il est évident qu'une réforme des rythmes scolaires aura un impact important sur l'ensemble de la société et nécessitera des rééquilibrages à tous les niveaux. Nous avons déjà parlé de rééquilibrages au niveau des enfants et des familles et de rééquilibrages au niveau des écoles, des équipes pédagogiques et éducatives et de l'Accueil Temps Libre (ATL). Elle aura aussi des effets auprès des employeurs, des sociétés et des usagers de transport public, des usagers de la route, des acteurs de la santé, des organismes culturels et sportifs, des médias et de toutes les entreprises calquant leurs activités sur les rythmes de l'école... si la réforme touche aux rythmes journaliers ou hebdomadaires. Elle aura des conséquences sur les voyagistes, les sociétés de transport aérien, l'Horeca... si cette réforme concerne les rythmes annuels.

Plusieurs acteurs que nous avons rencontrés, comme Laurence Mahieux (CSC-enseignement) ou Philippe Van Geel (FESec), ont insisté sur la prise en compte des effets d'une telle réforme dans leur globalité. Il faudra donc analyser tous les tenants et aboutissants de celle-ci et être capable de lever, ou de prendre en compte, un certain nombre de tabous chez les uns et chez les autres. L'allongement de la journée scolaire ne doit pas non plus être synonyme de l'allongement de la journée de travail, pour les enseignants comme pour tous les autres travailleurs. Il peut s'agir d'une réorganisation du travail, non d'un supplément d'heures prestées.

Il faudra également être attentif, du côté politique, à ne pas céder à des chantages particuliers. En guise d'exemple, prenons l'interpellante affirmation de Jo Cornu, CEO de la SNCB³⁹, lors de la Commission de l'Infrastructure du 4 février 2015 : « Réagissant au problème des élèves qui ne peuvent plus arriver à temps à destination de leur école, Jo Cornu a répondu que les établissements scolaires pourraient également envisager de modifier leurs propres horaires en fonction du plan [plan lancé le 14 décembre 2014 par la SNCB et soumis à discussion lors de cette séance, *ndlr*]. »⁴⁰ Suite à ce plan, des écoles ont véritablement été prises en otage et ont effectivement dû s'adapter pour répondre à la demande des parents et de leurs enfants, eux-mêmes pris en otage par le plan de la SNCB.

Une réforme des rythmes annuels semble plus facile à mettre en œuvre, mais demande un niveau de courage politique qui, jusqu'ici, n'a pas encore été franchi. Les voyagistes et l'Horeca ont eu le dernier mot en 1991 et 1994. Il est évident que le secteur touristique belge, et particulièrement les entreprises belges qui proposent des activités en extérieur (sports, jeux, plages, mais aussi terrasses) voient d'un mauvais œil la réduction du nombre de semaines de vacances scolaires durant les mois d'été. Mais nous serions peut-être étonnés des bénéfices que d'autres acteurs du secteur pourraient tirer du déplacement de ces congés à la Toussaint et au Carnaval. Cela bénéficierait certainement aux voyagistes

³⁹ Chief Executive Officer (ou directeur général) de la Société Nationale de Chemins de fer Belges (SNCB).

⁴⁰ <http://www.lesoir.be/778794/article/actualite/belgique/2015-02-05/joelle-milquet-jo-cornu-ecoles-n-ont-pas-s-adapter-aux-horaires-sncb>.

proposant des « *Citytrips* »⁴¹, des destinations proposant des activités hivernales (certes plus souvent à l'étranger) ou des destinations vers l'hémisphère sud (certes lointaines). Mais cela profiterait certainement aussi aux musées, bibliothèques, cinémas et autres entreprises proposant des activités d'intérieur.

Ce qui est sûr, c'est qu'au vu des implications multiples sur une série de secteurs professionnels et associatifs, mais aussi sur l'organisation des familles, un changement du calendrier annuel ne peut se faire la veille pour le lendemain. Cette réalité appelle à une modification prochaine de ce calendrier afin que celui-ci puisse être effectif avant la fin de la législature en cours.

⁴¹ Courts séjours dans des villes.

Ce que propose l'UFAPEC

Au fil de la journée

A. La sieste au fondamental

Tout d'abord, **il est nécessaire de permettre aux enfants de maternelle qui en ressentent le besoin de faire une sieste en début d'après-midi.** Entre 2 ans et demi et 6 ans, les enfants emmagasinent énormément d'informations sur un laps de temps très court ; ils ont d'autant plus besoin de digérer ces informations et de les classer ; ils ont aussi besoin de régulièrement refaire le plein d'énergie. Les écoles auraient tendance à supprimer la sieste alors qu'en plus de consolider les apprentissages, on constate qu'un enfant qui a pu se reposer est plus efficace l'après-midi.

Il est évident que certains enfants résistent à la sieste et qu'il est parfois difficile de faire dormir l'ensemble des enfants d'une même classe. Dans la mesure du possible, **il faut que les écoles permettent aux enfants de maternelle qui souhaitent dormir de le faire, dans un lieu adapté et isolé. En regroupant les enfants d'âge différents si nécessaire. Pour ceux qui résistent à la sieste, il est important que les activités proposées en début d'après-midi soient des activités calmes, qui se font dans le silence, pour permettre un repos éveillé.**

B. Un respect des besoins physiologiques à tout âge

Ce creux observé en début d'après-midi dans la vigilance de l'enfant s'observe aussi à l'adolescence et à l'âge adulte. **Il est donc nécessaire, à défaut de pouvoir faire une sieste (qui reste la solution la plus efficace pour recharger les batteries), de consacrer ce temps à des activités plus légères en terme de mobilisation des moyens corticaux, comme de la gymnastique ou des activités plus manuelles.**

Il y a aussi des méthodes d'enseignement qui peuvent être utilisées en ce sens, comme le travail par modules, qui fédère plusieurs matières pendant plus ou moins deux mois et qui permet de rompre avec les rythmes hachés (c'est-à-dire en heures de 50 minutes) que l'on connaît actuellement, en tout cas dans le secondaire. C'est aussi le cas de la pédagogie du projet, plus fréquent dans le fondamental grâce à la flexibilité que permet son organisation. Faire des activités hors de l'enceinte de la classe, de l'école ou faire intervenir des partenaires extérieurs doit aussi permettre de rompre avec le rythme haché en heures de 50 minutes. L'intérêt d'un travail réparti sur une durée plus longue, c'est de pouvoir mobiliser plusieurs compétences et formes de savoirs en même temps (ce qui n'est pas toujours le cas quand l'enseignant ne dispose que de 50 minutes). A ce sujet, on rappellera la possibilité qu'ont les écoles de créer des séquences de deux fois 45 minutes (appelées, pour rappel, « P45 »), lesquelles permettent de travailler sur 90 minutes, mais aussi de dégager chaque fois 10 minutes pour faire autre chose à un autre moment de la semaine.

L'important, c'est que l'enseignant, que ce soit dans le fondamental ou en secondaire, tienne compte des capacités de concentration de l'élève, en fonction de son âge et au moment où il est en cours avec lui. **Il faut pouvoir varier les activités et les types d'activités afin de s'assurer que l'élève est à la hauteur de ce que l'on attend de lui.** C'est quelque

chose qui doit être rendu présent à l'esprit de l'enseignant durant sa formation initiale et continuée. **Mais c'est aussi une question de réorganisation complète des apprentissages.** Les deux heures de gym actuellement ne peuvent pas à elles seules combler le **temps d'activités alternatives nécessaire (entre 12h00 et 14h30)**. Une première perspective vise à proposer un tronc commun polytechnique, lequel permettra d'alimenter ce temps-là jusqu'à 14 ans. Au-delà du tronc commun, les filières doivent trouver des formules qui permettront des alternatives en matière de rythmes scolaires et de types d'activités. Une seconde perspective vise à envisager d'intégrer des activités spécifiques adaptées au creux d'attention en milieu de journée, activités délivrées par d'autres personnes que le corps enseignant. Il s'agira aussi d'un temps libre pour l'enfant, un temps propre, hors du temps très découpé et chronométré de l'adulte. Cela allongera nécessairement la journée d'école mais permettra aux élèves de bénéficier du regain d'attention vers 15h00 et aux enseignants de bénéficier d'un temps pédagogique libre en cours de journée.

C. Un allongement de la journée scolaire ?

L'allongement de la journée scolaire remet sur la table la **question des travaux à domicile, qui doivent nécessairement être limités**. L'enfant doit pouvoir encore bénéficier de temps libre en famille le soir, tout en préservant les heures de sommeil nécessaire. On parle bien ici de temps de travail à domicile (devoirs), à distinguer du temps d'étude à domicile (leçons).

L'originalité du projet extrascolaire en fait une piste privilégiée par l'UFAPEC pour prendre en charge les enfants durant les heures creuses de la journée. Ceci parce que cette solution apporte des bénéfices aux élèves (respect de leurs rythmes) comme aux enseignants (temps dégagés pour de la coordination). Mais l'extrascolaire reste bien entendu une piste parmi d'autres (comme un tronc commun polytechnique et comme toutes les initiatives particulières d'une direction ou d'une équipe éducative en faveur du respect des rythmes de l'enfant ou de l'adolescent). En matière d'extrascolaire, **nous soulignons l'importance de lier le projet pédagogique de la structure accueillante avec le projet pédagogique de l'école dont sont issus les élèves**. Ceci pour permettre une participation active des différents acteurs (dont les parents) autour d'un même objectif.

D. Facteurs psycho-sociaux, facteurs biologiques et régulation du sommeil à l'adolescence

Un adolescent sur deux se plaint de son manque de sommeil. Ce manque de sommeil est lié à des facteurs psycho-sociaux (autorité des parents qui diminue à ses yeux, utilisation des différents médias (TV, Internet, Gsm...), activités sportives et sociales, travail scolaire, job étudiant, troubles de l'humeur, difficultés psychologiques propres à l'adolescence...), des facteurs biologiques (processus homéostatique [préservation de l'équilibre], processus circadien [journalier]) et des aspects liés au mode de vie (caféine, tabac, alcool – substances qui ont toutes un effet sur le sommeil – sédentarité, horaires irréguliers...).

A l'adolescence, la régulation de l'horloge biologique est particulièrement mise à mal. Le taux de mélatonine diminue pour laisser la place aux testostérone et aux œstrogènes ; cela participe au sentiment de l'adolescent qu'il n'a plus besoin de dormir autant. Or, nous l'avons observé précédemment, c'est faux. Les adolescents ont en fait peu conscience de

l'impact de leur alimentation et de leur sommeil sur leur état de forme et de vigilance. Les amener à faire des travaux sur ces sujets qui les concernent directement permettra certainement de les aider à en prendre conscience.

Comme nous le faisait remarquer le Dr José Grosswasser, une étude de Kahn (1998) met en évidence que les enfants ayant un mauvais sommeil émanent davantage de milieux socio-économiquement moins favorisés. L'étude relève par ailleurs que les mauvais dormeurs ont aussi des résultats scolaires moins satisfaisants. **Il est donc très important d'informer tous les parents pour les rendre attentifs à l'importance de fixer des limites en matière de sommeil.**

Une étude d'Epstein (1998) souligne que les problèmes d'attention et de concentration des élèves sont plus importants lorsque l'école commence tôt. L'UFAPEC recommande aux écoles de **ne pas commencer les cours avant 8h30**, en particulier dans le secondaire (c'est généralement le cas en Fédération Wallonie-Bruxelles). Le démarrage des cours se ferait en douceur, avec une phase d'éveil progressif pour n'aborder de nouveaux contenus qu'à partir de 9h00-9h30. A l'instar de ce qui s'est fait avec les P45, **l'UFAPEC suggère qu'une expérience pilote soit menée sur plusieurs écoles secondaires**, lesquelles reculeraient le début de leurs cours et adapteraient le type de cours à chaque moment de la journée pour en mesurer les bénéfices en termes de degré d'attention des élèves et d'amélioration (ou pas) de leurs résultats scolaires.

Au fil de la semaine

A. Le rythme hebdomadaire actuel peut être préservé en l'état

Si le rythme journalier suit des courbes de concentration fluctuantes, c'est aussi le cas en cours de semaine et en cours d'année. L'enseignant doit ainsi pouvoir prendre en compte le démarrage du lundi, la clôture du vendredi, le redémarrage du jeudi matin après un mercredi après-midi souvent bien chargé... La période de la fin de l'hiver est aussi plus difficile que le printemps. L'organisation des rythmes hebdomadaires ne nécessite pas de changements aux yeux de l'UFAPEC.

Au fil de l'année

A. Des congés de deux semaines à intervalles réguliers

En cours d'année, les médecins préconisent deux semaines de congé d'affilée plutôt qu'une afin de permettre une meilleure récupération. C'est un sentiment partagé par tous les acteurs que nous avons rencontré. Nous proposons l'organisation suivante : **une période de 7 à 8 semaines de cours suivie de 2 semaines de congé**. Nous n'insistons pas pour que les vacances de Toussaint, Noël, Carnaval et Pâques soient absolument fixées en fonction de ces fêtes, tant que les congés des jours concernés restent fériés.

B. Congés et évaluations

Mais il est aussi question de savoir ce que les enfants font de leurs congés. S'agit-il d'un repos réel ou s'agit-il d'une forme d'école après l'école ? **L'UFAPEC plaide pour que les congés soient de réels temps de repos pour les élèves**. C'est pourquoi on évitera d'inonder ces temps par des travaux à domicile et de démarrer la reprise des cours par des contrôles ou d'autres épreuves qui viendraient transformer le repos en période de travail ou de révision intense. Par ailleurs, **il semble intéressant que tout ne soit pas comptabilisé dans le système scolaire. Il est important qu'à côté des évaluations, il y ait des activités libres, qui échappent aux contraintes de l'évaluation**.

Conclusion

Les rythmes scolaires actuels, rappelons-le, sont héritiers d'un temps où les enfants travaillaient. Les lois et le temps ont modifié la manière des individus de se déployer et de faire société. Ils se sont adaptés et ont développé des habitudes, des modes de vie. Et, paradoxalement, aujourd'hui c'est davantage une modification des rythmes journaliers et hebdomadaires qui auront un impact sur la vie des individus, des familles et de la société dans son ensemble (pensons par exemple à l'impact de faire coïncider la sortie des classes avec la sortie des bureaux sur la fluidité du trafic routier). La réforme en sera d'autant plus complexe, mais aussi, peut-être, d'autant plus bénéfique aux acteurs de l'école. Tout dépend, nous l'avons déjà dit, du placement du curseur : ce à quoi on va accorder la priorité ! Au bien-être des enfants, à l'intérêt pédagogique, à l'amélioration de notre modèle scolaire, à l'organisation des écoles, aux coûts éventuels de la réforme, au confort de l'habitude, aux priorités des acteurs économiques, aux usagers de la route et des transports en commun, au consensus ? Et si on choisit le consensus, est-ce vraiment pour un mieux ?

Une modification du calendrier scolaire annuel qui permettrait de faire passer les vacances de Toussaint et de Carnaval à deux semaines en veillant à équilibrer les écarts entre chaque congé (blocs de 7-8 semaines de cours entrecoupés de deux semaines de congé) semble plus évident à mettre en œuvre et rencontre un large accord auprès des professionnels de la santé et des acteurs de l'école. C'est sans doute par là qu'il faudrait commencer car la convergence des points de vue ne permet plus d'attendre ; cela signifie que le politique doit remettre le débat sur la table, en mettant tous les éléments dans la balance. La position des secteurs de l'Horeca et du Tourisme a peut-être évolué depuis la clôture des travaux de la Commission Grafé de 1991. Et si elle n'a pas évolué, le gouvernement aura la tâche de déterminer à nouveau la place du curseur sur cette question et de prendre une décision courageuse. Les éléments repris dans cette étude ont montré l'importance du respect des rythmes de l'enfant et de l'adolescent pour favoriser la mémorisation et les apprentissages. Peut-on se permettre de continuer encore dans cette voie au nom du seul critère économique (qui reste d'ailleurs à évaluer de manière globale et indépendante) ? L'essentiel pour l'UFAPEC en ce domaine est de faire en sorte que les vacances de Toussaint, de Noël, de Carnaval et de Pâques apportent désormais plus de temps de repos pour les élèves en milieu d'année et en période hivernale. Ces congés de deux semaines devraient donc être principalement consacrés au repos, non à des travaux ni à de l'étude.

Les modifications que nous venons d'appeler de tous nos vœux sont des modifications structurelles : elles concernent l'ensemble des élèves de la FWB, à tous les niveaux d'enseignement. Cependant, nous devons aussi insister sur la possibilité pour chaque établissement de librement mettre en place un certain nombre d'aménagements en faveur d'une meilleure prise en compte de ce que nous révèlent la chronobiologie et la chronopsychologie. Nous nous sommes particulièrement attardés sur les périodes de 2x45 minutes en guise d'exemple et parce que c'est une mesure qui a connu un certain succès dans le cadre des recherches menées par le Département Education et technologie (DET) des Facultés de Namur (FUNDP). Mais il existe beaucoup d'autres possibilités au niveau local, comme le soulignent Philippe Van Geel et Annick Cognaux, en particulier pour l'aménagement des horaires journaliers et hebdomadaires. Il est nécessaire de préserver cette autonomie des équipes pédagogiques. Toutefois, l'allongement de la journée scolaire

pour intégrer un temps de prise en charge par de l'extrascolaire en milieu de journée nécessite bien une réponse structurelle et un financement ad hoc.

Quant à l'allongement de la journée scolaire, qui est sans doute la proposition qui animera davantage le débat, nous insistons sur le fait que les élèves de la FWB ont actuellement suffisamment (en fait un bon nombre) d'heures de cours par semaine et par an. Le débat se situe au niveau de la répartition de ces heures dans la journée. Il est urgent que, tant au niveau local qu'au niveau de la Fédération, tout soit mis en œuvre pour prendre en considération, plus qu'aujourd'hui et plus qu'hier, les besoins physiologiques des apprenants (ceci au service des apprentissages). Qu'il s'agisse de ne pas trop avancer le début des cours dans le secondaire (éviter de commencer avant 8h30) ou d'aménager le début d'après-midi (entre 12h et 14h30) pour des temps d'activités destinés à la détente et adaptés à chaque âge. N'oublions pas aussi la possibilité de faire du tronc commun (entre 5 et 14 ans) un enseignement polytechnique. Dans cette optique, les cours de gymnastique et les cours à vocation plus manuelles et artistiques pourraient avantageusement prendre place en milieu de journée. Mais ce choix, rappelons-le, ne serait pas idéal puisque l'on ne tiendrait que partiellement compte de la chute d'attention et du besoin de repos à ce moment de la journée et qu'il n'a pas l'avantage de permettre plus de temps de concertation pour les enseignants.

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.**

Annexe

Annexe :
Tableau synthétique sur les rythmes scolaires dans l'Union européenne*

	Principes d'organisation	Jours de classe dans l'année	Vacances d'été	Petites vacances	Durée de la semaine	Journée	Questions en débat
France	Centralisation	<ul style="list-style-type: none"> • Primaire : 144 • Secondaire : 175 à 180 	8 à 9 semaines	<ul style="list-style-type: none"> • Automne • Noël • Hiver • Printemps • 3 zones pour hiver et printemps 	<ul style="list-style-type: none"> • Primaire : 4 jours • Secondaire : 4,5 ou 5 jours 	Deux demi-journées et pause méridienne	Amélioration de l'équilibre annuel, hebdomadaire et quotidien Suppression de la semaine de 4 jours Réduction de la durée des vacances d'été Etc.
Allemagne	<ul style="list-style-type: none"> • Compétence des <i>Länder</i> • Coordination nationale 	<ul style="list-style-type: none"> • Semaine de 6 jours : 208 • Semaine de 5 jours : 188 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 semaines • Répartition des <i>Länder</i> en 5 zones 	<ul style="list-style-type: none"> • Fin octobre • Noël • Février • Pâques • Pentecôte • Autonomie des <i>Länder</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours en général • Si 6 jours, 2 samedis libres par mois 	Traditionnellement, cours concentrés sur la matinée	Développement des cours l'après-midi
Angleterre et pays de Galles	Autonomie des établissements	190	6 semaines	<ul style="list-style-type: none"> • Automne • Noël • Février • Pâques • Mai • Variations locales 	5 jours	Deux demi-journées et pause méridienne d'une heure	Activités extrascolaires en dehors des heures de cours
Espagne	Compétence des communautés autonomes	Au moins 175	<ul style="list-style-type: none"> • Primaire : 11 semaines • Secondaire : 12 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> • Noël • Carnaval • Pâques • Variations locales 	5 jours	<ul style="list-style-type: none"> • Traditionnellement, deux demi-journées et pause de 2,5 heures • Développement de la journée continue 	Critique de la journée continue
Italie	<ul style="list-style-type: none"> • Compétences des régions • Autonomie des établissements 	Au moins 200 jours	12 à 13 semaines	<ul style="list-style-type: none"> • Noël • Carnaval • Pâques • Variations locales 	5 ou 5,5 jours	<ul style="list-style-type: none"> • En général, deux demi-journées et pause méridienne • Primaire : parfois seulement le matin 	
Pays-Bas	Autonomie des établissements	<ul style="list-style-type: none"> • Primaire : 880 heures par an pour les 4 premières années, puis 960 • Secondaire : 1 000 heures par an 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 semaines • Projet de passage à 6 semaines • 3 zones 	<ul style="list-style-type: none"> • Automne • Noël • Février • Mai • Variations locales • Projet d'uniformisation des vacances de Noël et de mai 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 jours • Primaire : pas de cours mercredi après-midi 	<ul style="list-style-type: none"> • Deux demi-journées et pause méridienne d'une heure • Développement de la journée continue dans le primaire 	Nombre annuel d'heures de cours dans le secondaire

*Cinq pays ont été retenus : l'Allemagne, l'Espagne, l'Italie, les Pays-Bas et le Royaume-Uni (pour le Royaume-Uni, ce sont les dispositions en vigueur en Angleterre et au pays de Galles qui ont été analysées). Ce choix a été dicté à la fois par la proximité géographique et par la plus ou moins grande décentralisation qui caractérise les systèmes éducatifs des différents pays.

Source et explications détaillées : <http://www.robert-schuman.eu/fr/questions-d-europe/0212-les-rythmes-scolaires-dans-l-union-europeenne>.

Bibliographie

Publications :

- BRAUN-LAMESCH, M.-M., « Testu (François). — Chronopsychologie et rythmes scolaires », *in* Revue française de pédagogie, Vol. 93, n°93, 1990:
http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rfp_0556-7807_1990_num_93_1_2480_t1_0127_0000_2
- CHALLAMEL, M.-J., *Le sommeil de l'enfant*, Ed. Elsevier Masson, 2009, 192 pp.
- CHENU, C., CHOLLET-PRZEDNOWED, E., ETIEMBLE, J., FISCHER, E., *Rythmes de l'enfant: de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*, Rapport d'experts, INSERM, 2001, 124 pp. :
[http://ethique.inserm.fr/content/download/7311/56266/version/1/file/Texte+integral+rythmes+enfant+\(2001\).pdf](http://ethique.inserm.fr/content/download/7311/56266/version/1/file/Texte+integral+rythmes+enfant+(2001).pdf).
- DAWINKA, L., *L'enseignement gratuit et obligatoire en Belgique a 100 ans (1914-2014). Depuis, une démocratisation croissante de l'enseignement ?*, Analyse de l'IHOES, n°133, 16 décembre 2014 :
http://www.ihoes.be/PDF/Analyse_IHOES-133.pdf.
- DUFOUR, B., *Revaloriser l'école... sans tabou*, Éd. Couleur livres, 2015.
- HOURST., B., *Au bon plaisir d'apprendre*, éd. Interéditions, Paris, 1997.
- JENSEN, E., *Le cerveau et l'apprentissage. Mieux comprendre le fonctionnement du cerveau pour mieux enseigner*, coll. Apprentissage, Chenelière éducation, Montréal, 2001.
- LEMAIRE, I., « Un temps plein de 4 jours/semaine pour les enseignants », *in* La Libre Belgique du 26 mai 2015, p. 6 :
<http://www.lalibre.be/actu/belgique/un-temps-plein-de-4-jourssemaine-pour-les-enseignants-5563491735704bb01c799519>.

Liens internet :

- <http://archives.lesoir.be/la-journee-scolaire-bientot-allegee-philippe-mahoux-n-a-t-19940502-Z080LX.html>
- <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/10/21/la-question-de-mercredi-prochain-nos-eleves-nont-ils-pas-trop-dheures-de-cours/>
- <http://blog.lesoir.be/salledesprofs/2011/10/21/la-question-de-mercredi-prochain-nos-eleves-nont-ils-pas-trop-dheures-de-cours/>
- http://controverses.ensmp.fr/public/promo10/promo10_G8/historique.htm
- <http://www.education.gouv.fr/cid66696/la-reforme-des-rythmes-a-l-ecole-primaire.html>
- <http://www.enseignons.be/2013/09/18/a-morlanwelz-voila-quatres-ans-que-lon-travaille-par-periodes-de-45-minutes/>
- http://www.ihoes.be/publications_en_ligne.php?action=lire&id=148&ordre=nouveau

- http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/11/24/sommeil-gare-a-la-lumiere-bleue-le-soir_4528579_1650684.html
- <http://www.lesoir.be/778794/article/actualite/belgique/2015-02-05/joelle-milquet-jo-cornu-ecoles-n-ont-pas-s-adapter-aux-horaires-sncb>
- <http://www.levif.be/actualite/belgique/rythme-scolaire-les-grandes-vacances-devraient-avoir-lieu-en-hiver/article-normal-103367.html>
- <http://www.levif.be/actualite/sante/boire-son-cafe-de-grand-matin-une-mauvaise-idee-video/article-normal-398395.html>
- <http://www.one.be/professionnels/accueil-temps-libre-3-12-ans-et-plus/>
- <http://www.robert-schuman.eu/fr/questions-d-europe/0212-les-rythmes-scolaires-dans-l-union-europeenne>
- <http://www.slate.fr/story/73941/programme-rythmes-scolaires-emploi-du-temps-parfait>
- <http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?article321>
- <http://www.ufapec.be/politique-scolaire/memorandum/memorandum-2014/>

Liens internet vérifiés le 14 août 2015.