

# Dans le bon **rythme** ?

De janvier à avril 2015, les parents du Conseil Général de l'UFAPEC et les différents mandataires communautaires et régionaux se sont réunis à plusieurs reprises pour réfléchir autour des rythmes scolaires et envisager les éventuels aménagements auxquels cette réflexion inviterait. A la rentrée 2015, lorsqu'une étude a été publiée sur base de ce travail, la presse a largement relayé nos intentions. Retour sur les attendus de l'UFAPEC en matière de rythmes scolaires.

Les réunions ont d'abord permis d'entendre des experts de la question (médecins, chercheurs, professionnels de l'extrascolaire, formateurs d'enseignants...) et des représentants des enseignants, des directions et des Pouvoirs Organisateurs. Le groupe de travail de l'UFAPEC (constitué alors exclusivement de parents) s'est ensuite réuni pour arrêter une vision commune de ce que devraient être les rythmes scolaires. A point nommé puisque cela a permis de contribuer pour bonne partie au texte consacré à cette thématique, texte 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<sup>e</sup> siècle » dévoilé par la ministre Joëlle Milquet le 2 juillet 2015. Une étude<sup>1</sup> a ensuite été publiée et présentée lors de la conférence de presse de l'UFAPEC, traditionnellement organisée quelques jours avant la rentrée scolaire. De nombreux médias ont relayé l'information et nous avons reçu de nombreux retours, parfois (très) réticents, souvent enthousiastes. Nous revenons ici sur les points essentiels de cette étude et sur les propositions faites par l'UFAPEC pour une révision des rythmes scolaires, tant au niveau local (bon nombre d'aménagements sont possibles au niveau des établissements, voire des classes) qu'au niveau global (réformes à envisager au niveau de la Fédération Wallonie-Bruxelles).

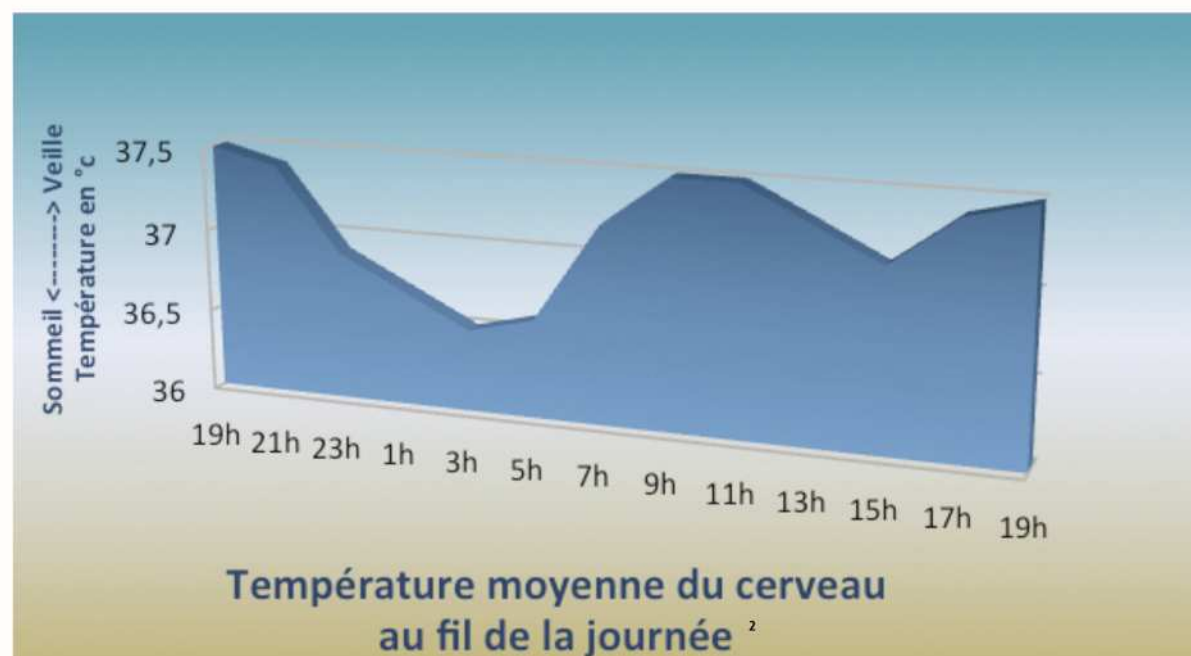
## PRÉCISIONS PRÉLIMINAIRES

Lorsque l'on parle de rythmes scolaires, il convient d'envisager les différents aspects que cette notion recouvre. C'est pourquoi nous distinguons les rythmes journaliers des rythmes hebdomadaires et annuels. Dans le cadre des rythmes journaliers, nous abordons la question du temps de midi et de la sieste, du respect des besoins physiologiques à tout âge, de l'allongement de la journée scolaire au profit d'activités sportives, manuelles ou consacrées à la détente (ces dernières étant prises en charge par des acteurs extrascolaires)... Dans le cadre des rythmes hebdomadaires, nous préconisons peu de changements. A la différence des rythmes annuels, qui méritent d'être repensés pour permettre de réels temps de repos en cours d'année.

## RYTHMES JOURNALIERS

### *L'horloge biologique, un rythme qui s'impose à nous*

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.



<sup>1</sup> <http://www.ufapec.be/nos-analyses/1615-rythmes-scolaires/>

<sup>2</sup> Réalisé sur base de : <http://www.sommeil-mg.net/spip/spip.php?article321>.



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-dessous) 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.

José Grosswasser et Myriam Kerkhofs sont deux médecins spécialistes du sommeil que l'UFAPEC a pu rencontrer durant ses travaux. Ils nous 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 mettre le cerveau en éveil, atténuer la luminosité, faire des activités calmes et éviter les sources de lumière bleue<sup>3</sup> (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 8h00 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). Vous aurez créé un état de dépendance : sans apport de caféine, votre état de somnolence se prolongera dans la matinée.

### La sieste au fondamental

Entre 2,5 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. Le sommeil lent est celui qui permet de recharger les batteries. Le sommeil paradoxal (majoritairement), que l'enfant atteint plus vite que l'adulte en dormant, sert à consolider la mémoire et à mettre de l'ordre dans les choses vécues durant le temps de veille précédent. Les apprentissages sont donc mieux acquis lorsque l'on a pu bénéficier d'un sommeil paradoxal non perturbé. Des études montrent que le sommeil lent participe aussi à la consolidation de la mémoire, mais dans une moindre mesure.

Tout d'abord, il est nécessaire de permettre aux enfants de l'enseignement maternel qui en ressentent le besoin de faire une sieste en début d'après-midi.

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 (ce qui vaut d'ailleurs aussi pour l'adulte qui aura fait une courte sieste [20'-30']).

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 qui souhaitent dormir de le faire, dans un lieu adapté et isolé. En regroupant les enfants d'âges 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.

### 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.



<sup>3</sup> 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](http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/11/24/sommeil-gare-a-la-lumiere-bleue-le-soir_4528579_1650684.html).

<sup>4</sup> <http://www.levif.be/actualite/sante/boire-son-cafe-de-grand-matin-une-mauvaise-idee-video/article-normal-398395.html>.



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 périodes de 50', que l'on connaît actuellement, en tous cas dans le secondaire. C'est aussi possible avec la pédagogie du projet, plus fréquente 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 périodes de 50'. 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').

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 d'éducation physique 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 davantage pluridisciplinaire, 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.

### *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, à distinguer du temps d'étude à domicile.

Pour prendre en charge les enfants durant les heures creuses de la journée, l'UFAPEC fait de la diversité de l'extrascolaire une piste privilégiée. 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 davantage pluridisciplinaire 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 intervenante ou 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.

### *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...).





À 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, 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.

Une étude de Kahn (1998) mettait en évidence que les enfants ayant un mauvais sommeil émanaient davantage de milieux socio-économiquement moins favorisés. L'étude relevait par ailleurs que les mauvais dormeurs avaient 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.

Une étude d'Epstein (1998) soulignait que les problèmes d'attention et de concentration des élèves étaient plus importants lorsque l'école commençait tôt.

L'UFAPEC recommande donc aux écoles de ne pas commencer les cours avant 8h30, en particulier dans le secondaire (c'est généralement le cas en Fédération Wallonie-Bruxelles) où les effets de l'école commençant tôt se marquent davantage. En prévoyant un accueil qui tienne compte du rythme des familles et du rythme professionnel. Les Etats-Unis, où l'école commençait particulièrement tôt, évoluent dans ce sens. 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.

## RYTHMES HEBDOMADAIRES ET ANNUELS

### *Des congés de deux semaines à intervalles réguliers*

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.



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 rencontrés.

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 et de Pâques soient absolument fixées en fonction de ces fêtes, tant que les congés des jours concernés restent fériés.

### 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 intenses.

Par ailleurs, il semble intéressant que tout ne soit pas soumis à évaluation 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.

Michaël Lontie