



## Conférence-débat : les rythmes de l'enfant organisée par la FCPE

**Eaubonne, le 11 avril 2013**

Mme Martine Gauthier, Directrice académique des services de l'Éducation Nationale du Val d'Oise, a ouvert la réunion par un point sur la mise en œuvre de la réforme des rythmes scolaires dans le département : à la rentrée de septembre 2013, **10% des écoles primaires** du département auront une semaine de 4 jours et demi, la demi-journée supplémentaire étant le plus souvent **le mercredi** matin.

La parole est ensuite donnée aux trois intervenants : Jean-Jacques Hazan président de la FCPE, François Testu chronopsychologue, et le Dr Pierre Nguyen, pédopsychiatre.

François Testu nous rappelle l'histoire de notre calendrier scolaire, depuis la semaine de 5 jours instituée par Jules Ferry à l'arrivée de la semaine 4 jours en 2008, en passant par les vacances d'été prolongées, la création des vacances d'hiver et la sectorisation (1972) : pour aucune de ces évolutions, le bien-être des enfants n'a été pris en compte.

Il note que déjà, en 1962, le rapport du Dr. Robert Debré sur « la fatigue de l'écolier », resté sans suite, mettait en avant le manque d'adaptation du calendrier et des horaires scolaires avec les besoins réels de l'enfant.

François Testu explique qu'il y a principalement trois rythmes de l'enfant :

- Le rythme veille/sommeil, qu'il est important de respecter, un enfant doit dormir suffisamment.
- Le rythme chronobiologique ou chronopsychologique avec, dans la journée, des périodes de meilleure vigilance :
  - un pic de l'activité intellectuelle qui se situe en fin de matinée ;
  - pour les élèves plus âgés (à partir du CM2), un deuxième temps fort apparaît en fin d'après-midi.
  - le principal temps faible se situe autour de midi.
  - A noter que ces rythmes n'existent pas pour les plus jeunes ; l'attention des élèves de maternelle reste en dents de scie.

Ces données sont le résultat d'études réalisées en Europe auprès de 40.000 enfants.

- Enfin un rythme annuel, avec une période annuelle de faible résistance qui se situe, pour les enfants, vers les mois d'Octobre et Novembre. A noter que pour les adultes, cette période de fatigue se situe en février/mars.



Un effet pervers de la semaine de 4 jours est qu'elle « casse » le rythme quotidien des variations de la vigilance et de l'activité intellectuelle : pour les enfants les plus fragiles, l'alternance temps fort/temps faible s'inverse, le niveau de performance global diminue ce qui conduit à l'échec scolaire.

Jean-Jacques Hazan : L'écolier français subit la journée de classe la plus chargée de l'OCDE : en effet, le calendrier français concentre sur seulement 140 jours (l'année scolaire la plus courte des pays de l'OCDE) un total de 864 heures de cours (en primaire), contre par exemple 608 heures par an en Finlande ou 620 en Norvège. La journée de 6 heures de cours est la plus longue d'Europe. Enfin, le nombre élevé d'heures de cours annuel ne garantit pas la réussite, puisque 20% des enfants de chaque classe d'âge sortent du système scolaire sans aucun diplôme ni qualification.

Le Dr. Nguyen rappelle l'importance des rythmes et des rites qui se répètent quotidiennement, particulièrement pour les enfants les plus vulnérables : enfants en difficulté, familles monoparentales, et les adolescents en général.

En conclusion, voici des pistes pour s'orienter vers rythme préférable au rythme actuel :

- **Une semaine d'école plus longue** (4,5 ou 5 jours)
- **Des journées allégées** : maximum 5 heures de cours par jour
- **Les vacances de la Toussaint**, qui interviennent au milieu du trimestre le plus long (40% de la durée de l'année scolaire) et à un moment où les enfants sont particulièrement fatigués, **doivent absolument durer deux semaines.**
- **Pas de préférence nette pour le mercredi et le samedi**, encore que le samedi soit considéré comme plus favorable : la coupure de deux jours n'est pas très bonne pour les rythmes et le samedi facilite les échanges entre parents et enseignants.
- Un **démarrage** des apprentissages **un peu plus tard dans la matinée (9h)** de préférence précédé d'une entrée en douceur dans les apprentissages (en maintenant les horaires actuels d'arrivée à l'école).
- Concernant les **horaires de fin**, les intervenants ne sont pas favorables à une sortie anticipée à 15h30 mais préconisent plutôt une pause de midi allongée, plus conforme au rythme des enfants.
- Enfin, en ce qui concerne **les activités** proposées aux enfants dans le cadre d'une pause méridienne allongée (ou d'une sortie anticipée), il faut se préoccuper de leur qualité mais ce n'est pas nouveau. Le problème existe déjà pour le mercredi, les garderies périscolaires du soir, les vacances... il est temps de s'en inquiéter !

