

Les rythmes scolaires

Ce sont le plus souvent des impératifs pratiques qui ont conduit, dans l'histoire, à l'évolution des rythmes scolaires. Aujourd'hui, la chronobiologie s'invite au débat, au bénéfice des élèves.

Introduction

Historiquement, les lois de 1882 fixaient la semaine scolaire à cinq jours, libérant le jeudi, pour l'éducation religieuse. Depuis le jeudi a été remplacé par le mercredi, puis la possibilité a été donnée de reporter les cours du samedi au mercredi, libérant ainsi deux jours consécutifs en fin de semaine. Avec la semaine de quatre jours le rythme s'organise autour de deux jours de classe, un jour de repos, deux jours de classe, deux jours de repos.

Pour les enfants, l'un des synchroniseurs les plus marquants est artificiel puisque ce sont les emplois du temps scolaires. La question est d'arriver, aujourd'hui, à concilier les deux rythmicités : celle des emplois du temps et calendriers scolaires et celle des rythmes de vie propres aux jeunes élèves.



L'organisation du temps scolaire : les textes

Le temps scolaire est régi par des principes nationaux qui déterminent le nombre de semaines de travail.

L'article L.521-1 du Code de l'Éducation précise : « l'année scolaire comporte au moins 36 semaines réparties en cinq périodes de travail, de durée comparable, qui sont séparées par quatre périodes de vacance des classes. Un calendrier scolaire est arrêté par le ministre de l'éducation nationale pour une période de trois années ».

Le calendrier scolaire national est fixé par le ministère et obéit aux principes suivants :

- deux semaines complètes de vacances autour de Noël, en février et au printemps,
- des semaines civiles complètes : sauf particularités de dates de départ en vacances par zones et vacances de Toussaint,
- des vacances d'hiver et de printemps dont les dates varient selon les zones¹,
- les mois de juillet et août entièrement libres d'enseignement avec parfois un léger empiètement sur le mois de juillet.

Afin de tenir compte de situations géographiques ou de circonstances susceptibles de mettre en difficulté le fonctionnement du service public d'enseignement, chaque recteur peut procéder à des aménagements du calendrier scolaire national pour un, plusieurs ou sous certaines conditions, tous les établissements d'un département ou d'une académie. Dans ce cas, la journée libérée de cours est impérativement rattrapée. C'est la raison pour laquelle un calendrier dérogatoire est mis en place.

En ce qui concerne le nombre d'heures hebdomadaire, à l'école **maternelle et élémentaire**, la durée de la semaine scolaire est fixée à 24 heures d'enseignement pour tous les élèves, organisées à raison de six heures par jour les lundis, mardi, jeudi et vendredi.

Sur proposition du conseil d'école, l'inspecteur d'académie peut déroger à l'organisation sur quatre jours de la semaine scolaire :

- sans porter sa durée à plus de 9 demi-journées,
- ni porter la durée des journées scolaires à plus de 6 heures,
- ni organiser des heures d'enseignement le samedi.

Au-delà des 24 heures d'enseignement hebdomadaires dispensées à tous les élèves, les enseignants consacrent 2 heures par semaine à une aide personnalisée aux élèves rencontrant des difficultés d'apprentissage.

Pour les collégiens, les semaines comportent entre 25 et 28 heures de cours. **Au lycée**, selon la série et les options choisies, l'enseignement oscille entre 30 et 40 heures par semaine.

Textes de références

- Code de l'éducation, art. L.521-1.
- Décret n° 90-788 du 6 septembre 1990 modifié, relatif à l'organisation et au fonctionnement des écoles maternelles et élémentaires.
- Décret n° 90-236 du 14 mars 1990 fixant les conditions dans lesquelles le calendrier scolaire national peut-être adapté pour tenir compte de situations locales.
- B.O. n° 25 du 19 juin 2008 : aménagement du temps scolaire

Les rythmes scolaires : les apports de la chronobiologie

La chronobiologie est l'investigation de l'organisation temporelle des êtres vivants, des mécanismes qui la contrôlent et de ses altérations : c'est l'étude des rythmes biologiques. Les êtres humains sont porteurs de rythmes biologiques, physiques et psychologiques. Ils vivent dans un environnement qui, lui-même, est déjà rythmé par la nuit, le jour, les saisons.

Les rythmes biologiques correspondent à des variations des processus physiologiques et psychologiques. Ils sont présents dès la naissance, et se répartissent en trois catégories selon leur période : environ 24 heures (circadiens), inférieure à 24 heures (ultradiens ou rapides), supérieure à 24 heures (infradiens ou lents).

Les rythmes psychologiques peuvent être définis comme les variations périodiques des comportements, de l'activité intellectuelle et de la vigilance. Ces rythmes sont beaucoup plus marqués chez l'enfant : les études des variations des niveaux de vigilance et de performances en milieu scolaire montrent que l'activité intellectuelle des élèves fluctue au cours de la journée et au cours de la semaine².

¹Zones A, B et C.

²Travaux effectués par Montagner, (1983,1984) ; Montagner et Testu, (1996) ; Testu, (2000).

Ces deux types de fluctuations n'ont pas les mêmes causes. Les variations journalières sont surtout liées aux rythmes biologiques de l'enfant, tandis que les fluctuations hebdomadaires résultent davantage de l'influence de l'emploi du temps et des rythmes scolaires.

En ce qui concerne la journée, les études menées par de nombreux auteurs montrent qu'au cours de celle-ci, il y a deux alternances de temps forts et de temps faibles dans l'**attention** et la **capacité du traitement de l'information**. En réalité on observe une élévation des performances des enfants au fil de la matinée scolaire, suivie d'une chute après le déjeuner, puis à nouveau d'une progression de la vigilance au cours de l'après-midi.

En ce qui concerne la semaine, pour tous les élèves, quel que soit leur âge, la coupure du week-end semble se répercuter négativement sur le lundi en inversant la rythmicité intellectuelle journalière (coupures de rythme, couchés et réveils plus tardifs le week-end).

Dans un rapport, l'**Inspection Générale de l'Éducation Nationale**^a s'interroge sur l'efficacité de la semaine de quatre jours.

« La suppression des cours du samedi matin et des calendriers décalés sur les vacances scolaires a conduit à la généralisation de la semaine scolaire sur quatre jours, non sans quelques difficultés. (...) Les conséquences du resserrement du temps scolaire se font sentir sur la fatigue des élèves et des enseignants. (...) De l'avis général des enseignants, le temps manque pour faire tout le programme d'enseignement, ce qui était d'ailleurs prévisible », poursuit le rapport. « L'année scolaire n'est plus que de 144 jours théoriques (quatre jours pendant 36 semaines), et 140 jours en fait, alors que la moyenne européenne est de 185 jours.^b »

Une des propositions avancées par les inspecteurs généraux : « L'évolution souhaitable de la situation n'est pas dans le retour au samedi matin, que personne ne revendique, mais dans la scolarisation du mercredi matin ».

^a Juillet 2009 : « note n° 2009-072 : troisième note de synthèse sur la mise en œuvre de la réforme de l'enseignement primaire »

^b Chiffres OCDE.

Toutes les études³ menées montrent l'importance de l'application et de l'assimilation des données de la chronobiologie et de la chronopsychologie à l'école.

L'aménagement des rythmes scolaires : la lutte contre l'échec scolaire

L'aménagement du temps scolaire peut constituer un moyen de lutter contre l'échec scolaire. En effet le respect des rythmes biologique permet de respecter l'intégrité physique et psychique de l'élève, d'améliorer l'efficacité de l'enseignement, d'éviter une « inappétence scolaire » et un rejet d'un système où il se sent malmené.

Quelques pistes à investir :

- tenir compte de la rythmicité de la vigilance pour organiser la journée scolaire : réserver les créneaux horaires définis comme étant les plus favorables (fin de matinée, milieu d'après-midi) à des apprentissages nouveaux nécessitant de l'attention, et, à l'inverse occuper les moments les moins favorables à des activités d'entretien des connaissances ou à caractère plus ludiques et artistiques,
- ne pas placer en début de matinée ou en début d'après-midi des matières fondamentales qui nécessitent une vigilance et un déploiement des capacités cognitives important,
- repenser la planification hebdomadaire des emplois du temps. Cette réflexion étant valable pour la planification de toutes les disciplines scolaires, mais également pour le contenu de chaque discipline durant la semaine.

³ Montagner (1983, 1984) ; Montagner et Testu, (1996) ; Testu (2000).

Un exemple : la ville d'Angers

« La Ville d'Angers^a a engagé la réflexion sur les rythmes scolaires avec toute la communauté éducative. La suppression de l'école le samedi matin, imposée par le Ministère de l'Éducation Nationale, a conduit à concentrer sur quatre jours la semaine scolaire des enfants. Le système actuel, qui impose aux enfants des journées de 6 heures d'enseignement, n'est pas le plus adapté. La journée des enfants français est la plus lourde d'Europe. Fatigue, pression, difficulté à suivre les programmes et les apprentissages sont autant de conséquences d'un système non adapté au rythme de l'enfant et qui aggrave les difficultés des plus fragiles. Il y a donc une obligation d'agir, pour répondre à la nécessité d'alléger ces journées et de mieux répartir les temps d'enseignements sur la semaine. »

La ville est compétente pour poser la question des rythmes scolaires. L'interdépendance entre les temps de la ville, de l'école, de l'éducation, des familles, des enfants, des enseignants, des associations, de la vie des quartiers... place l'organisation des temps au cœur de la politique municipale.

Source : *Les rythmes de l'enfant : un autre aménagement est possible. Pour qui et pour faire quoi ?* François Testu, www.angers.fr

^awww.angers.fr

À lire

Rythmes de vie et rythmes scolaires : Aspects chronobiologiques et chronopsychologiques, François Testu, Masson, 2008.

Dossier réalisé par Frédérique Thomas-Bion, professeur agrégée, docteur en STAPS, Université Blaise-Pascal, Clermont-Ferrand II.