

DES RYTHMES SCOLAIRES AUX RYTHMES DE VIE DE L'ENFANT.



Rapport de l'académie nationale de médecine

- L'organisation du temps scolaire a **3 objectifs** :
 - Améliorer les conditions d'apprentissage
 - Réduire la fatigue et la tension des enfants
 - Instaurer une meilleure qualité de vie des enfants à l'école
- Les **partenaires ont des avis très différents** avec des objectifs pouvant être opposés :
 - parents, enseignants, chercheurs, collectivités territoriales, industrie du tourisme...
- Il y a aussi un rôle non négligeable des **habitudes sociétales** :
 - loisirs, week-ends, temps libres...

Rapport de l'académie nationale de médecine

Les moments favorables à l'apprentissage :

L'enfant arrive fatigué à l'école (8H30) quelle que soit la durée de son sommeil,

puis il va augmenter progressivement ses capacités d'attention et d'apprentissage dans la matinée avec **un pic vers 10-11H,**

celles-ci vont progressivement diminuer en début d'après-midi et **être à nouveau performante vers 15-16H**

Claire Leconte, professeur émérite de psychologie à Lille 3 et spécialiste en chronobiologie

- Il faut avant tout prendre en compte les rythmes biologiques et en **premier lieu celui du sommeil**.
- Il est important de convaincre chacun, y compris les enfants, qu'il est fondamental de **respecter une régularité la plus grande possible dans le rythme veille-sommeil**.
- la **semaine de 4 jours** impose plusieurs ruptures de rythmes dans la semaine, c'est pourquoi elle **est inappropriée**.

Claire Leconte, professeur émérite de psychologie à Lille 3 et spécialiste en chronobiologie

- l'après midi n'est pas équivalente au matin : du point de vue des **capacités de concentration, d'apprentissages nouveaux**, tout le monde ne peut que constater que **la matinée est à privilégier**.
- C'est pourquoi je suggère **qu'on allonge les matinées de classe**, en organisant une telle matinée allongée avec une alternance de séquences coûteuses cognitivement et d'autres qui le sont moins.
- Dans le rythme circadien on doit aussi **tenir compte du creux méridien** qui apparaît en début d'après-midi qui se caractérise par une baisse du niveau de vigilance physiologique et qui nécessite un temps de repos et de relaxation.
- On peut **reprendre en fin d'après-midi des activités scolaires** sous d'autres formes, **avec des travaux pratiques** pour appliquer concrètement ce qui est appris en théorie.

Mission parlementaire sur « les rythmes de vie scolaire dans le primaire »

- Une **journée trop longue** avec des ruptures hebdomadaires trop fortes, une **année trop courte**

Nombre annuel moyen d'heures et nombre de jours d'enseignement dans le primaire (2008)

	Nombre annuel moyen d'heures d'instruction obligatoire		Nombre de jours d'enseignement
	de 7 à 8 ans	de 9 à 11 ans	
Autriche	690	767	180
Belgique (Fr)	840	840	181
Danemark	701	783	200
Angleterre	893	899	190
Finlande	608	640	188
France (avant la réforme)	926	902	144
Allemagne	635	790	193
Italie	891	913	167
Japon	709	774	201
Corée	612	703	220
Espagne	833	794	176
Moyenne de l'OCDE	759	802	187
Moyenne de l'UE-19	765	804	184

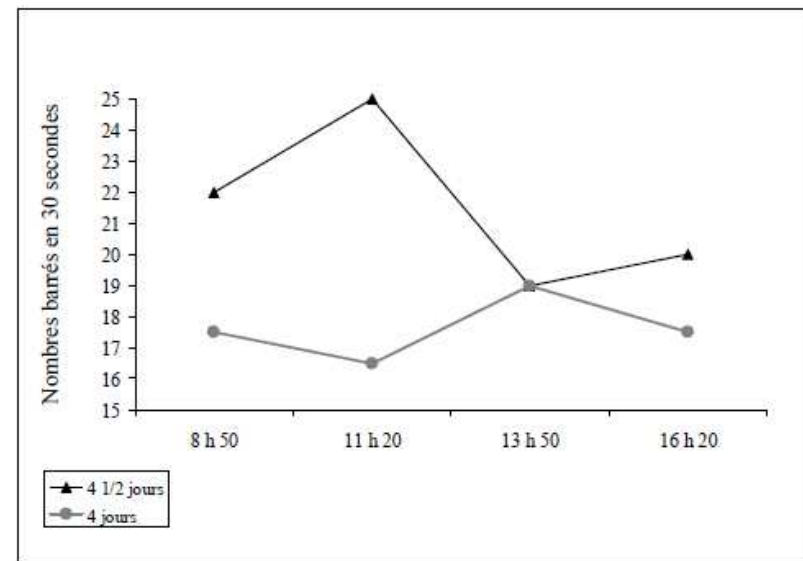
Source : *Regards sur l'éducation 2010, OCDE.*

Mission parlementaire sur « les rythmes de vie scolaire dans le primaire »

Une désynchronisation des rythmes de l'enfant induite par la semaine de 4 jours :

- La coupure de 2 jours du WE rend la journée du lundi non efficiente pour l'apprentissage

Évolution journalière de la vigilance d'élèves dont l'emploi du temps est de quatre jours et quatre jours et demi



Nota : À l'occasion d'une épreuve de barrage de nombres, on constate, chez les élèves du cours préparatoire des écoles travaillant 4 jours, une inversion de l'évolution journalière de la vigilance. En effet, on assiste à une baisse du niveau de performance en fin de journée, contrairement aux fluctuations journalières « classiques » observées chez les élèves des écoles organisées en semaine de 4,5 jours.

Source : D'après François Testu, Rythmes de vie et rythmes scolaires, 2008

Hubert Montagner, chronobiologiste (ancien directeur de recherche INSERM)

Observations d'élèves de CP : % d'élèves qui baillent

- 68% entre 9 et 9H30
 - 20 à 30% de 9H30 à 11H00
 - 59% entre 14 et 14H30
 - 68% entre 14H30 et 15H00
 - Avant de diminuer jusqu'à 16H30 (2 à 3 fois plus faibles)
-
- La faculté d'attention journalière des élèves de primaire varie de 4 à 5H00

François TESTU professeur émérite de psychologie, Université de Tours, Président de la JPA

• -

Pour que les écoliers profitent pleinement de leurs **vacances, deux semaines sont nécessaires**. La première pour se déshabituer de son emploi du temps scolaire, ne plus entendre le matin le réveil alors qu'il ne sonne plus, la seconde pour profiter de ses vacances, oublier l'école, se reposer.

- En **respectant le sommeil de l'enfant**. Il est primordial que les parents, comme les enseignants, interviennent pour que les enfants dorment leur compte. De leur côté, les décideurs doivent proposer des horaires journaliers qui évitent des réveils provoqués, source de perte de sommeil.

- En évitant la semaine de 4 jours. Nous savons aujourd'hui que **la semaine des 4 jours "secs," sans relais, nuit aux enfants issus des milieux "sensibles"** et qu'il est préférable de répartir les enseignements pour tous les enfants sur 4 jours et une demi-journée, soit le samedi matin pour les plus âgés, soit le mercredi matin pour les plus jeunes.

Quel que soit le type d'aménagement hebdomadaire celui-ci doit obligatoirement être **accompagné d'activités péri et extra scolaires**.

Jean-Jacques Hazan, Président de la FCPE,

- la FCPE rappelle qu'elle est **demandeuse d'une réforme des rythmes scolaires, dès la rentrée 2013, et ce, dans l'intérêt de l'enfant !**
- La semaine de 4 jours est unanimement reconnue comme l'organisation la plus mauvaise pour les élèves.
- **Les journées de 6 heures de classe, sont trop longues**, trop fatigantes et par conséquent contre-productives !

•
Pour favoriser la réussite de tous les enfants, il est nécessaire **d'alléger les journées** et **d'organiser une meilleure répartition des temps d'apprentissage** sur la semaine comme le disent tous les spécialistes.

Jean-Jacques Hazan, Président de la FCPE,

- **Tout est désormais possible** : le décret sur l'organisation du temps scolaire dans les écoles maternelles et élémentaires intégrant quelques-uns des amendements de la FCPE, est paru.
- Ce décret enterre enfin **la semaine de quatre jours, exception française décriée par tous !**
- **Les enfants ont trop de choses à apprendre en trop peu de jours!**
En réformant les rythmes, il s'agit bien de mieux étaler le temps scolaire sur toute la semaine et de mieux l'articuler avec les autres temps des enfants.
- Nul besoin d'une coupure en milieu de semaine pour améliorer les apprentissages, pour cela **il faut baisser le nombre d'heures de classe par jour.**
- C'est pourquoi la **FCPE demande une journée de 5 heures maximum.**
Les devoirs ne doivent plus alourdir les journées des enfants : le travail scolaire doit être fait en classe sous la conduite des enseignants.

La Peep

- **Rythmes scolaire : La Peep demande 3 heures de pause méridienne**
- . " La PEEP a plaidé, dans le cadre du raccourcissement de la journée scolaire, pour un **allongement d'une heure de la pause méridienne** qui pourrait ainsi s'étaler de 11h30 à 14h30. Des temps de lecture, d'activités manuelles, voire de repos, pourraient être organisés pendant cette pause allongée. **Cette organisation permettrait au temps scolaire de respecter le pic d'attention des enfants et leurs rythmes biologiques**", note l'association.

Le contenu du décret :

Fixe le cadre réglementaire national

- Le décret prévoit une mise en œuvre dès la rentrée 2013
- 9 demi-journées incluant le mercredi matin
- 24 heures d'enseignement hebdomadaire durant 36 semaines
- 5h30 maximum par jour
- 3h30 maximum par ½ journée
- 1h30 minimum de pause méridienne

Le contenu du décret : L'organisation des rythmes scolaires.

- **Des choix possibles**
 - Organisation de la journée
 - Horaires d'entrée et de sortie
 - Positionnement des activités périscolaires
- **Des choix concertés**
 - La commune ou l'EPCI
 - Les conseils d'école
 - L'IEN
- **Des choix harmonisés**
 - Prendre en compte les contraintes
 - Garantir la cohérence de l'aménagement

Le contenu du décret : les 3 temps de la journée

- Le temps d'enseignement – obligatoire
- Les activités pédagogiques complémentaires (APC) prises en charge par les enseignants – Public ciblé avec accord des familles
- Les activités périscolaires (TAP) – proposées à tous (sous la responsabilité de la collectivité)

Le contenu du décret : le Projet éducatif territorial (PEDT)

- Cadre de collaboration locale qui rassemble, à l'initiative de la collectivité territoriale l'ensemble des acteurs.
- Son but :
 - Mobiliser toutes les ressources du territoire
 - Garantir la continuité éducative
 - Offrir à chaque enfant un parcours éducatif cohérent et de qualité **AVANT, PENDANT** et **APRES** l'école.

Le sondage aux familles

- Taux de réponses sur 64%
- 93% préfèrent le mercredi
- 34% resteraient déjeuner le mercredi
- 26% resteraient déjeuner + accueil de loisirs
- + 25 % de fréquentation pour l'accueil de loisirs du mercredi

QUESTIONNAIRE SUR LES RYTHMES SCOLAIRES

Dans le cadre du projet national de refondation de l'école, la ville de Mouans-Sartoux souhaite consulter les parents d'élèves sur les rythmes scolaires. Le questionnaire est à remettre à l'enseignant de votre enfant avant le **vendredi 21 décembre**

Votre enfant est scolarisé à l'école			
Aimé Legall <input type="checkbox"/>	Orée du bois <input type="checkbox"/>	François Jacob <input type="checkbox"/>	
en PS <input type="checkbox"/>	MS <input type="checkbox"/>	GS <input type="checkbox"/>	CP <input type="checkbox"/>
CE1 <input type="checkbox"/>	CE2 <input type="checkbox"/>	CM1 <input type="checkbox"/>	CM2 <input type="checkbox"/>
votre enfant est inscrit à la cantine		oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	
votre enfant est inscrit à l'accueil du matin		oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	
votre enfant est inscrit à l'accueil du soir		oui <input type="checkbox"/> non <input type="checkbox"/>	
votre enfant est inscrit au centre de loisirs du mercredi			
à la journée <input type="checkbox"/>		le matin <input type="checkbox"/>	
		l'après-midi <input type="checkbox"/>	
votre enfant est inscrit à une activité associative			
oui <input type="checkbox"/>		non <input type="checkbox"/>	
laquelle :			
le soir après la classe			
oui <input type="checkbox"/>		non <input type="checkbox"/>	
précisez le jour :			
le mercredi		matin <input type="checkbox"/>	
		l'après-midi <input type="checkbox"/>	
		la journée <input type="checkbox"/>	
le samedi		matin <input type="checkbox"/>	
		l'après-midi <input type="checkbox"/>	
		la journée <input type="checkbox"/>	
Dans le cas d'une semaine scolaire de 4,5 jours vous préférez :			
le mercredi matin <input type="checkbox"/>		le samedi matin <input type="checkbox"/>	
Si il y avait classe le mercredi matin :			
Je viendrais chercher mon enfant à 11H30 <input type="checkbox"/>			
mon enfant déjeunerait à l'école et je viendrais le chercher à 13H30 <input type="checkbox"/>			
Mon enfant déjeunerait à l'école et il resterait au centre de loisirs l'après midi <input type="checkbox"/>			
Dans le cas d'une journée de classe plus courte, environ une heure supplémentaire d'activités serait organisée par la ville. Cochez une ou plusieurs activités qui vous semble(nt) intéressante pour votre enfant. Vous pouvez préciser sur les pointillés			
activité sportive		<input type="checkbox"/>	
activité culturelle et artistique		<input type="checkbox"/>	
accompagnement scolaire		<input type="checkbox"/>	
informatique		<input type="checkbox"/>	
activité libre		<input type="checkbox"/>	
autre		<input type="checkbox"/>	

Le sondage aux familles

- 41,5% pratiquaient une activité associative le mercredi matin.

Les parents souhaiteraient que l'heure d'activités supplémentaire soit :

- sportive pour 83%
- Culturelle pour 75%
- Aide aux devoirs pour 37%
- De l'informatique pour 35%
- Libre pour 12%



Organisations possibles

Différentes organisations avec 5H15 de classe par jour et 3H00 de classe le mercredi

Légende des couleurs

Péri scolaire	classe	restauration	Activité éducative	Mixte restauration activités éducatives	libre
---------------	--------	--------------	--------------------	---	-------



	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 11H30 = 3H00	Pause de 11H30 à 13H30 = 2H00	Classe de 13H30 à 15H45 = 2H15	Accueil de 15H45 à 16H45 = 1H00	16H30-16H45
LUNDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MARDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MERCREDI	Accueil de loisirs					
JEUDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
VENDREDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 11H30 = 3H00	Pause de 11H30 à 14H15 = 2H45	Classe de 14H15 à 16H30 = 2H15	16H30-16H45
LUNDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
MARDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
MERCREDI	Accueil de loisirs				
JEUDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
VENDREDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 12H00 = 3H30	Pause de 12H00 à 14H45 = 2H45	Classe de 14H45 à 16H30 = 1H45	16H30-16H45
LUNDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
MARDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
MERCREDI	Accueil de loisirs				
JEUDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs
VENDREDI	Accueil de loisirs				Accueil de loisirs

Différentes organisations avec 5H00 de classe par jour et 4H00 de classe le mercredi

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 11H30 = 3H00	Pause de 11H30 à 13H30 = 2H00	Classe de 13H30 à 15H30 = 2H00	Coûtéon de 15H30 à 16H30 = 1H00	16H30-18H00
LUNDI	Classe de 10 minutes					Classe de 10 minutes
MARDI	Classe de 10 minutes					Classe de 10 minutes
MERCREDI	Classe de 10 minutes					
JEUDI	Classe de 10 minutes					Classe de 10 minutes
VENREDI	Classe de 10 minutes					Classe de 10 minutes

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 11H30 = 3H00	Pause de 11H30 à 14H30 = 3H00	Classe de 14H30 à 16H30 = 2H00	16H30-18H00
LUNDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
MARDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
MERCREDI	Classe de 10 minutes				
JEUDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
VENREDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 12H00 = 3H30	Pause de 12H00 à 15H00 = 3H00	Classe de 15H00 à 16H30 = 1H30	16H30-18H00
LUNDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
MARDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
MERCREDI	Classe de 10 minutes				
JEUDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes
VENREDI	Classe de 10 minutes				Classe de 10 minutes



Différentes organisations avec 2 jours à 5H00 et 2 jours à 5H15 de classe et 3H30 de classe le mercredi

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 12H00 = 3H30	Pause de 12H00 à 14H30 = 2H30	Classe de 14H30 à 16H00 = 1H30	Libre ou <u>peri scol</u> <u>scol</u>	16H30-18H30
LUNDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MARDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MERCREDI	Accueil de loisirs					
JEUDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
VENDREDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs

,

	7H30-8H30	Classe de 8H30 à 12H00 = 3H30	Pause de 12H00 à 14H15 = 2H15	Classe de 14H15 à 15H45 = 1H30	Libre ou <u>peri scol</u> ou APC	16H30-18H30
LUNDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MARDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
MERCREDI	Accueil de loisirs					
JEUDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs
VENDREDI	Accueil de loisirs					Accueil de loisirs

Une organisation possible de la pause méridienne

Si 2H30 de pause méridienne

		Elémentaires : du CP au CM2				Maternelles	
		Lundi	Mardi	Jeudi	vendredi	PS/MS	GS
11H30 à 14H00 ou 12H00 à 14H30		Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
		Activité éducative complémentaire	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Activités libres	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif
			repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	repas	
		transition		transition			repas
		repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Activité éducative complémentaire	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	sieste	
		Activités libres et Accueil de loisirs éducatif					Repos et activités calmes
		Retour au calme	Retour au calme	transition	Retour au calme		
				Retour au calme			

Une organisation possible de la pause méridienne

Si 2H45 de pause méridienne

		Elémentaires : du CP au CM2				Maternelles	
		Lundi	Mardi	Jeudi	vendredi	PS/MS	GS
11H30 à 14H15 ou 12H00 à 14H45		Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
		Activité éducative complémentaire	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Activités libres	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif
			repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	repas	
		transition		transition			repas
		repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Activité éducative complémentaire	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	sieste	
		Activités libres et Accueil de loisirs éducatif					Repos et activités calmes
	Retour au calme	Retour au calme	Retour au calme	Retour au calme			

Une organisation possible de la pause méridienne

Si 2H15 de pause méridienne

		Elémentaires : du CP au CM2				Maternelles	
		Lundi	Mardi	Jeudi	vendredi	PS/MS	GS
11H30 à 13H45 ou 12H00 à 14H15		Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
		Activité éducative complémentaire	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Activités libres	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif
			repas	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	repas	repas	repas
		transition	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	transition	Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	sieste	repas
		repas		Activité éducative complémentaire			
		Activités libres et Accueil de loisirs éducatif	Retour au calme	Retour au calme	transition	Retour au calme	Repos et activités calmes
	Retour au calme						