

FAUT-IL CHANGER LES RYTHMES SCOLAIRES?

Experts, parents et même le ministère s'accordent: les horaires actuels ne sont pas ceux qui optimisent l'apprentissage. Pourtant, rien ne change...

En France, le passage de quatre journées de cours à quatre et demi a divisé le pays et coûté son poste au ministre qui avait osé la réforme, Vincent Peillon. Chez nous aussi, le Pacte pour un enseignement d'excellence, commandé par la ministre en charge, Joëlle Milquet, évoque la possibilité de prolonger l'école jusqu'à 16h30 ou 17 h pour mieux s'adapter aux biorythmes de nos enfants. L'idée n'est pas neuve. Il y a plus de vingt ans, une "Commission des rythmes scolaires" faisait déjà des propositions concrètes pour modifier l'horaire journalier et l'agenda des vacances des élèves. À l'époque, la résistance des secteurs de l'horeca, du tourisme et de certains parents avait eu raison du projet.

Mais la très tenace Ligue des familles a remis le débat sur la table et milite depuis des années pour que l'école entre enfin dans le 21^e siècle. C'est-à-dire une époque où la plupart des parents n'ont plus besoin d'un coup de main de leurs enfants aux champs pendant les mois d'été et où beaucoup de parents travaillent tous les deux, ce qui les force à mettre leurs enfants à la garderie après 15h30. Des associations de parents, comme la FAPEO (officiel) et, très récemment encore, l'UFAPEC (catholique), sont d'ailleurs favorables à une réforme à la fois de la journée et des vacances... Car, en 2015, pour organiser l'école, on tient compte des programmes scolaires, des locaux, des profs... "Mais

on ne tient aucun compte de ce que l'on sait aujourd'hui sur les pics et les creux de vigilance des enfants, en fonction de l'âge, et cela rend notre enseignement sous-productif", alerte Philippe Peigneux, de l'Institut des neurosciences de l'ULB.

Un vrai gaspillage de ce temps précieux de l'enfance. Car malgré le fait que nos gosses sont de ceux qui passent le plus de temps sur les bancs (7.710 heures entre 7 et 14 ans!) des pays de l'OCDE, ils obtiennent des résultats en dessous de la moyenne dans la plupart des matières. Les exemples flamand et surtout finlandais (beaucoup moins d'heures en classe et de meilleurs résultats) le démontrent: à l'école, quantité ne signifie pas qualité. Alors, avant qu'on nous rétorque que cela coûterait trop cher, voyons quels seraient les rythmes scolaires idéaux... au niveau des apprentissages.

UNE JOURNÉE MIEUX PENSÉE

Les capacités d'attention et d'assimilation d'un élève dépendent de son âge, de la qualité de son sommeil, mais aussi de ses rythmes biologiques et psychologiques. Au niveau de la journée, même si les enfants prépubères sont généralement assez matinaux, il y a un creux de vigilance en début de matinée, entre 8h30 et 9h30 environ. Ce n'est donc pas le moment d'acquérir des connaissances ardues, mais plutôt de "se mettre dans le bain" avec une

activité plus light. Il y a en revanche un pic d'attention entre 9h30 et 11h30-12 h. La période juste après le repas de midi est l'autre grand creux de la journée. Génétiquement, l'être humain aurait tendance à s'endormir vers 14 h. Les chronobiologistes suggèrent donc de proposer à l'élève des activités créatives, artistiques ou sportives.

Ce n'est que vers 15 h que les performances augmentent à nouveau jusqu'à 16h30-17 h. Or aujourd'hui, l'école se termine bien souvent juste après le début de ce deuxième → pic de vigilance. C'est bien pour cela que le Pacte pour un enseignement d'excellence envisage la possibilité d'allonger la journée scolaire jusqu'à 16h30 ou 17 h. Il ne s'agit pas forcément de donner cours mais peut-être de faire une partie des devoirs à l'école, ce qui diminuerait au passage les inégalités entre élèves pouvant ou non bénéficier de l'aide de leurs parents.

DES RÉCRÉS À RECRÉER?

Censée être un moment de détente, la récré est souvent un défouloir assourdissant. Des niveaux sonores dépassant le seuil supportable de 85 décibels sont régulièrement dépassés selon une étude flamande et peuvent atteindre jusqu'à 127 décibels (un avion au décollage). *"Parfois, les élèves reviennent plus énervés de la récréation qu'ils n'y sont entrés, confirme Philippe Peigneux. Avoir la possibilité (pas l'obligation) d'un moment calme pour ceux qui le souhaitent serait une bonne chose: un endroit pour se reposer, pour lire un peu... Mais toutes les écoles ne disposent hélas pas de locaux ou de personnel pour encadrer ça."* En Finlande, depuis les années 60, pendant les six premières années d'école, les élèves ont 15 minutes de pause entre chaque période de

45 minutes de cours. Avec les résultats que l'on sait.

REPENSER LES VACANCES

La structuration actuelle de l'année n'est pas, elle non plus, optimale. Pour le chronobiologiste français François Testu, il faudrait prévoir six périodes de vacances et non cinq (Toussaint, Noël, Carnaval, Pâques, été) comme aujourd'hui. *"Cela permettrait de couper ce troisième trimestre, bien trop long..."* L'idéal pour les enfants est l'alternance de sept semaines de cours et de deux semaines de congé, le minimum pour que la récupération soit réelle. Les grandes vacances actuelles sont bien trop longues. Selon Marcel Crahay, ex-professeur en psychopédagogie à l'ULg, 15 % du savoir acquis au cours de l'année scolaire se perdrait durant les deux mois d'été. *"Avec des vacances de six semaines, la perte de connaissances serait moins importante"*, estimait-il dans *La Libre Belgique*. De plus, les mois d'été correspondent à une période d'activité et de vigilance, alors que l'hiver (où l'on demande pourtant beaucoup de travail scolaire aux enfants) est une période de plus grande torpeur et de fragilité au niveau de la santé.

DES HORAIRES EN FONCTION DES ÂGES

"Il est aberrant que des enfants de 4-5 ans soient autant présents à l'école que des jeunes de 10-11 ans", tonne François Testu. On estime par exemple que les capacités journalières de travail intellectuel ne dépassent pas 2 h par jour entre 6 et 8 ans, 3 h entre 8 et 10 ans et 5 h à l'âge de douze ans. Ce n'est qu'à partir de 14 ans que l'on peut demander 6 h (et même 7 h à 16 ans) d'attention soutenue aux élèves.

"Jusqu'à 10-11 ans, les enfants sont relativement matinaux et commencer

l'école vers 8h30-9 h reste acceptable", estime Philippe Peigneux, spécialiste du sommeil en lien avec les apprentissages à l'ULB. Mais à partir de la puberté, un début des cours à cette heure-là ne tient pas compte des changements hormonaux qui transforment nos ados en oiseaux de nuit, sans parler des nouvelles technologies qui les font veiller plus tard. Entre 14 et 18 ans, les ados perdent en moyenne 45 minutes de sommeil par nuit. *"Ils se lèvent plus tard et sont au meilleur de leur forme plus tard dans la journée*, dit Peigneux. *En secondaire, on a tendance à mettre les examens le matin, alors que ce n'est pas le moment optimal pour exploiter leurs capacités. On pourrait imaginer une école qui commencerait plus tard, peut-être à 10 h et se terminerait plus tard... Vu que les ados ont de meilleures performances attentionnelles et de vigilance dans l'après-midi ou dans la soirée. Mais on est encore moins attentifs aux rythmes des ados qu'à celui des enfants. En secondaire, on est déjà dans le modèle du mini-adulte: il faut prendre sur soi et encaisser pour le boulot. Comme pour les "préparer" à la vie professionnelle..."* Comme le chronobiologiste allemand Till Roenneberg, il estime que le système scolaire va *"à l'encontre de la nature des jeunes"*.

LE RÔLE DES PARENTS

En attendant que l'école change, les parents peuvent déjà aider leur enfant à respecter ses biorhythmes pour tirer le meilleur de sa journée en classe. D'abord en veillant à la qualité de son sommeil. Et surtout à sa régularité. Même si cela n'est pas aisé pour des parents qui rentrent tard du travail ou dans des familles recomposées, veiller à ce que l'enfant se couche - et surtout se lève - tous les jours vers la même heure est essentiel. Vous pou-

vez aussi veiller à ce que les nuits du week-end ne soient pas trop décalées par rapport à celles de la semaine. On oublie souvent qu'à 7-8 ans, les meilleures scolarités sont associées à un sommeil dépassant 10 h par nuit!

Deux autres petits trucs: prendre le temps de bien petit-déjeuner et aller à l'école à pied ou à vélo. Plus qu'un trajet en voiture, la marche favoriserait la concentration en classe (pendant quatre heures environ) grâce à l'exposition à la lumière et à la bonne transition entre la maison et l'école.

LES HORAIRES À L'AGENDA

Les constats sont là. Alors, "la réforme des rythmes scolaires, c'est pour quand?", demandait au printemps 2014 La Ligue des familles. Ses deux propositions: une journée de 8h30 à 17 h avec une pause récréative de 12 h à 14h30 et une alternance de sept semaines de cours avec deux semaines de congé et des grandes vacances de 7 semaines. La proposition avait reçu l'aval des experts, des parents et des enseignants (moyennant des aménagements, voir encadré), l'engagement des six principaux partis politiques (FDF, MR, Écolo, PS, PTB et CDH) et, alors que c'était surtout eux qui bloquaient dans les années nonante, des représentants du secteur du tourisme. Ces propositions sont évoquées, de façon à peine moins précise, dans le premier rapport du Pacte pour un enseignement d'excellence. Le signe qu'un changement de rythmes serait pour bientôt? Au cabinet Milquet, on nous dit que, si les acteurs se mettent d'accord, une réforme (sans doute d'abord la journée, plutôt que les vacances) pourrait déjà être mise en place à la rentrée 2017.

✘ Maïder Dechamps

Pour aller plus loin...

“Le sens du rythme”,
une analyse de la FAPEO
(Fédération des
associations de parents
de l'enseignement
officiel), sur:
www.fapeo.be

“Rythmes scolaires.
Une réforme à l'agenda?”,
synthèse du CPCP
(Centre permanent pour
la citoyenneté et
la participation),
sur: www.cpcp.be

Qu'en pensent les profs?

PASCAL CHARDOME, FGTB-ENSEIGNEMENT

“On est évidemment très attentifs au fait que les rythmes de l'enfant soient respectés, tant au niveau de la journée que de l'année. Beaucoup d'enseignants sont demandeurs, parce que avoir des gosses à moitié endormis devant soi, ce n'est pas facile. Mais il faut une réflexion globale et ne pas avancer avec une mesure par-ci, une mesure par-là en chargeant au passage la barque des enseignants parce que c'est ce qui coûte le moins cher. Il faut une réforme globale (donc des moyens) et une réflexion globale. Imaginez: si tous les élèves font du sport après le temps de midi, plus aucun enseignant d'éducation physique n'aura un horaire complet. Autre inquiétude: si les enseignants doivent faire corrections et préparations à l'école, il faut prévoir des moyens (ordinateurs, locaux) et que les parents et les directeurs ne leur demandent pas sans cesse des réunions.”

EUGÈNE ERNST, CSC-ENSEIGNEMENT

“Demander aux enseignants de venir plus tôt le matin et de partir plus tard le soir, même avec un break à midi, sans aucune compensation, on ne pourra pas l'accepter. On pourra discuter s'il y a une vraie réflexion sur les conditions de travail, notamment sur le temps passé face à la classe et sur la taille des classes. Concernant les vacances, si le temps scolaire n'augmente pas, nous sommes ouverts à la discussion.”

La battle Finlande-Corée du Sud

Tous deux en tête des classements de résultats scolaires, ces deux pays ont pourtant des approches aux antipodes...



LES MÊMES CHANCES POUR TOUS

- Une école locale, favorisant une réelle mixité sociale, et complètement gratuite.
- Cours le matin, ou jusqu'à 15 h maximum. Activités scolaires l'après-midi, dans l'établissement ou à l'extérieur.
- Un prof particulier de remédiation est à la disposition des élèves à la première difficulté.
- Pas de redoublement.
- Des filières techniques et professionnelles valorisées.
- La Finlande est encore en train de repenser son école en dispensant les savoirs non plus "par cours", mais "par thèmes"... En test pour l'instant, la mesure devrait se généraliser d'ici à 2020.

CORÉE DU SUD



LE TOUT AU PRIVÉ

- 80 % des élèves suivent des cours privés après l'école obligatoire, ce qui a coûté au total 18 milliards de dollars à leurs parents, en 2013.
- Dès les primaires, la plupart des enfants enquillent des journées se terminant souvent vers 22 h. En moyenne, les lycéens (15-18 ans) dorment 5h30 par nuit.
- Pendant toute leur scolarité, les élèves sont évalués uniquement par des questionnaires à choix multiples (QCM). La mémoire est donc préférée à l'argumentation.
- L'école publique intègre complètement les nouvelles technologies. Dans certaines classes de maternelle, des chiens-robots interagissent avec les bambins pour les familiariser avec l'anglais...