

Les cours doivent -ils débiter après 9 h ?

Le contexte

Et si les cours commençaient plus tard ? Coup de sonnette à 9h, pas avant: tel est le choix d'une nouvelle école secondaire de Louvain, en cette rentrée. Objectif: mieux respecter le rythme des adolescents, arguments scientifiques à l'appui. Un exemple à suivre ?

L'école, nous voulons l'évacuer si possible.

Oui

■ Dans la nouvelle école secondaire Stroom, les cours commencent à neuf heures. La science nous explique que le cerveau des adolescents fonctionne mieux, plus tard dans la matinée. Adaptons l'école à leur biorhythme.

Willem Schoors

Directeur de la nouvelle école Stroom à Louvain.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi l'entame des cours à Stroom, école secondaire du premier degré à Louvain, sera différente des autres écoles belges ?

L'école, qui est nouvelle, n'a pas de traditions en matière d'horaires. Nous avons eu la chance de pouvoir réfléchir et d'innover et avons décidé que les cours commenceront à 9h le matin.

Pourquoi ?

Pour deux raisons. La première est que la science nous montre que les cerveaux des adolescents ne fonctionnent pas comme ceux des adultes et ne travaillent pas de façon optimale tôt le matin. La deuxième est de diminuer le stress des trajets matinaux. On connaît tous le cas de figure du père ou de la mère conduisant leurs enfants à l'école et bloqués dans le trafic. Cette crainte d'être en retard a

Quels seront vos horaires et autres singularités ?

Notre projet est de correspondre davantage aux besoins des élèves et d'éliminer des sources de stress. L'école n'a pas de sonnerie. Les portes s'ouvrent à 8h. À partir de 8h30, nous prenons le temps de nous "rattraper" (*in te lopen*): c'est un moment d'échange avec d'autres élèves ou pour vérifier quelque chose avec les enseignants. Les cours, eux, commencent à 9h. Nous travaillons principalement avec des blocs de 100 ou 120 minutes et dispensons aussi les cours autrement avec la volonté de diminuer l'anxiété liée aux choix à ce niveau de premier degré du secondaire. La base – deux heures de mathématiques, deux heures de français et deux heures de néerlandais – est complétée par un système flexible de cours permettant de "goûter" à des domaines différents allant de l'économie et organisations aux langues et à la culture en passant par les sciences humaines et la société. La journée d'apprentissage se termine à 16h05. Mais pour qui veut échanger ou travailler encore, les portes ne ferment qu'à 17h.

Y a-t-il d'autres écoles comme la vôtre ?

Des écoles en Autriche proposent les cours à 9h. Une école à Ostende aussi. Nous sommes ouverts à qui voudra connaître cette expérience.

Comment avez-vous pris cette décision ?

C'est l'aboutissement d'une large consultation entre professeurs et scientifiques de l'University Colleges Leuven-Limburg. Ces chercheurs travaillent au sein d'un groupe Education for the future.

Avez-vous déjà eu des réactions ?

Parents et élèves ont exprimé leur contentement de commencer la journée de façon plus calme.

Développez-vous une pédagogie particulière ?

Non, Stroom est intégré à KSLeuven, la Scholengemeenschap Katholiek Secundair Onderwijs Leuven, et collabore avec le service de conseil Catholic Education Flanders.

Entretien: Thierry Boute

Une idée intéressante, d'après la pédiatre Nathalie Jacques

Beaucoup d'adolescents affichent un décalage de phases, nous explique la pédiatre Nathalie Jacques (CHU de Charleroi). Le coucher est retardé et ils se réveillent donc plus tard le matin. Pour deux raisons. L'une est liée à l'évolution de la société et des comportements: rester une partie de la nuit sur les réseaux sociaux, forums ou jeux en ligne via smartphone et tablettes repousse le moment d'endormissement. L'autre est une explication physiologique, plus précisément hormonale, dont la

conséquence est une diminution du sommeil profond couplé à des difficultés d'endormissement. On considère qu'après 12 ans, le sommeil nocturne se réduit en moyenne de deux heures, poursuit la spécialiste du sommeil pédiatrique. Pour rattraper ce manque de sommeil, l'adolescent aura tendance à allonger ses matinées de sommeil (le week-end évidemment). Certains compensent aussi par des siestes. Conséquence, un adolescent qui doit se lever tôt connaîtra, suite à ce déficit chronique de sommeil, des problèmes de concentration et

de fatigue et donc des difficultés scolaires potentielles.

Commencer les cours plus tard, soit à 9 h le matin, respecte mieux la physiologie des adolescents, conclut la pédiatre. Cela ne doit pas les empêcher de suivre une bonne hygiène de sommeil, à savoir des horaires de coucher et de lever réguliers, couper tôt les GSM et tablettes, éviter tous stimulants et boissons excitantes après 17 h et s'exposer le plus rapidement à la lumière matinale. **T.Bo.**

Non

■ Il ne faut pas modifier les horaires du secondaire. Cela serait une source de stress inutile. D'abord, les élèves ne seraient plus en phase avec les grilles horaires de leurs transports. Et ensuite, leurs journées termineraient beaucoup trop tard.

Eugène Ernst

Secrétaire général
de la CSC Enseignement.

Une école secondaire de Louvain a décidé de débiter ses cours à 9 h afin de respecter au mieux le rythme des adolescents. D'après vous, les cours devraient-ils commencer partout à cette heure-là ?

Non. Les écoles, les professeurs, les élèves et les parents se sont organisés et ont adapté leur mode de vie en fonction de l'horaire de l'école. Pourquoi tout chambouler ? Ces horaires dépendent également des horaires de passage des bus, des trains, et de toute une série de facteurs. Des habitudes ont été créées au sein de la communauté scolaire. J'estime donc que ces consensus ne doivent pas être remis en cause. En changeant tout, on risque de créer davantage de difficultés plutôt que de résoudre des problèmes. En revanche, en ce qui concerne la création d'un nouveau rythme scolaire à l'année, c'est-à-dire avec une alternance régulière de sept semaines de cours avec deux semaines de congé, comme le souhaite le Pacte d'excellence, la CSC est ouverte à la discussion, tant qu'il n'y a pas d'accroissement de charge pour les professeurs.

Plusieurs études scientifiques ont démontré que le cerveau des adolescents n'est réellement apte à travailler qu'à partir de 9 h du matin. Rejetez-vous cet argument ?

Je ne me permettrais pas de remettre en cause la pertinence des études scientifiques. Mais il est nécessaire de déterminer ce qu'il y a de plus important. Un des risques, si on désorganise le rythme habituel, est que le trajet emprunté par l'élève pour se rendre à l'école prenne beaucoup plus de temps car il ne serait plus en phase avec les horaires. Il faut donc pouvoir soupeser les avantages et les inconvénients d'une telle mesure. Il me semble que cela générerait plus d'inconvénients que d'avantages.

Quelles seraient les conséquences directes d'un tel changement d'horaire sur le corps professoral ?

Les professeurs organisent leur travail en fonction des modalités auxquelles ils sont habitués. Ils termineraient plus tard et devraient donc revoir complètement leur façon de fonctionner. Sortir des organisations habituelles génère selon moi des tensions inutiles.

Qu'en est-il des horaires des élèves ? N'entreraient-ils pas, plus encore qu'aujourd'hui, en contradiction avec ceux de leurs parents ?

Comme pour les professeurs, on risque d'avoir, pour les élèves, des journées qui vont être beaucoup plus longues. Et ce n'est pas parce qu'ils commencent les cours plus tard qu'ils pourront arriver plus tard à l'école. Certains d'entre eux seront de toute façon déposés à l'école par leurs parents vers 8 h, voire avant. Si, en plus de cela, l'école ne prévoit aucune activité pour encadrer les périodes "hors cours", cette réforme des horaires pourrait devenir un réel poids pour les élèves ainsi que pour leurs parents. Et, de toute façon, il faudrait que ces derniers financent les activités en question.

Est-ce donc aux familles de s'adapter au rythme de l'école ?

Oui, comme toujours. Il faut attirer l'attention sur

le sommeil des adolescents et sur les conséquences de l'utilisation excessive des smartphones, tablettes et ordinateurs avant le coucher. Il faudrait mettre en place des campagnes d'information à leur attention. L'école n'a pas à s'adapter au manque de sommeil des élèves. Elle essaie déjà de les prendre

en charge, d'appréhender un certain nombre d'émotions dues aux réalités sociales très différentes que connaissent les familles, mais elle n'a pas à prendre sur son dos tous les problèmes de la société.

Entretien : Louise Vanderkelen

Qui fixe les rythmes scolaires ?

Pour le rythme scolaire à l'année (comme le fait de fixer les vacances, les congés et leur durée ou les périodes successives de cours), c'est la Fédération Wallonie-Bruxelles qui s'en charge. "Une réflexion autour du rythme scolaire à l'année est en cours avec le Pacte d'excellence. Une idée avait déjà été évoquée : celle de proposer aux élèves des activités plus intégrées comme du sport ou de la musique. Le temps scolaire serait alors organisé différemment et la journée des élèves serait allongée", commente Éric Étienne, porte-parole de la ministre de l'Enseignement, Marie-Martine Schyns (CDH).

Pour le rythme scolaire quotidien (les heures de début et de fin de cours), cette initiative revient au pouvoir organisateur. Il s'agit donc d'une décision locale qui diffère d'une école à une autre. "Pour des raisons pratiques, comme les horaires des parents, les écoles ne vont pas commencer leur journée à 16 h, cela n'aurait pas de sens. Mais, il n'existe pas de texte qui obligerait les établissements à commencer leurs cours entre telle et telle heure", précise Éric Étienne.