

## 7. REORGANISER LE RYTHME SCOLAIRE

# « Le rythme idéal ? Sept semaines de cours et deux de vacances »

## Notre série...

• Raphaëlle GILLES

L'enseignement est un vaste et beau débat. Encore plus depuis que le fameux Pacte pour un enseignement d'excellence suscite les interrogations, confronte les opinions.

Durant sept jours, *L'Avenir Verviers* a décidé de se plonger dans les coulisses de ce Pacte. Cette mégaréforme de l'enseignement dont les premières mesures entreront en vigueur dès la prochaine

rentrée scolaire et apporteront des changements de taille pour les élèves, les professeurs, les directeurs et les parents.

Puisqu'il est impossible de reprendre de façon exhaustive toutes les modifications renfermées dans ce document de plus de 300 pages, nous avons sélectionné sept thématiques différentes. Pour parler de chacun de ces aspects et pour ouvrir le débat dans nos pages, nous avons interrogé la ministre compétente, Marie-Martine Schyns (cdH), mais égale-

ment des pros du terrain, ceux qui sont confrontés aux réalités du monde de l'enseignement chaque jour...

1. Samedi dernier : ça bouge pour le cycle maternel.

2. Lundi : élaboration d'un tronc commun jusqu'à 15 ans.

3. Mardi : renforcement du secondaire supérieur qualifiant, comment ?

4. Mercredi : formation et évaluation des enseignants.

5. Jeudi : prôner l'école inclusive. Ne pas amplifier les distinctions entre élèves, c'est réalisable ? Tant au ni-

veau socio-économique, qu'au niveau des besoins spécifiques des élèves.

6. Vendredi : professionnalisation du métier de directeur. Le chef d'établissement verra son leadership renforcé. Bonne nouvelle ?

7. **Ce samedi 20 mai : organisation du rythme scolaire, que prévoit-on ? Explications sur les avancées de la réflexion avec Marie-Martine Schyns. Et les spécialistes, ils en pensent quoi ? Réponses d'une pédiatre et d'une neuropsychologue.** ■

**Quel rythme scolaire pour les élèves ? Quelles grilles horaires ? Et quid des vacances ? C'est encore un fouillis sans trop de réponse...**

• Raphaëlle GILLES

**1. Contexte général**  
L'organisation des rythmes scolaires est ce qui semble le moins abouti jusqu'ici dans le Pacte pour un enseignement d'excellence. Et pourtant, la thématique pose question. On se souvient par exemple, lors de la publication de l'avis numéro 2 du groupe central, qu'un tollé général avait fait trembler de nombreux murs. En cause, entre autres, la question de l'allongement de la journée des

élèves d'une heure à une heure trente supplémentaire. « Il est clair qu'autant cet avis numéro 2 était mal passé, autant l'avis 3 se veut plus prudent. Mais je tiens à dire que rien n'est décidé, affirme Marie-Martine Schyns, ministre cdH de l'Éducation. Ce qu'il y a par contre, c'est que cette question fait débat. Lors de l'avis numéro 2, j'ai par exemple rencontré des associations de parents qui étaient enchantées de l'allongement de la journée tandis que d'autres étaient révoltées et estimaient avoir le droit de choisir si leur enfant devait rester après les cours ou pas. Sur cette question, on sent vraiment les associations de parents prises entre deux feux. »

**2. Comment organiser l'année scolaire ?** C'est encore et toujours le flou. « Ce qu'on a décidé pour 2017, c'est de lancer une grande étude de faisabilité, explique la ministre cdH. Lors-

que j'étais parlementaire, j'avais déjà réfléchi à la question puis je suis devenue ministre et pour moi, ce qui compte, c'est avant tout de tenir compte du biorythme de l'enfant. Plusieurs études montrent que le meilleur rythme serait sept semaines de cours puis deux semaines de vacances. Il semble que ce soit le rythme idéal pour les enfants mais aussi pour les enseignants. Mais tout ça doit être étudié. C'est pour ça qu'une étude de faisabilité doit être lancée afin d'analyser les impacts positifs et négatifs d'une nouvelle organisation. On compte boucler l'étude en 2017, se positionner en 2018 et laisser une année scolaire pour se préparer aux changements. On serait donc en 2019. »

**3. Et les congés d'été ?** Faut-il les raturer ? L'idée générale penche en effet pour un raccourcissement. Les élèves termineraient l'année scolaire le vendredi de la semaine incluant

le 30 juin et reprendraient le lundi de la semaine incluant le 1<sup>er</sup> septembre. « En fonction du calendrier, de quand tombent ces dates, le laps de temps de vacances d'été sera de 7 à 8 semaines, explique Marie-Martine Schyns. Mais là aussi, ce sera étudié. J'ai contacté plusieurs secteurs d'activités comme le secteur touristique qui était fort négatif sur la question au départ mais qui envisage cette réorganisation comme une plus-value. J'ai aussi contacté les mouvements de jeunesse et les accueils extrascolaires et le son de cloche est le même. La crainte, c'est de ne pas avoir le temps de se préparer à une nouvelle organisation. Mais si tous ces acteurs sont prévenus à temps, ils sont d'accord. L'idée, c'est donc de dire que les choses ne

se feront pas du jour au lendemain. Il faudra aussi analyser ce qui se fait en Flandre et à Bruxelles pour ne pas perturber trop de parents qui auraient des enfants scolarisés dans plusieurs Communautés. »

**4. Quid des grilles horaires ?** « Un rapport est sorti et pour les grilles horaires, des pistes sont prévues mais rien n'est tranché. Tout d'abord, on parle bien, dans le secondaire, de favoriser les périodes de 90 minutes. Mais ce rapport doit aller au comité de concertation avant quoi que ce soit. Ce qui est certain, sur la rentrée prochaine, en septembre et octobre, on va continuer les périodes participatives, on passera

aux périodes référentielles après. S'il y aura une période un peu floue, il faut que pour la fin d'année civile 2017, on y voie clair sur l'organisation des horaires ! »

**5. Pourquoi toucher à l'organisation du rythme scolaire ?** « Tout simplement parce que plein d'études montrent que le rythme de la journée n'est pas le même pour un enfant que pour un ado. Il y a donc un rythme à respecter. Et il est établi qu'il faut vraiment deux semaines de vacances pour faire un vrai break. Par contre, en été, il y a une période inutilisée avec des apprentissages qui peuvent s'oublier. C'est pourquoi il faut revoir cette organisation. » ■

## 7. REORGANISER LE RYTHME SCOLAIRE

# « Ne pas négliger le temps de sommeil »

**Revoir l'organisation du rythme scolaire : qu'en dit Françoise Ravet, pédiatre spécialiste du sommeil à la Citadelle ? Elle nuance...**

● Interview : Raphaëlle GILLES

Docteur Françoise Ravet, parler du biorhythme de l'enfant pour réorganiser l'organisation du rythme scolaire, ça

veut dire quoi ?

Nous vivons selon un rythme circadien de 24 heures qui détermine, selon les périodes, notre niveau d'attention, de vigilance, de performance. De nombreuses études ont par exemple montré que nos performances étaient meilleures en début de matinée mais diminuaient après le temps de midi pour reprendre enfin jusqu'à 16 heures-16h30. Et ce qui est très important pour notre rythme biologique, c'est surtout notre temps de sommeil.

Comment s'organise le sommeil ?

On commence par une période de

sommeil lent léger, puis de sommeil lent profond et enfin de sommeil paradoxal. Sachant que chaque cycle dure 90 minutes et qu'on vit 6 à 7 cycles en moyenne par nuit. Chez l'enfant, le sommeil lent léger et lent profond permet notamment la sécrétion d'hormones de croissance et d'autres, comme la prolactine nécessaire au système immunitaire. Ces deux phases jouent notamment sur la mémoire à long terme et sur la récupération physique. Le sommeil paradoxal, lui, permet une consolidation des apprentissages et un bon développe-

ment cérébral.

Que faut-il respecter en matière de sommeil ?

Pour l'enfant de maternelle, il faut absolument tenir compte du temps de sieste dans le rythme scolaire. Actuellement, beaucoup d'écoles maternelles maintiennent la sieste en 1<sup>er</sup> mais n'en tiennent plus compte en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>. C'est une erreur. Sachant que pour être

au maximum de ses capacités, l'enfant de maternelle doit avoir entre 11 et 13 heures de sommeil.

Dans le primaire, les enfants ont aussi besoin de beaucoup de sommeil, entre 9 et 11 heures par jour. À cet âge-là, on va rapidement voir une perte de vigilance, une irritabilité, de la distraction si le sommeil est tronqué.

Enfin, chez l'adolescent, c'est encore différent car il faut tenir compte d'un changement physiologique et hormonal. C'est également un âge où les stimulations sont énormes (écrans, réseaux sociaux,...) et elles vont faire que l'ado va décaler son sommeil alors qu'en secondaire, il faut compter entre 8h30 et 9h30 de sommeil. S'il ne va pas au lit vers 21 ou 22 heures ou s'il met du temps à s'endormir, il ne restera que sept heures de sommeil. Et là, la dette de sommeil va s'accumuler. Alors

l'ado va récupérer son sommeil le week-end en dormant jusqu'à midi mais ça ne réglera rien.

#### **Selon le biorythme, à quoi devrait ressembler la journée idéale des élèves ?**

Il serait préférable de réserver les créneaux horaires les plus favorables aux matières qui demandent le plus d'attention. Il vaut par exemple mieux commencer en douceur avant de favoriser les apprentissages en milieu de matinée. Repartir en douceur après le temps de midi – et ce n'est pas lié à la digestion – avant de reprendre avec des matières comprenant des apprentissages nouveaux, qui demandent de l'attention, milieu de l'après-midi. Pour les parties plus creuses comme le début de matinée ou juste après le repas de midi, il vaut mieux privilégier

l'entretien de connaissances ou les activités à caractère ludique. Mais tout ça ne sera efficace, une fois encore, que si le rythme du sommeil est respecté. Pour les ados par exemple, il faudrait envisager de décaler la journée en commençant à 9 heures.

#### **Prôner la répartition sept semaines de travail et deux semaines de vacances, cela respecterait mieux le rythme des élèves ?**

Une fois de plus, c'est en fonction de nos mauvaises habitudes. Si les élèves accumulent une grande dette de sommeil, mieux vaut deux semaines de break pour se recalibrer dans un bon rythme. Mais la question est toujours la même : les jeunes y arriveront-ils ? Ne vont-ils pas profiter des vacances pour aller au lit tard ? La répartition 7 semaines/2 semaines pourrait en effet bien aider les élèves

mais uniquement si l'hygiène de vie et du sommeil est respectée.

#### **Avec l'école, le rythme de l'enfant est-il respecté ?**

Non, je ne pense pas. Dans la future organisation, il faudrait vraiment que l'on tienne compte du biorythme. Si ce n'est pas le cas, ça ne sert à rien. Il y a des pays où c'est respecté avec une répartition logique entre les cours et le ludique. C'est comme quand on parle de l'allongement de la journée, si c'est bien réparti, ça ne devrait pas poser de souci. Si cet allongement prévoit par exemple de faire les devoirs, ça ne serait pas néfaste que l'enfant reste à l'école jusqu'à 17 heures. ■

## **Et quid des élèves avec des troubles de l'attention ?**

**R**epenser l'organisation du rythme scolaire est donc un vaste débat. Et il ne doit pas omettre de tenir compte des enfants avec des besoins spécifiques, notamment ceux souffrant de TDAH, les troubles déficitaires de l'attention avec hyperactivité. Pour rappel, les points d'attention, de vigilance, auxquels être attentif : « *Un enfant qui est plus distrait que la normale, qui est plus dans la lune, qui est fort agité, ce sont des signes révélateurs de troubles de l'attention, explique Ludvine Monseur, neuropsychologue au CHR Verviers. Il faut que ces signes se manifestent de façon régulière, pas de façon épisodique, et cela doit s'observer dans différents environnements, pas uniquement dans le milieu de l'apprentissage. Et dans ce cas, en plus s'il y a une souffrance de l'enfant, il faut consulter.* »

Pour ces enfants aussi, il est donc important de pouvoir adapter le rythme scolaire. « *Même si ce n'est pas évident d'adapter le pro-*

*gramme scolaire, l'idéal serait que les matières importantes se donnent en matinée, après la récréation. Pour ces enfants, l'important c'est de ne pas avoir des périodes de travail trop longues. Il faut changer de matière fréquemment, être interactif, sortir du système d'enseignement qu'on connaît. Certaines écoles sont plus sensibles à cela que d'autres, certaines n'hésitent pas à sortir des sentiers battus. Mais rester assis sur son banc n'est peut-être pas la meilleure solution pour des enfants avec des troubles de l'attention.* »

Quant à la coupure nécessaire entre le temps de travail et le temps de vacances, la neuropsychologue explique : « *Je pense qu'il n'y a pas de norme par rapport à cela mais c'est assez difficile de répondre. C'est la même chose pour la répartition entre repos et travail au quotidien. La première chose, c'est de garder à l'esprit que le temps de sommeil est très important. Après, encore une fois, pour une répartition idéale, chaque enfant est différent. Que ce soit pour le travail*

*en classe ou les devoirs à la maison, si l'enfant commence à s'agiter, à gesticuler dans tous les sens, il vaut mieux stopper le travail. D'ailleurs mieux vaut travailler trois fois sur une courte période qu'une seule fois longtemps. C'est pour ça qu'établir un planning est important.* » ■ **R.G.**

## COMMENTAIRE

par **Raphaëlle  
GILLES**

### **La valse- hésitation des interlocuteurs**

Eh voilà ! *L'Avenir Verviers* clôture ce samedi son dossier consacré à l'enseignement dans le cadre de la mise en œuvre future du Pacte d'excellence. Un Pacte qui, rappelons-le, va chambouler

pas mal d'habitudes dans le milieu scolaire. À tous les niveaux. Pour les profs, les directeurs, les parents et les élèves.

En lançant l'idée de cette enquête, en faisant appel à des pros du terrain pour parler de leur quotidien, on imaginait qu'on allait se bousculer pour témoigner dans nos pages. Que ce soit pour défendre le futur modèle pour un enseignement d'excellence ou pour le critiquer. Pas de souci, le but était bel et bien d'ouvrir le débat, pas de formater la pensée de quiconque. Eh bien, il aura fallu en passer, des coups de fil, et trouver des relais pour dénicher des

interlocuteurs prêts à figurer à visage découvert dans le journal. Dommage ! Nous pensions peut-être naïvement que profs et directeurs se plaindraient à parler de leur vie de tous les jours, à partager leurs expériences, à défendre leur profession. Que nenni. Face aux « non » et aux retournements de veste, il a fallu s'armer de patience. Mais heureusement, tous n'ont pas été réfractaires à l'exercice... Pour certains, c'était même une volonté manifeste de partager leur point de vue. Grâce à cette enquête, *L'Avenir Verviers* a ainsi pu rencontrer des professionnels du secteur scolaire motivés et déterminés. Des jeunes et des

plus expérimentés qui ont tous la même envie de vivre leur job à fond, même en cette période de révolution. Une enquête qui a permis des échanges on ne peut plus intéressants. Quel plaisir de bavarder avec des interlocuteurs qui n'ont pas eu peur de dire ce qu'ils avaient sur le cœur. Des témoins qui n'ont pas craint de se mouiller parce qu'ils savent que demain ne sera plus tout à fait pareil.

En première ligne sur le terrain de l'apprentissage, de la connaissance et de la transmission, ce sont eux qui font de notre jeunesse d'aujourd'hui les adultes responsables de demain.