

Claire Leconte, chercheuse en chronobiologie, plaide pour une semaine de six jours d'école

Publié le 24/06/2017



Conférence-débat avec Claire LECONTE, photo: Frédéric Rimbert © Frédéric Rimbert

Claire Leconte est professeur émérite de psychologie de l'éducation et chercheur en chronobiologie. Elle est l'auteur de l'ouvrage « Des rythmes de vie aux rythmes scolaires : une histoire sans fin ». Elle répond aux questions de « La Montagne » sur la possibilité pour les communes de repasser, dès septembre, à la semaine de 4 jours d'école contre 4 jours et demi actuellement.

Quel regard portez-vous sur le projet de décret du ministre de l'Éducation Jean-Michel Blanquer qui propose de revenir à la semaine de 4 jours pour les communes qui le souhaitent?

"Je travaille depuis 1981 sur l'aménagement des temps de l'enfant ! Et ça me désole de voir qu'on ne s'inspire jamais d'expériences qui existent et qui ont fait leurs preuves ! Chacun y va de ses croyances, de ses intuitions !

Les communes qui le souhaitent vont pouvoir revenir à la semaine de 4 jours malgré l'avis négatif du Conseil supérieur de l'éducation. Or, cette semaine des 4 jours ne respecte pas les rythmes biologiques des enfants et ne répond pas à leur besoin de régularité. Je n'y suis donc pas favorable. Et j'observe que pour l'instant les communes que j'ai accompagnées dans la construction de leur projet éducatif de territoire n'envisagent pas d'y revenir."

Vous même n'employez pas les termes de "rythmes scolaires" mais ceux "d'aménagement des temps de l'enfant". Pourquoi ?

"Les rythmes scolaires ne sont pas une science, alors que la chronobiologie si. Un enfant passe 10% de son temps de vie à l'école (864 heures) et l'on fait comme si les 90% du temps restant n'avaient pas d'effet sur son bien-être. C'est une erreur fondamentale. Ceux qui s'occupent des enfants devraient connaître les rythmes biologiques des enfants et ce n'est pas le cas. Une bonne réforme devrait commencer par un temps d'information et de formation (sur ces rythmes biologiques) de tous les adultes (parents, enseignants, ATSEM, animateurs) qui participent à la chaîne éducative."

Que nous apprend la chronobiologie?

"Que la première et la plus importante règle à respecter pour les enfants, c'est la régularité, à commencer par celle du rythme veille-sommeil. Dès l'âge de 3 ans, cette régularité se reflète dans la qualité des apprentissages et le comportement des enfants. Un enfant devrait toujours se coucher à la même heure, du lundi au dimanche (or c'est rarement le cas quand il n'y a pas école le lendemain) , y compris pendant les petites vacances."

Pour réussir à l'école et ne pas s'écrouler de fatigue, la première des choses est de bien dormir. Les parents doivent veiller à la régularité de l'heure du coucher du lundi au dimanche y compris pendant les vacances. Photo R Brunel.

Par ailleurs dès l'âge d'un an, on sait si un enfant est un petit, moyen ou gros dormeur. Ces rythmes propres à chacun sont génétiquement programmés. Les petits dormeurs vont rapidement se passer de sieste. Imposer à un petit dormeur de petite section de maternelle une sieste et l'interdire à un gros dormeur de grande section est une aberration et c'est contre-productif.

Veillez aux signes de l'endormissement. En fin de journée, la température du corps s'abaisse naturellement et c'est le signe annonciateur du sommeil. Si votre enfant vous dit qu'il a froid, plutôt que de lui remettre un pull préparez-le à aller se coucher. De même, à l'école, lors de la fameuse pause méridienne, il n'est pas rare de voir les plus petits courir dans tous les sens en attendant l'heure de la sieste. Ce n'est pas le signe d'un besoin de se défouler mais le moyen pour ces bouts de chou de rester éveillés. Claire Leconte préconise de coucher les enfants, qui ont besoin d'une sieste, immédiatement après le repas de midi.

Avec 24 heures de cours par semaine et six heures par jour maximum, quelle serait, selon vous, la bonne organisation sur une semaine?

"Dans l'idéal, il faudrait 6 matinées d'école du lundi au samedi car seule la régularité favorise les apprentissages. Lille avait expérimenté ce système avec succès avant que le ministre Xavier Darcos ne supprime l'école le samedi matin ce que j'ai toujours déploré car c'était un jour particulier, plus détendu et propice aux échanges aussi bien pour les enfants, les enseignants que les parents, même les divorcés !

Mais même, avec une semaine de 4 ou de 4,5 jours, on peut faire mieux en faisant autrement.

D'abord, il ne faut pas retarder l'heure de démarrage de la classe au delà de 8 h 30. La plupart des enfants sont naturellement lève- tôt lorsqu'on respecte la régularité de leur rythme veille-sommeil en les couchant à heure régulière.

Ensuite, il faut organiser les journées différemment. En finir avec le deux fois trois heures et faire des matinées plus longues (3 h 30 à 4 heures dans l'idéal) que les après-midi (deux heures) et ce "afin de faire bénéficier les enfants de la clarté de leur esprit" comme le disait dès 1906, le psychologue Alfred Binet ."

A l'école, il faut jouer la carte des alternances pédagogiques et faire des arts plastiques, de la musique ou du sport, aussi le matin, entre les maths et le français.

Faut-il réserver le matin aux maths et au français ?

"Non, il faut jouer la carte des alternances pédagogiques. Entre les maths et le français qui demandent beaucoup de concentration, il faut aussi faire des arts plastiques, de la musique ou du sport le matin, car ce sont des temps de respiration qui mobilisent d'autres processus cognitifs, comme la créativité, la motricité. C'est ainsi qu'on développe les transferts d'apprentissage, c'est-à-dire qu'on montre aux élèves que ce qu'ils apprennent dans une matière est utile dans une autre. Vous pouvez faire des longueurs en piscine puis calculer combien de décamètres ou de km ont été parcourus, etc. Ainsi les enfants se sentent acteurs de leurs apprentissages. En procédant ainsi, on limiterait aussi les échecs au collège."

Que pensez-vous des TAP?

"Je n'aime cet acronyme, et puis donner des "tapes" aux enfants, ce n'est pas sympa. Plus sérieusement, j'ai toujours été opposée à l'éparpillement des heures d'activités. Cela rend les enfants zappeurs et ils n'en tirent aucun bénéfice. Dans les communes que j'ai accompagnées dans la construction de leur projet éducatif de territoire, un après-midi par semaine est consacré à un parcours de découverte sur un thème donné. C'est un vrai temps éducatif qui ne dure pas plus de deux heures. Un parcours construit et pas occupationnel, en partenariat entre les animateurs et les enseignants, pour mobiliser autrement les acquis faits en classe.

Quand ces projets sont bien construits, qu'il y a un objectif à atteindre, cela intéresse les enfants, valorise et fidélise les animateurs et, au final, ça se révèle aussi moins coûteux pour les communes car il n'est pas nécessaire d'avoir de l'argent pour faire un parcours de découverte, il suffit d'être innovant en mobilisant les ressources locales (les associations, les médiathèques, les papys)."

On parle beaucoup des rythmes de la semaine mais ne faudrait-il pas revoir les rythmes sur l'année ?

"Absolument ! La règle des sept semaines d'école suivies de deux semaines de vacances est absurde. Elle a été pensée dans les années 80, pour les marins au long cours et les ouvriers des plates-formes pétrolières, pas du tout pour les enfants ! Nous sommes d'ailleurs le seul pays au monde à le pratiquer. On voit bien là, la prégnance en France du lobby touristique qu'on n'observe pas dans d'autres pays."

Que préconisez-vous ?

"D'abord, les vacances de Toussaint n'ont pas besoin de durer deux semaines car elles viennent trop tôt après la rentrée de septembre. On pourrait supprimer celles de printemps pour replacer les jours entre les ponts et ainsi avoir un vrai troisième trimestre, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui.

Il serait aussi plus cohérent de faire démarrer les vacances de Noël le 22 décembre et de reprendre les cours autour du 8 janvier et non pas le 3, comme cela se fait dans de nombreux pays. A cette époque de l'année, les organismes sont fatigués et les jours sont courts. On peut maintenir les deux semaines de vacances d'hiver (en février-mars) pour les mêmes raisons. On pourrait enfin resserrer les vacances d'été en reprenant les cours la dernière semaine d'août et en faisant de la première semaine de juillet un vrai temps éducatif."

On montre souvent la Finlande en exemple. Que fait-elle mieux que nous ?

"En Finlande, l'école est considérée comme un lieu de vie où « chaque enfant peut réussir ». On estime que tous les enfants ont des potentialités que les éducateurs vont s'employer à faire émerger. En France, on dit « tous les enfants doivent réussir » sans vraiment s'intéresser à eux et à ce qu'ils sont."

Enfin, par delà les rythmes scolaires, on devrait aussi revoir la manière d'enseigner et de considérer l'enfant comme l'a montré Céline Alvarez dans son best-seller "les lois naturelles de l'enfant" ?

"Certainement et j'évoquerais aussi tous ces enseignants qui au quotidien s'inspirent de Freinet. Ils ne parlent pas de l'élève mais bien de l'enfant !"

Propos recueillis par Géraldine Messina

Pour aller plus loin: [Des rythmes de vie aux rythmes scolaires : une histoire sans fin](#), de Claire Leconte, paru en 2014, aux presses universitaires de Septentrion. Et retrouvez le travail et les propositions de Claire Leconte sur le site Internet [L'école et les temps de l'enfant, éduquer pour instruire](#)