

Pour définir les meilleurs rythmes scolaires, voici ma liste de bonnes pratiques adaptées aux temps de l'enfant

Il faut s'intéresser à tous les temps des enfants, pas uniquement ceux passés en classe mais aussi travailler avec les familles pour améliorer leur bien-être.

27/05/2017 07:00 CEST

<http://www.huffingtonpost.fr/claire-leconte/pour-definir-les-meilleurs-rythmes-scolaires-voici-ma-liste-de-a-22111033/>

Claire Leconte

Professeur honoraire de psychologie de l'éducation, chercheur spécialiste des rythmes des enfants

VGAJIC VIA GETTY IMAGES

Pour définir les meilleurs rythmes scolaires, voici ma liste de bonnes pratiques adaptée aux temps de l'enfant.



La réforme des rythmes scolaires avait été initiée pour la énième fois en France par Luc Chatel après les constats désolants de la généralisation à marche forcée de la semaine de 4 jours par Xavier Darcos. Arrêtée au milieu du gué, elle fut finalisée par Vincent Peillon en 2013, avec de grandes ambitions, pour qu'elle soit "le levier de la réussite pour tous les enfants", qu'elle "influe sur l'organisation du travail des enseignants et leur manière de travailler", qu'elle "agisse comme un levier pour faire évoluer le fonctionnement de l'école autour d'un projet éducatif territorial". Malgré cela en 2016, les élèves de CM1 ont été classés 22ème sur 22 en maths et 21ème sur 22 en sciences par rapport aux pays européens évalués par une enquête internationale! (TIMSS)

Il est donc important de reprendre les copies pour ne pas les réécrire à l'identique si on veut vraiment que les enfants bénéficient de cette réforme.

Oui, toutes les recherches ont prouvé depuis longtemps que le matin est le moment de la journée où "la clarté mentale" est la meilleure pour l'ensemble des apprentissages, pour tous les enfants. D'où l'importance d'en avoir au moins 5, mais également, et la preuve en est faite depuis 4 ans que cela existe dans les communes que j'ai accompagnées, qu'elle soient plus longues.

Non, il n'est pas obligatoire pour les communes de prendre en charge 3 heures, la CAF signale que c'est le maximum pour lequel un financement sera donné, mais ce n'est pas obligatoire.

Il n'est pas bénéfique pour les enfants d'avoir des activités tous les jours de la semaine: il leur est bien plus profitable d'en avoir une fois par semaine, sur un temps mesuré, un parcours de découverte leur permettant de se découvrir des compétences et des passions qu'ils auraient ignoré avoir s'ils n'avaient pas participé à ces parcours.

Si un choix doit être fait pour la cinquième matinée, celle du samedi est bien plus profitable aux enfants, du point de vue de leurs rythmes biologiques comme du point de vue de l'organisation des apprentissages.

Il faut s'intéresser à tous les temps des enfants, soit pas uniquement ceux passés en classe mais aussi travailler avec les familles afin qu'elles prennent toute conscience de leur responsabilité quant au bien-être de leur enfant. Par exemple, il est indispensable de les convaincre de l'importance de respecter une régularité du rythme veille-sommeil des enfants, tant le week-end qu'au cours des petites vacances. Et oser leur dire que l'endormissement sera d'autant meilleur s'il se fait à la bonne heure et sans écran quel qu'il soit, éteint depuis une heure environ.

Par ailleurs le petit-déjeuner est très important, il doit si possible être pris sans stress, être composé de sucres lents et rapides, rien de tel que le pain, de protéines (pas forcément animales), de jus de fruits ou compotes, fromages ou laitages. Quand les enfants doivent arriver à l'école de bonne heure à cause des horaires de travail des parents, il est bienvenu que la commune accepte que ces enfants aient avec eux leur petit-déjeuner et qu'une table soit installée pour qu'ils le prennent, en petit groupe, de façon détendue: non seulement cela leur permet de prendre ce premier repas à une heure raisonnable, dans de bonnes conditions de détente, mais cela permet à ces enfants de n'avoir pas à se réveiller beaucoup trop tôt.

Quand on allonge les matinées pour mieux apprendre, une pause fruit, permettant de faire découvrir aux enfants tous les fruits de saison, au cours du premier tiers de la matinée, peut être bienvenue.

Quand arrive le temps de midi, habituer les enfants à venir au restaurant dans le calme, détendus, permet d'éviter trop de stress lors du repas, souvent dû au fond sonore trop important.

Mais il faut abandonner l'idée qu'ils vont se défouler si on les envoie en cour de récréation non aménagée, qui plus est équipée d'un ballon: ce moment de la journée correspond au "creux méridien" ainsi désigné par les chronobiologistes car l'organisme connaît alors une baisse physiologique globale. C'est vrai à tout âge et contrairement à ce que l'on croit souvent, ce n'est pas avant tout l'effet de la digestion: même sans avoir mangé le midi, chacun connaîtra un coup de pompe, lié à cette baisse physiologique globale.

L'aménagement de ce temps nécessite qu'on permette aux enfants faisant la sieste (y compris les gros dormeurs de MS et GS, mais sans obliger les petits dormeurs de PS à la faire) d'y aller dès la fin du repas, surtout pas après une demi-heure d'énerverment dans la cour. Tous les autres enfants doivent pouvoir bénéficier d'un temps de relaxation, de détente vraie, avant d'aller jouer calmement. Ceci peut leur être octroyé en travaillant avec une sophrologue spécialiste des enfants

qui donnera tant aux enfants eux-mêmes qu'aux adultes qui les encadrent, les outils nécessaires pour savoir se relaxer.

La bonne gestion de ce temps impose un aménagement des espaces: des jeux dessinés dans la cour dont on apprend les règles aux enfants (y compris un jeu d'échec grandeur nature), des paravents (faciles à construire) délimitant dans un vaste préau des zones de jeux calmes (kapla, lego, puzzles, BD), tout cela permet de faire prendre de bonnes habitudes appréciées par les enfants et d'éliminer le ballon à ce moment de la journée.

Et surtout profiter de ce temps méridien pour laisser les enfants libres de "ne rien faire", avoir le droit de s'ennuyer, de regarder les mouches voler, rien de tel pour les aider à développer leur créativité en permettant à leur imaginaire d'être actif.

En appliquant actuellement le décret du 1er août 2016 permettant de déroger au décret Peillon, on peut, grâce aux longues matinées, alléger les après-midis (environ 2h10 maxi) et en consacrer une pour un parcours construit par les animateurs de la collectivité, en lien avec les enseignants. On évite les activités occupationnelles, on crée des parcours de découverte permettant à tous les enfants de se découvrir des compétences et des passions nouvelles, expériences qui pourront être valorisées en classe. On met ainsi en synergie les temps scolaires et non scolaires, ce qui permet aux enfants de percevoir une continuité éducative à travers leurs différents temps.

Les jours sont ainsi réguliers, cet après-midi de parcours peut être différent d'une école à l'autre, permettant de donner aux animateurs un temps de travail non précarisé mais aussi de s'assurer d'une égalité de qualité de prestations pour tous les enfants.

On évite aussi, sources connues de fatigue pour les enfants, un émiettement de leurs temps et un nombre de transitions trop important. Cette organisation revient moins chère à la commune et facilite énormément la gestion des personnels.

Le temps périscolaire, prenant la suite de ces après-midis pour les enfants ne pouvant rentrer chez eux, doit leur permettre d'avoir un temps de récréation bienvenu mais aussi un goûter, si possible suffisamment équilibré pour permettre d'alléger le repas du soir, ce qui améliore la qualité du sommeil.

Leur laisser ensuite du temps pour jouer librement, mais également penser à en donner aux enfants susceptibles de rentrer très tard chez eux pour qu'ils puissent s'avancer dans les leçons à apprendre.

Expliquer aux parents que ce n'est pas la durée qui compte dans les échanges avec leurs enfants, mais la disponibilité totale au moment où ils ont lieu, chez les enfants de cet âge le rituel du coucher est le moment le plus favorable pour qu'ils expriment le souci ou le trac de la journée dont ils ne voulaient pas parler devant tout le monde: leur donner cette bonne habitude très tôt leur restera très longtemps, et ils sauront toujours qu'il y aura bien ces "minutes rien que pour eux".

Apprendre aux enfants à repérer le moment privilégié pour s'endormir (le frisson ressenti en fin de journée par exemple) pour que cet horaire devienne systématiquement l'heure du coucher. Accepter de passer une heure avant environ à discuter, échanger, se raconter sa journée, faire un jeu collectif, lire des histoires, réviser les leçons, permettra réellement un endormissement de qualité ainsi qu'une nuit récupératrice.

Si tous les acteurs de la communauté éducative acceptent de travailler ensemble à la construction d'un tel projet, de réviser leurs mauvaises habitudes pour aller vers un mieux-être de chaque enfant, il y a fort à parier que rapidement, les enfants auront plus de plaisir à aller à l'école, à apprendre, car

à tout moment on aura tout fait pour leur donner confiance en eux-mêmes, améliorer leur estime de soi, mais aussi pour développer leur autonomie en leur donnant la possibilité de mieux se connaître.

Sur mon site, on trouvera à la fois des exemples d'emplois du temps qui font leurs preuves (car on n'allonge pas les matinées pour n'y faire que des maths et du français), de parcours possibles à mettre en œuvre, mais aussi des documents pour mieux faire comprendre le fonctionnement des enfants, les arguments expliquant certaines affirmations de cet article mais également comment mieux utiliser les temps d'apprentissage.

Pour permettre à tous de s'approprier au mieux la gestion des temps de l'enfant, il faudrait réécrire le décret dit Peillon en remplaçant le terme 9 demi-journées par le terme 5 jours, pour le découpage de la semaine, c'est-à-dire reproduire l'inverse de ce qui avait été fait par Xavier Darcos dans son décret du 15 mai 2008. ("L'article 10-1 du décret du 6 septembre 1990 susvisé est modifié ainsi qu'il suit: V-Au sixième alinéa, les mots: "5 jours" sont remplacés par les mots: "9 demi-journées."), ce que j'avais à l'époque dénoncé.

Mais encore laisser liberté aux collectivités de choisir le samedi ou le mercredi comme matinée supplémentaire. De plus ce décret pourrait autoriser, comme ce fut le cas après la parution de la loi Jospin de 1989, de libérer au cours de l'année 10 samedis matins (voir en note *), soit environ un samedi toutes les trois semaines, ce qui nécessiterait de reprendre une semaine et deux jours de vacances sur l'année, pas de quoi crier au loup! 7 matinées ainsi préservées et des temps mieux étalés sur l'année, tout gain pour les apprentissages. Cela compenserait l'absentéisme fréquent des veilles de vacances, satisferait les parents désireux de rendre visite régulièrement à leur famille au cours de l'année et préserverait un repos de milieu de semaine utile entre autres aux activités extra-scolaires.

Un dernier point, faire en sorte que les transports scolaires se mettent au service des enfants et n'imposent pas leurs horaires en créant des contraintes aux organisations faites normalement pour respecter les rythmes des enfants !

Ne détricotons pas tout, mais acceptons d'améliorer substantiellement le fonctionnement actuel, pour permettre à chaque enfant d'avoir vraiment plaisir à apprendre.

** Pour 2017-2018, par exemple, les samedi 23/09, 21/10, 25/11, 23/12, 27/01, 24/03, 26/05, 16/06 pour tous et 10-17 ou 24/02 puis 7-14 ou 21/04 pour les zones de vacances, ce qui évitera de les perdre!*