

# Suppression du samedi matin : pour qui et pour faire quoi ?

Une fois de plus, la question de l'aménagement du temps scolaire est appréhendée par le petit bout de la lorgnette. Pourquoi s'intéresser d'abord au réaménagement de la semaine alors que les rythmes psychologiques et biologiques de l'enfant ont principalement été mis en évidence au cours de la journée et de la semaine ? Si ce n'est pour satisfaire prioritairement les besoins de l'adulte ?

Certes, en matière d'emplois du temps scolaire, il n'existe pas de solution idéale, il s'agit seulement de trouver le moins mauvais des compromis entre la satisfaction des intérêts des élèves et la réponse aux besoins des adultes. Mais ce compromis ne peut être recherché qu'en associant tous les partenaires concernés par l'éducation des jeunes : enseignants, parents, scientifiques, responsables du mouvement associatif, décideurs institutionnels, et non en louvoyant politiquement. Si la concertation est obligatoire, elle ne sera cependant pas suffisante. Encore faut-il connaître ce que sont les rythmes de vie des enfants et des adultes.

S'il est réellement question de proposer des emplois du temps, des calendriers scolaires adaptés biologiquement et psychologiquement aux jeunes, trois principaux rythmes doivent être respectés et une erreur évitée.

## Trois rythmes à respecter en priorité

### Le sommeil

De la durée du sommeil nocturne et diurne, de sa qualité, dépendent l'adaptation des comportements à la situation scolaire et, par voie de conséquence, le niveau de vigilance et de performances intellectuelles. Sa durée varie selon les enfants et selon leur âge, selon leurs lieux de vie.

Les variations journalières de la vigilance et de l'activité intellectuelle

Les travaux de chronopsychologie menés en milieu scolaire nous permettent de considérer que les

variations journalières de la vigilance et des performances intellectuelles constituent la rythmicité psychologique centrale et qu'elles se manifestent tant au plan quantitatif qu'au plan qualitatif. En effet, non seulement les scores bruts aux tests, mais également les stratégies de traitement de l'information, fluctuent au cours de la journée. La fluctuation journalière que nous qualifions de "classique" est généralement la suivante : le niveau de vigilance et les performances psychotechniques progressent du début jusqu'à la fin de la matinée scolaire, s'abaissent après le déjeuner, puis progressent à nouveau au cours de l'après-midi scolaire.

De plus, il existerait indépendamment de l'origine géographique des enfants et des modes de vie scolaire, deux moments reconnus comme "difficiles" : les débuts de matinée et d'après-midi (creux post-prandial). Il est à noter que les moments reconnus comme difficiles au plan chronopsychologique sont les mêmes que ceux mis en évidence au plan chronobiologique. Cette rythmicité journalière a également été mise en évidence lorsque l'on observe systématiquement les comportements de non-éveil ou le degré d'activité de l'enfant en classe.

Il semble que nous puissions considérer la présence de cette variation journalière caractéristique comme le témoignage d'une adéquation entre les emplois du temps scolaires journaliers et hebdomadaires et les rythmes de vie des enfants.

En revanche, cet équilibre n'existe plus lorsque la vie scolaire ne comprend, comme cela est parfois le cas en France, que 4 jours sans accompagnement péri et extrascolaire : les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Dans ce cas, la rythmicité journalière classique disparaît pour laisser place à une rythmicité inversée. L'inversion qui semblerait alors refléter un phénomène de désynchronisation, de perturbation, est accompagnée d'une baisse du niveau de performances.

Il est donc judicieux de se préoccuper en premier

*"Par François Testu  
Professeur de  
Psychologie,  
Université François  
Rabelais, Tours  
Président de la  
Jeunesse au Plein Air  
Membre du Conseil  
scientifique de la  
FCPE."*

de l'aménagement de la journée.

### Les périodes de faible résistance

Il est montré que les êtres humains sont plus vulnérables physiquement en hiver qu'en été. Si la période de fin février-début mars est plus particulièrement difficile à vivre pour tous, celle de la Toussaint est également à risques pour les enfants les plus jeunes qui vont à l'école depuis fin août-début septembre. Il faut donc tenir compte de cette seconde période difficile dans l'élaboration des calendriers scolaires annuels.

Par ailleurs, les évaluations des différents aménagements " expérimentaux " du temps scolaire français indiquent que :

- Les variations journalières des performances intellectuelles sont plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche.
- Les activités éducatives périscolaires et extrascolaires contribuent à l'épanouissement physique et psychique des jeunes.
- La libération du temps n'est pas synonyme d'épanouissement.

### La semaine dite de 4 jours doit être évitée

Une erreur à éviter : la semaine dite de 4 jours

Les scientifiques spécialistes des rythmes biologiques et psychologiques ont montré que la semaine de 4 jours " secs " sans politique d'accompagnement péri et extrascolaire ne fait qu'accentuer et allonger les effets perturbateurs du week-end sur l'adaptation à la situation scolaire. Habituellement ressentis chez certains enfants le lundi, ils perdurent parfois jusqu'au mardi midi.

Il faut également savoir que, si le volume horaire d'enseignement hebdomadaire demeure le même, la répartition de l'enseignement sur 4 jours engendre soit un alourdissement de la journée scolaire, que nous considérons déjà comme beaucoup trop longue, notamment pour les tout-petits, soit une réduction des " petites vacances " et/ou un allongement du premier trimestre. Qui peut résister à un premier trimestre débutant en France fin août et représentant 45 % du temps scolaire annuel, coupé à la Toussaint jusqu'à cette année, par une seule petite semaine de congé, insuffisante pour la récupération ? Pour que l'enfant se sente vraiment en vacances et en profite pleinement, il faut environ une semaine. C'est seulement après cette

période de transition qu'il oublie le réveil provoqué, l'École, les soucis quotidiens, le stress environnemental et qu'il se réveille plus tard, dort mieux, se repose et se détend.

De plus, toujours à propos de la semaine de 4 jours, accorder une demi-journée supplémentaire de congé n'est pas profitable à tous les enfants. La libération du temps n'est pas forcément synonyme d'épanouissement, d'éveil et d'intégration. Au contraire ! Elle peut accentuer les différences. Certains profitent pleinement de la libération du temps parce que le milieu culturel environnant le permet. D'autres, faute d'encadrement familial, faute d'une politique socioculturelle accessible à tous, subissent le temps libéré. L'école républicaine ne peut être inégalitaire, ni à deux vitesses. Enfin et surtout, nous avons montré que l'application de la semaine de 4 jours " secs " non seulement génère une inversion de la rythmicité journalière classique, signe de désynchronisation observé chez certains enfants le lundi, mais en plus elle est accompagnée d'une baisse du niveau de performance.

Par ailleurs, les recherches en chronobiologie et chronopsychologie ont également permis de constater que ce sont principalement les élèves confrontés aux difficultés scolaires, ne maîtrisant pas la tâche, qui présentent les fluctuations les plus marquées. L'aménagement du temps peut alors constituer l'un des moyens de lutte contre l'échec scolaire. Fort heureusement, les élèves en situation d'échec scolaire sont minoritaires, mais évitons d'opter pour des emplois du temps, des calendriers scolaires, qui les rendraient majoritaires !

Aussi les nouveaux aménagements concerneront principalement ces élèves et ils devront :

Respecter les jours et les heures de meilleures performances

Si nous voulons que l'élève développe une activité intellectuelle et physique performante, les heures et les jours de " meilleur rendement " doivent être préservés judicieusement. Il faut donc savoir que le lundi et le samedi, jours de faibles performances, doivent être réservés à des activités sollicitant les efforts intellectuels et physiques les moins soutenus. Aujourd'hui se pose la question de l'opportunité de reporter au mercredi matin la classe du samedi matin, dans la mesure où le niveau moyen de performance reste sensiblement le même quel que soit l'aménagement hebdomadaire. Seule

*"En 1907, il y a tout juste un siècle, le midi se soulève. Le 26 mai, 250 000 personnes se rassemblent à Carcassonne autour de Marcellin Albert et Ernest Ferroul, figures emblématiques de la "révolte des gueux."*



une influence plus étendue du week-end a été notée chez certains enfants. Vendredi après-midi, lundi, mardi matin, ressentent les conséquences psychologiques.

On ne pourrait envisager ce transfert des enseignements du samedi matin au mercredi qu'avec des enfants qui ne seraient pas seuls le samedi et qui bénéficieraient, si la nécessité sociale l'exigeait, d'activités de loisirs éducatifs le samedi matin.

Au cours de la journée, les moments où apparaissent les creux : début de matinée et d'après-midi, doivent être reconnus et ne plus être occupés par des apprentissages nouveaux et poussés. Il n'est donc pas question de placer le sport là où il reste de la place, s'il en reste !

### Tenir compte de l'âge

L'âge semble constituer un autre facteur dont il faut également tenir compte. Les profils journaliers évoluent avec l'âge. Chez les plus jeunes enfants, les performances restent faibles l'après-midi alors que l'inverse est observé chez les plus âgés. Pourquoi ne pas aménager la journée scolaire en conséquence ? Pourquoi les enfants de six ans et de onze ans ont-ils le même temps de présence à l'école ? Pourquoi ces horaires surchargés au collège, au lycée ? Présence ne signifie pas obligatoirement apprentissage ou épanouissement. Pourquoi ne pas aménager la semaine et la journée en tenant compte de l'âge ?

Mais la politique de réaménagement du temps scolaire français sera réussie non seulement en tenant compte des rythmes journaliers psychologiques et physiologiques, qui sont les plus présents, mais également en considérant comme prioritaire l'alternance de périodes scolaires de 7 semaines plus ou moins 1 avec des vacances de 2 semaines.

Respecter au plus près l'alternance 2 semaines de petites vacances scolaires et 7 semaines de classe, notamment au premier trimestre

Il a fallu attendre 2001 pour que l'on décide un allongement de la pause de la Toussaint, période de l'année où nous sommes les plus vulnérables physiquement et psychologiquement. Il faut dire qu'à cette période de l'année, la mer est froide, la neige absente et la campagne jaunissante ! Il est urgent de proposer un calendrier annuel équilibré,

où les périodes de classe de 7 à 8 semaines alterneraient avec deux semaines de vacances. Cela implique que le premier et le troisième trimestres scolaires soient remaniés, quitte à réduire les grandes vacances. La régularité de cette alternance participerait au bon équilibre physique et psychique de l'enfant. 2 semaines de vacances sont nécessaires dans la mesure où, rappelons-le, il faut 1 semaine environ à l'enfant pour oublier le stress du travail lié au temps scolaire et 1 semaine pour être réellement en vacances.

### Créer des structures et des activités complémentaires de l'Ecole

Des structures "sas" doivent pouvoir accueillir les élèves avant et après la classe, structures où les activités non scolaires seraient encadrées par des animateurs qui interviendraient également à la pause de midi. Ces structures et activités doivent être présentes non seulement les jours de classe, mais également au cours des congés et des vacances. Quel que soit l'aménagement du temps scolaire choisi, celui-ci doit obligatoirement être accompagné d'activités péri et extrascolaires.

Aussi, en fonction de toutes ces priorités, la disparition des enseignements du samedi pourrait être envisagée à trois conditions.

1. En aucun cas cette disparition ne doit déboucher sur la semaine de 4 jours "secs".
2. Le transfert de la classe du samedi matin au mercredi matin impose que des activités culturelles et sportives complémentaires soient offertes aux enfants pendant la matinée libérée.
3. La semaine de 4 jours et demi avec le samedi matin en classe, ne doit pas être jetée aux orties. Cet aménagement a fait ses preuves, et, "toilette" (comme à Paris, par exemple), fera encore ses preuves.

*“Chez les plus jeunes enfants, les performances restent faibles l'après-midi alors que l'inverse est observé chez les plus âgés. Pourquoi ne pas aménager la journée scolaire en conséquence ?.”*