

**10 PROPOSITIONS**

# Le **SURSAUT**

Redonnons sa force à l'École

# 10 propositions

pour réinventer l'École par le temps

Dans un monde qui change, la France reste figée dans un modèle hérité, rigide, inadapté à la diversité des besoins des enfants et des territoires. Face à cela, une responsabilité s'impose : réhumaniser l'École. Cela suppose de repenser collectivement l'articulation entre temps d'apprentissage, de repos, de socialisation et de création.

## Contexte : Le rythme, parent pauvre du débat éducatif

Il est des sujets que la République peine à regarder en face. Trop techniques pour les tribunes, trop sensibles pour les arbitrages hâtifs, trop complexes pour les formats médiatiques. Le temps scolaire en fait partie. Et pourtant, derrière l'apparente technicité des rythmes, c'est une question de société qui se joue : comment notre nation organise-t-elle le temps de ses enfants ?

Car le rythme scolaire ne se résume pas à une addition d'horaires. Il dessine une architecture invisible, mais décisive : celle de l'attention, de la fatigue, du plaisir d'apprendre, de l'engagement des enseignants mais aussi des inégalités vécues, du quotidien familial, du climat scolaire et, in fine, du bien-être et de la santé mentale de nos élèves.

Toucher au temps de l'enfant, c'est s'approcher du cœur battant de notre École.

Et pourtant, depuis des années, la France hésite, teste, avance puis recule. Elle tâtonne entre contraintes locales, attentes des familles et exigences institutionnelles. Le résultat : une École fatiguée, des professionnels usés, des élèves épuisés. Et une société qui au mieux s'interroge mais le plus souvent doute quant à la place qu'elle souhaite vraiment accorder à ses enfants.

## Une crise discrète, mais réelle

Le constat est largement partagé : journées trop longues, semaines trop déséquilibrées, emplois du temps trop rigides. Et surtout, une organisation qui reste pensée bien souvent à hauteur d'adulte et non à hauteur d'enfant.

Pourtant, les sciences ont parlé : chronobiologistes, neuroscientifiques, comparaisons internationales convergent. Des modèles ailleurs réussissent à conjuguer rythme adapté et efficacité éducative. Tandis que la France creuse les écarts comme l'a récemment souligné le rapport de la Cour des comptes. Il ne s'agit plus de proposer de simples ajustements, mais de créer les conditions d'un sursaut collectif.

## Un désalignement global

La crise des rythmes scolaires est le symptôme d'un désajustement plus large entre les temps de l'enfant et ceux de notre société. Temps scolaires, temps familiaux, temps numériques, administratifs, économiques... Autant de temps qui se télescopent, sans réelle cohérence. L'enfant s'y perd, les familles s'y adaptent comme elles peuvent et les collectivités locales en assument souvent seules la plus grande partie de la charge.

Ce déséquilibre appelle une réponse à la hauteur. A commencer par une réponse concertée, structurante et politiquement courageuse. Car repenser le temps, c'est aussi redonner du sens à l'École. Le sens de ce que nous voulons transmettre. Le sens que chacun, élève, parent, professeur, donne à sa place dans l'institution.



## **L'appel de la science : réconcilier apprentissage et rythme biologique**

Parmi les interventions les plus marquantes, celle de la professeure Stéphanie Mazza a résonné comme un rappel salutaire. Spécialiste du sommeil et des apprentissages, elle a souligné combien notre École fonctionne parfois à contretemps des besoins fondamentaux des enfants.

Les données sont claires :

- De 2 à 5 ans, les enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil, incluant une sieste.
- Une dette chronique de sommeil nuit à l'attention, à l'humeur, à la mémoire et à la santé physique.
- Chez les adolescents, des horaires de début plus tardifs en matinée (9h au lieu de 8h) améliorent le sommeil, les résultats scolaires et le bien-être psychologique, sous réserve qu'ils ne modifient pas leur horaire de coucher.

Mais au-delà des constats, c'est un changement de perspective que la science invite à opérer : penser l'École non plus selon des contraintes d'adultes, mais à hauteur d'enfant. C'est un appel à une École qui s'appuie sur les données de la science, non sur l'habitude.

## **Dijon – Un projet CARDIE qui ancre la science dans la classe**

Dans l'académie de Dijon, le projet « Stéphanie, Amandine... Dites-nous les chercheurs pour bien grandir et bien apprendre, veille à ton sommeil ! », illustre concrètement cette alliance entre recherche, pilotage public et action pédagogique. Mené pendant 3 ans sur plus de 1800 élèves de maternelle avec l'appui du CNRS Lyon 1 et en lien avec le Conseil Scientifique de l'Education nationale, il documente l'impact de différentes formes de repos sur le développement de l'enfant. Et il propose une adaptation fine du temps éducatif au plus près des besoins des élèves.

Parmi ses leviers :

- Une différenciation des enfants entre "siesteurs" et "reposeurs" avec des emplois du temps individualisés ;
- Des ateliers participatifs pour aider les élèves à comprendre leur propre rythme ;
- Une formation croisée de tous les acteurs éducatifs (enseignants, ATSEM, animateurs, parents) ;
- Une coopération renforcée au sein de l'équipe éducative.

Les résultats sont convergents : climat scolaire apaisé, meilleure concentration, articulation renforcée avec les familles. Plus qu'un ajustement technique, c'est un changement de culture.

## Vers un nouveau pacte temporel

C'est cette ambition qui doit guider notre réflexion : construire un pacte temporel nouveau, fondé sur les besoins réels des enfants, le respect du métier enseignant, la clarté pour les familles et une liberté d'action pour les territoires.

Nous avons besoin d'un débat exigeant, lucide et apaisé. Un débat politique au sens noble, centré sur l'intérêt général. La Convention citoyenne sur les temps de l'enfant incarne cette volonté de remettre le temps au cœur du débat sur l'école.

## Penser à hauteur d'enfant, agir à hauteur de terrain

Notre colloque a permis de poser les termes du débat. Il a aussi mis en lumière les tensions, les contraintes, les aspirations parfois divergentes. Ce n'est pas d'un modèle unique dont nous avons besoin, mais d'un cadre commun qui permette une autonomie réelle et une cohérence partagée.

Ce que nous devons rechercher, c'est une École qui conjugue mieux-être et exigence, qui soutienne à la fois l'épanouissement et les apprentissages. Une École qui, au-delà des polémiques, regarde l'enfant comme un être en devenir et le temps comme une ressource précieuse pour l'accompagner.

## Une méthode collective et exigeante

Le colloque *Le Sursaut – Rythmes scolaires* a réuni des chercheurs, des élus, des enseignants, des acteurs du périscolaire, mais aussi des représentants des familles et des élèves eux-mêmes (via les réseaux sociaux et une matinée de travail en groupe associant élèves, parents d'élève, enseignant et personnel de l'Education nationale).

Leurs paroles, leurs expériences, leurs contraintes ont nourri la réflexion. En croisant expertise scientifique, retours de terrain et témoignages d'enfants, la méthode retenue a cherché à dépasser les postures habituelles pour construire un socle commun de propositions. Cette approche montre que la réforme des rythmes doit d'abord être pensée comme un bien commun, partagé entre l'école, les familles et les collectivités.

## Inspirations et bonnes pratiques : quand la science rejoint le terrain

En croisant les regards de chercheurs, enseignants, personnel de l'Education nationale, élus et acteurs internationaux, le colloque a permis de combler un angle mort trop fréquent des politiques éducatives : l'articulation entre science, expérience de terrain et stratégie publique.

Il en ressort une conviction forte : la transformation des rythmes scolaires viendra du terrain. Elle sera portée par celles et ceux qui, dans les écoles, les rectorats ou les établissements français à l'étranger, expérimentent avec intelligence, pragmatisme et engagement. C'est leur parole qu'il nous faut entendre et qui doit nous inspirer.

## **Paris – “Cap Maternelle” : penser finement le temps dès la petite enfance**

Le programme “Cap Maternelle”, mené à Paris par l'Académie et la Ville avec le soutien de chercheurs, incarne une autre approche exigeante et humaniste : celle d'un pilotage pédagogique précis, dès trois ans.

Les principes :

- Distinguer les rythmes individuels pour adapter les temps de repos et d'apprentissage.
- Structurer la journée en deux temps : matinée d'apprentissages, après-midi de récupération.
- Assurer la continuité éducative entre temps scolaire et périscolaire.

Ce programme remet l'école maternelle à sa juste place : non seulement comme tremplin pour la réussite, mais aussi comme premier espace de sécurité, d'attention et d'égalité.

## **L'AEFE – Une école française adaptable et cohérente à l'international**

À l'international, l'Agence pour l'Enseignement Français à l'Étranger montre qu'il est possible de conjuguer cadre national et adaptation locale.

Ses principes :

- Respect des programmes, du volume horaire et du calendrier officiels, avec souplesse sur l'organisation quotidienne qui tient compte des contraintes locales ;
- Structuration des journées autour des pics attentionnels (journées continues de 8h30 à 15h en élémentaire par exemple) ;
- Espaces pédagogiques adaptés, comme les salles sensorielles en maternelle à Mexico ;
- Alternance réfléchie des langues à Copenhague, c'est-à-dire une alternance planifiée entre le français, l'anglais et le danois, pensée pour favoriser la consolidation et la mémorisation durable des apprentissages linguistiques.
- Sensibilisation des familles aux rythmes et aux routines.

L'expérience des écoles françaises à l'étranger démontre qu'un pilotage souple, éclairé par la recherche et nourri par la coopération locale, peut générer un écosystème éducatif respectueux du cadre national et cohérent avec le développement de l'enfant.

## **La Finlande – Sobriété, stabilité, sens**

Enfin, la Finlande offre un contre-modèle inspirant. Son système repose sur quelques principes clairs :

- Des journées courtes, rythmées par des pauses régulières ;
- Un nombre d'heures hebdomadaires plafonné, ajusté à l'âge ;
- Une confiance forte dans les enseignants, autonomes dans leur pédagogie.

Mais plus que le cadre, c'est l'état d'esprit qui frappe : ici, le temps n'est pas une contrainte, mais une ressource. Un espace pour apprendre, pour respirer, pour grandir. Une invitation à retrouver le sens du temps dans l'éducation.



# 10 PROPOSITIONS POUR RÉINVENTER L'ÉCOLE PAR LE TEMPS.

**1. Accroître l'autonomie locale dans l'organisation des rythmes** : donner aux établissements et aux collectivités les moyens d'adapter les horaires et les séquences à leurs réalités, dans un cadre national lisible et cohérent. L'organisation du temps doit partir du terrain, pas s'imposer d'en haut.

**2. Réserver les matinées aux apprentissages fondamentaux** : organiser les enseignements clés lorsque les capacités d'attention sont maximales, et consacrer les après-midis à d'autres dimensions : créativité, sport, citoyenneté, vie collective, orientation dès le collège. Le soutien scolaire peut y trouver sa place également.

**3. Réduire la longueur des journées sans diminuer le volume d'enseignement** : Des journées plus courtes, sans rogner sur les apprentissages, en repensant l'organisation du temps scolaire plutôt qu'en augmentant la charge horaire, ce qui demandera un ajustement du calendrier des vacances dans le second degré.

**4. Débuter les cours à 9h à partir du collège** : mieux respecter les rythmes biologiques des adolescents pour améliorer leur bien-être, leur motivation et leurs résultats.

**5. Maintenir des temps de repos structurés tout au long de la maternelle** : proposer des temps calmes ou de sieste adaptés aux besoins individuels jusqu'en grande section : un facteur clé de bien-être et de disponibilité cognitive.

**6. Utiliser pleinement l'année scolaire** : redonner tout son sens au calendrier scolaire en assurant des apprentissages effectifs jusqu'à la fin de l'année, pour éviter la déperdition progressive constatée dès le printemps.

**7. Lancer un plan national de formation sur les rythmes de l'enfant** : former tous les acteurs, enseignants, ATSEM, animateurs, parents d'élève, aux connaissances scientifiques liées au développement, au sommeil, à l'attention, pour faire évoluer les pratiques de manière concertée.

**8. Élaborer une charte locale des temps éducatifs dans chaque école** : construite avec les équipes éducatives, les familles, les élus et les enfants, elle permettra une appropriation partagée et une organisation du temps adaptée au contexte local. Ce document vivant, précisant l'organisation des journées (apprentissages, repos, périscolaire) revu chaque année, servirait de pacte local assurant continuité, lisibilité et équité pour tous.

**9. Mieux intégrer les personnels périscolaires à la communauté éducative** : reconnaître pleinement leur rôle dans le temps global de l'enfant, à travers des temps de coordination, des formations partagées, et une place dans le projet d'école. Informer et accompagner les parents sur les rythmes de l'enfant, afin que maison, école et périscolaire forment une continuité éducative cohérente.

**10. Évaluer les effets sur le bien-être et les apprentissages et impliquer les élèves** : développer les innovations en associant les chercheurs aux équipes éducatives et aux collectivités pour mesurer l'impact des nouveaux rythmes, et donner aux élèves un espace de parole sur leur quotidien scolaire.