



## La réforme des rythmes scolaires : l'école maternelle et le périscolaire

### Les textes réglementaires :

Décret n° 2013-77 du 14 janvier 2013 relatif à l'organisation du temps scolaire dans les écoles maternelle et élémentaire.

### Les objectifs du document :

La réforme des rythmes scolaires vise à mieux répartir les heures de classe sur la semaine, à alléger la journée de classe et à programmer les enseignements à des moments où la faculté de concentration des élèves est la plus grande. Il s'agit alors d'articuler au mieux les temps familiaux, scolaires et périscolaires qui composent le temps quotidien de l'enfant.

Ce document a pour vocation d'aider tous les partenaires, IEN, équipes d'école, collectivités territoriales à faire des choix adaptés aux besoins et intérêts spécifiques des jeunes enfants accueillis à l'école maternelle. Il se compose de deux parties, l'une rappelle les besoins du jeune enfant, l'autre s'attache aux préconisations pour les accueillir dans les meilleures conditions.

## PARTIE 1- BESOINS DU JEUNE ENFANT

### 1- Chronobiologie et chrono psychologie :

**La chronobiologie** est l'étude des rythmes biologiques et des variations physiologiques périodiques. Elle correspond à des périodes d'activation et de repos dont tout individu a besoin : le sommeil en est un des aspects le plus reconnu et fondamental.

(cf. Professeur *Hubert Montagner*)

**La chrono psychologie** est l'étude des rythmes des comportements et de l'activité intellectuelle : les synchroniseurs sont la famille, l'école et les partenaires prenant en charge l'enfant (assistante maternelle, personnels de périscolaire...).

Les actions menées entre les divers partenaires doivent donc être conduites en cohérence et dans le seul intérêt de l'enfant, au regard de la chronobiologie des enfants de moins de 6 ans.

Il serait souhaitable que les emplois du temps et les activités soient organisés en lien.

Les études menées en chrono psychologie scolaire de l'enfant (étude des niveaux de vigilance et de performances de l'enfant en milieu scolaire) montrent que l'activité intellectuelle des élèves fluctue au cours de la journée, mais aussi au cours de la semaine.



Ces fluctuations de rythmes n'ont pas les mêmes causes :

- les variations journalières sont surtout liées aux rythmes biologiques de l'enfant.
- les variations hebdomadaires résultent davantage de l'influence de l'emploi du temps et des rythmes scolaires (par exemple : les enfants ont un potentiel de vigilance et de concentration accru à partir de 15h mais la « lourdeur » de leur emploi du temps ne leur permet pas de bénéficier de cette « horloge interne » le vendredi après-midi car ils ressentent la fatigue de l'emploi du temps de la semaine).

Le terme « rythmes scolaires » peut être entendu de deux manières différentes :

- soit par rapport au rythme de l'enfant : biologique et chrono psychologique en situation scolaire, qui dépend de chaque enfant.
- soit par rapport au calendrier et aux emplois du temps imposés aux élèves, qui sont gérés par les adultes.

La problématique est d'harmoniser les deux facteurs afin :

- d'améliorer les conditions d'apprentissage
- de réduire les tensions et la fatigue de l'enfant
- d'instaurer une meilleure qualité de vie dans l'école

## 2- Besoin de sommeil du jeune enfant :

Ils varient en fonction de l'âge.

Pendant le sommeil s'effectue l'ancrage des connaissances d'où l'importance de la sieste. En règle générale, l'enfant a besoin :

- entre 2 et 4 ans : de 10 à 12h de sommeil nocturne + 1 à 2h de sieste.
- de 4 à 12 ans : 10 à 12h de sommeil dont souvent une sieste (possible jusqu'à 5/6 ans selon le profil « grands dormeurs », « petits dormeurs »...)

Il s'agit cependant de prendre conscience que chaque enfant a son propre rythme, et ses propres besoins particuliers.



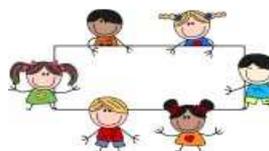
La régularité des heures de coucher et de lever est fondamentale, même dans le cadre d'une sieste à l'école.

Le sommeil permet la récupération de la fatigue psychique et physique, les sécrétions de certaines hormones, la maturation du système nerveux chez l'enfant et favorise la mémorisation.

A l'inverse, un manque de sommeil entraîne, entre autres : des troubles de l'attention et de la concentration, voire de l'agressivité.

## 3- Les besoins physiologiques et psychologiques de l'enfant entre 2 et 7 ans

### Variations journalières :



Constats :

La durée de la journée à l'école est de 6h (5h30 avec les nouveaux rythmes) de temps contraint (sans compter les temps de trajet, les heures de garderie et/ou de cantine).

Elle est identique pour les enfants de 3 à 12 ans.

Il a été observé des alternances de temps forts et de temps faibles dans l'attention et la capacité du traitement de l'information.

### **Temps faibles**

➤ Un réveil entre 6h30 et 7h30 (cas le plus fréquent) ne permet pas aux enfants d'être vigilants la première heure de classe (8h30-9h30), surtout pour les plus jeunes.

A partir de 8h30 il faut entre 30 et 60 minutes pour que les enfants trouvent un niveau de vigilance suffisamment élevé pour qu'ils puissent développer une attention, une réceptivité et une disponibilité optimale.

Dans ce cadre, l'accueil en maternelle peut être allongé (jusqu'à 9h15) pour permettre une installation progressive de l'enfant dans le processus d'apprentissage : des activités libres de manipulation, l'accès à l'espace bibliothèque pour rester encore au calme, des installations motrices pour ceux qui veulent « se dégourdir »...

➤ La mi-journée : entre 12h30 et 14h : dépression de la vigilance corticale (inhérente au cerveau), qui n'a rien à voir avec la prise alimentaire. Chez les enfants de maternelle, c'est le temps de la sieste (qui reste modulable et évolutif : certains enfants ont besoin de dormir davantage).

Une souplesse de l'accueil en début d'après-midi doit être envisagée. Ainsi ce « temps » de repos indispensable doit faire l'objet d'une forte liaison avec les collectivités territoriales et les familles.

### **Temps forts**

➤ Après 9h/9h30 : augmentation de la vigilance et du pourcentage d'élèves mobilisant leurs processus cognitifs. Maximum des capacités intellectuelles jusqu'à 11h/11h30.

➤ Après 15h (jusqu'à 16h30) : augmentation des taux de vigilance et d'attention.

➤ Après 16h : temps propice aux activités physiques et sportives : augmentation du métabolisme, de la température corporelle et de la force musculaire, et une optimisation des coordinations motrices.

Les activités proposées par le périscolaire peuvent ainsi être réfléchies en concertation d'équipes pour créer une cohésion avec le rythme de l'enfant.

Pour un enfant de 5-6 ans, la durée utile des activités pédagogiques pour une journée de classe s'élève à 2 ou 3 heures maximum (parfois beaucoup moins selon les environnements et les conditions de vie) : la durée maximale d'attention soutenue est en moyenne de 15 minutes consécutives.

Ces temps sont des temps maximaux pendant lesquels la vigilance et l'attention sélective des enfants sont suffisamment élevées, pour que les savoirs et les connaissances soient efficacement transmis ; et donc pour que chaque élève ait une plus forte probabilité de bien comprendre et d'apprendre.

### **Variations hebdomadaires :**

Pour que la synchronisation entre les rythmes propres de l'enfant et le rythme scolaire se fasse au mieux, la régularité est importante.

Toutes les ruptures sont susceptibles de modifier cette synchronisation.

➤ Le lundi est un jour de « faibles résultats » : dus au phénomène de désynchronisation, effet perturbateur du week-end sur l'adaptation à la situation scolaire (fatigabilité accentuée dans les milieux « défavorisés ») : ce qui entraîne des difficultés d'apprentissage.

➤ Les meilleures performances intellectuelles, d'attention et de compréhension sont observables les mardi et jeudi.

## **PARTIE 2 : PRECONISATIONS**

### ➤ **Aménagement plus flexible du temps journalier au sein de l'école**

- Assouplir les horaires d'entrée et de sortie à l'école maternelle avec des temps d'accueil élargis (surtout pour les TPS/PS).
- Proposer une collation équilibrée à disposition des enfants jusqu'à 9h/9h15
- Organiser un temps méridien calme sans activité : une pause d'au moins 1h30.
- Explorer la possibilité d'une continuité entre la fin du temps scolaire et l'accueil à la cantine.
- Prévoir des temps de sieste ou de repos obligatoires et adaptables au temps de cantine (12h30 pour les PS/MS en début d'année scolaire et 13h30 pour les MS/GS).
- Encadrer, si possible, les activités périscolaires par des professionnels formés à la Petite Enfance.



### ➤ **Aménagement de l'emploi du temps au sein de la classe.**

- Adapter les situations, la durée, le rythme des séances aux comportements et à la réceptivité des enfants.
- Respecter la chronobiologie du plus grand nombre d'enfants : alternance des situations d'activation intellectuelle et corporelle / moments de « relâchements ».

Proposer des temps variés d'activités libres, dirigées, de motricité, des « ruptures » : l'accueil est un moment propice aux échanges entre pairs dans des espaces référents, aux jeux choisis librement, à l'accès à la piste graphique pour dessiner ou écrire à plusieurs...

### ➤ **Aménagement des espaces et du mobilier.**

- Sécuriser l'enfant dans son environnement et avec ses pairs.
- Proposer des espaces modulables mais définis au sein de la classe : coins « cuisine », « marchande », construction, poupées/marionnettes, des espaces « refuge » (moments de calme, isolement, repos), des espaces « communs » (regroupement, motricité, découverte graphique).
- Prévoir du matériel, des outils, des supports favorisant le développement de la vigilance, des capacités d'attention, de la réceptivité, de la disponibilité afin de mieux mobiliser les ressources intellectuelles.
- Envisager l'agencement du lieu de restauration pour éviter une ambiance déstabilisante, insécurisante ou anxiogène (se référer aux crèches).

### ➤ **Mise en place des APC**

#### **A quel moment de la journée ?**

Diverses possibilités se présentent :

- **En début de matinée** : cette possibilité est intéressante si l'on fixe l'heure d'entrée en classe à 9 heures.

- **En fin de matinée** : cela suppose une pause méridienne d'une durée de deux heures au moins (Cf. 1h30 de pause méridienne au minimum). Il ne serait pas judicieux de positionner les APC à ce moment dans le cas de matinées de trois heures trente de classe.

- **En début d'après-midi à la suite de la pause méridienne** : c'est le moment où les enfants ont besoin de se reposer (cf. chronobiologistes). De plus, cela ne permettrait pas à tous les élèves d'en bénéficier (Cf. ceux qui font la sieste).
- **En fin de journée, après la classe** : un petit temps de récréation sera nécessaire avant de commencer.
- **En fin de journée, après les activités périscolaires (TAP)** : cela conduirait à allonger de manière excessive le temps de présence des élèves à l'école ce qui serait contraire à l'esprit de la réforme.

### Pour quels élèves ?

- Les activités pédagogiques complémentaires peuvent s'adresser à tous les élèves selon les besoins identifiés par les enseignants. Aucun élève ne peut être exclu à priori.
- Les élèves pour lesquels l'aide et la différenciation en classe ne suffisent pas seront les premiers à en bénéficier.
- On évitera cependant d'enfermer trop tôt les enfants dans des statuts d'élèves rencontrant des difficultés.
- Il convient de s'interroger sur la participation des élèves les plus jeunes : quelle pertinence pour les TPS par exemple ? Le début de l'année est-il souhaitable pour les PS ?

### Pour quels contenus ?

**Cas 1** : l'aide aux élèves rencontrant des difficultés dans leurs apprentissages

- Les A.P.C ne devront pas être des reprises des activités de la classe même si elles *permettent* « des temps supplémentaires de manipulation, d'entraînement, de systématisation ou des approches différentes des savoirs » (circulaire)
- La **prévention** des difficultés (plutôt que la remédiation) et la **différenciation pédagogique** restent essentiels sachant que la réponse à l'hétérogénéité des élèves doit se faire d'abord pendant le temps scolaire et non pas être externalisée. Tout comme l'aide personnalisée, les APC ne peuvent pas être les seuls temps d'aide aux élèves les plus fragiles
- **L'apprentissage du langage** et la **découverte de l'écrit** constituent les priorités mais aussi la construction du **concept de temps** et la **construction du nombre**.
- Les coins jeux, l'utilisation de marionnettes et marottes seront, comme pour le temps scolaire ordinaire, des médiateurs excellents pour favoriser la communication et les échanges.
- Les jeux de société, visant des apprentissages numériques en lien avec la classe, seront aussi d'excellents supports.
- Les **usages du numérique** seront développés (vidéo-projecteur, TNI, tablettes...).
- Bien entendu, les activités sur fiches photocopiées sont à proscrire.
- La participation ponctuelle **des parents** peut être envisagée pour favoriser une relation de confiance, rendre plus lisibles les attendus de l'école, partager des approches (ex : comment raconter une histoire ?) etc.

**Cas 2**: l'aide au travail personnel

- A l'école maternelle, il s'agira de développer des activités qui privilégient le développement de l'autonomie comme par exemple :
  - L'utilisation des affichages et des outils de la classe : structuration du temps, bande numérique, répertoires graphiques, répertoires alphabétiques...
  - Le rangement du matériel de la classe, de la salle de jeux...
  - Le rangement de son matériel (GS)

**Cas 3**: la mise en œuvre d'une activité prévue par le projet d'école, le cas échéant en lien avec le PEDT.

- Les activités choisies contribueront à rassurer, valoriser et encourager les élèves concernés avant une action collective comme par exemple :
  - Préparer une sortie au musée découverte d'albums spécifiques permettant de renforcer les références culturelles nécessaires/ découverte du lieu grâce à une visite virtuelle sur Internet...
  - Préparer une rencontre USEP élaboration d'une liste d'objets à mettre dans son sac, puis communication ensuite à l'ensemble de la classe par les élèves qui l'auront préparée.
  - Contribuer à la chorale d'école des ateliers « chants » peuvent être mis en place avec des petits groupes.
  - Contribuer à la fête des sciences de l'école, préparation d'un atelier particulier.

### ➤ Le temps d'activité périscolaire

Le temps d'activité périscolaire est de la responsabilité des communes. Cependant, une réflexion concertée sur les contenus, entre les collectivités, les enseignants et les parents, est nécessaire pour assurer la cohérence entre les divers temps des enfants.

### Pour quoi faire ?

- Ce temps devrait être différent d'un temps de garderie. Les enseignants sont force de proposition pour harmoniser le PEDT avec le projet d'école.
- Si les TAP ont lieu après la pause méridienne, il sera important de veiller à ce que les activités proposées soient de véritables temps de pause, de coupure, des temps pour « souffler ». On privilégiera donc des activités calmes (dessins, jeux de société, lectures, jeux sensoriels, jeux musicaux, conte...). Les enfants devraient avoir la possibilité de choisir leur activité, « rêver » en faisant partie...
- Si elles ont lieu en fin d'après-midi, les activités pourront être différentes :
  - activités physiques : jeux de ballons, jeux collectifs, danse, piscine, luges, poneys...
  - activités scientifiques : cuisine, usage du numérique, petites expériences type « les petits débrouillards », jardinage...
  - activités artistiques : travail de la terre, marionnettes, fabrication de masques...
  - activités relatives à la découverte de l'environnement proche : découverte de la nature, du patrimoine local...
  - activités culturelles : sensibilisation aux langues étrangères (mini-schools), heure du conte, chant.

## Où ?

Tout dépend de l'offre d'activités : ce peut être en BCD, dans une bibliothèque municipale, un musée, une maison de la culture, un gymnase, la cour de l'école...

Il est préférable que les groupes ne soient pas trop importants car la vie collective est génératrice de fatigue ce qui irait à l'encontre du bien-être recherché.

## Avec qui ?

- Il est souhaitable que **les intervenants** des temps périscolaires aient reçu une information sur la connaissance des besoins des jeunes enfants et les activités qu'on peut leur proposer.
- Si **les enseignants** peuvent participer à l'animation du temps périscolaire, les activités qu'ils proposeront ne pourront pas être un prolongement de leurs activités scolaires.
- Les **Atsem** font partie des personnels que les communes pourraient solliciter. Ils ont l'avantage de bien connaître les besoins des jeunes enfants. Mais, tout comme pour les enseignants, ils devront veiller à ne pas confondre les activités scolaires et les activités périscolaires.
- Il serait intéressant que des **intervenants du monde artistique et culturel** soient sollicités (conteurs, céramistes, danseurs, locuteurs natifs...)
- Les **associations** peuvent aussi apporter leur concours
- On peut aussi développer les **liens intergénérationnels** en sollicitant des personnes locales qui peuvent apporter des savoirs et des savoirs faire particuliers.

## Bibliographie

BO 7 février 2013 – *Organisation du temps scolaire dans le premier degré et des activités pédagogiques complémentaires.*  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=66991](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=66991)

BO 7 février 2013 – *Ecoles maternelles et élémentaires – Organisation du temps scolaire- BO 7 février 2013*  
[http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=66954](http://www.education.gouv.fr/pid25535/bulletin_officiel.html?cid_bo=66954)

Eduscol – *Réforme des rythmes scolaires*

<http://eduscol.education.fr/cid71545/reforme-des-rythmes-scolaires-organisation-temps-scolaire-dans-premier-degre.html>

Eduscol – *La collation matinale à l'école*

<http://eduscol.education.fr/cid47662/la-collation-matinale-a-l-ecole.html>

« *Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant* » – Rapport Janvier 2010

Yavn Toutou – Pierre Bégué – Académie Nationale de Médecine

<http://www.academie-medecine.fr/detailPublication.cfm?idRub=26&idLigne=1768>

« *Applications de la chronobiologie à la planification des cours et aux rythmes scolaires* » Revue de la littérature - Xavier Estruch – Denis Theunynck –

Recherche Littorale en Activités Corporelles et Sportives

[www.univ-littoral.fr/rechercher.htm](http://www.univ-littoral.fr/rechercher.htm) (et taper Application à la chronobiologie)

« *Des enjeux majeurs pour les enfants et l'école* » - Hubert Montagner

Ancien Directeur de l'Unité de Recherche « Enfance inadaptée » à l'INSERM

[http://www.ville-courdimanche.fr/sites/courdimanche/files/document/article/enjeux-ecole\\_hubert-montagner.pdf](http://www.ville-courdimanche.fr/sites/courdimanche/files/document/article/enjeux-ecole_hubert-montagner.pdf)

**A noter** : Les contenus de ce document s'inspirent, pour partie, de documents conçus par les IEN maternelle des différents départements, en particulier, les Vosges, les Landes et la Vendée.