

## **Compte rendu de la conférence sur le sommeil et les rythmes scolaires**

### **1. La conférence de Mme Cannard porte surtout sur le sommeil de l'enfant, et sa relation avec ses rythmes de vie (le diaporama est présent sur le site de la mairie).**

- Mme Cannard, Docteur en psychologie, spécialiste du sommeil et de la psychologie de l'enfant.  
- **Le sommeil apparaît comme essentiel** : c'est le temps où le corps sécrète **l'hormone de croissance, trie ce qui a été vu dans la journée et élimine le superflu en consolidant la mémoire.** Un sommeil, reposant, régulier permet en outre de mieux **gérer les émotions et de lutter contre le stress.**

- L'enfant a besoin de suffisamment de sommeil : profond au départ, puis léger et paradoxal en fin de nuit, période des rêves, essentiels car **liés aux apprentissages complexes, pas seulement la mémorisation.**

- Ce qui apparaît important, **c'est que les moments d'endormissement et de réveil soient réguliers, afin que le rythme naturel de l'enfant soit conservé.**

→ La désynchronisation cause de la fatigue,

→ Ce qui peut perturber les apprentissages.

Il apparaît **important d'harmoniser les rythmes scolaires et veille / sommeil, grâce à de la régularité.** Cela joue sur l'enfant, les parents et les enseignants : lorsque l'enfant est moins fatigué il est plus calme, plus concentré.

→ Avec **4,5 jours** : **l'enfant conserve ce rythme toute la semaine**, se couche et se lève à la même heure.

→ Avec **4 jours** : **rupture le mercredi matin.** L'enfant a tendance à dormir davantage, se couche plus tard le mardi, se lève et s'endormir plus tard le mercredi soir, ce qui perturbe son rythme et provoque de la fatigue le jeudi, moins de concentration, et perturbe les apprentissages.

- Dans la journée, pour des enfants de 10-11 ans, **les phases de haute vigilance et de concentration se trouvent pendant la matinée. Mais cela dépend des rythmes scolaires :**

→ 4,5 j : la vigilance augmente entre 8h40 et 11h20 (pic), et de nouveau après 13h40 sans retrouver le niveau de fin de matinée.

→ 4 j : la vigilance se décale et se retrouve plutôt en fin de matinée, maximale pendant la pause de 11h30 à 13h40. L'enfant apparaît désynchronisé, du fait de l'irrégularité du rythme veille / sommeil, par rapport au temps scolaire.

- **L'organisation de l'année scolaire en France est très déséquilibrée** : elle compte le plus d'heures de cours de tous les pays européens (864), sur le moins de jours (156), pour une moyenne de 800 heures pour 185 jours. Avec la semaine de 4,5 jours, la France se rapproche de la moyenne du nombre de jours de classe.

### **2. Le résultats des enquêtes et les constats des enseignants (résultats sur le site de la mairie).**

- Enquête de 2017 : des **parents et des enseignants satisfaits des rythmes scolaires et des activités périscolaires, dans une importante majorité** (104 réponses sur 111), mais aussi un **sentiment de fatigue pour la moitié d'entre eux.**

L'enquête de février 2021 une **majorité d'enfants satisfaits** des rythmes actuels (51,5%), et des temps d'activité (63%), **ce que confirment plusieurs parents.** Pour les raisons, voir le power point en ligne sur le site de la mairie.

- Constats des enseignants (voir power point sur le site de la mairie) :

Les enseignants ne remettent pas en cause les arguments avancés par les chronobiologistes sur les rythmes de l'enfant, mais sur le terrain ce n'est pas aussi simple.

→ **L'intérêt d'avoir 5 matinées pour répartir les activités**, mais **les élèves sont trop fatigués** pour maintenir un rythme régulier sur toutes les matinées.

→ La **fatigue** des élèves plus prononcée en fin de semaine et des **après-midi trop courtes en élémentaire**, ce qui nuit à l'EPS et aux sciences expérimentales

→ Des **absences en maternelles le mercredi**, des **après-midi inexistantes pour les PS du fait de la sieste**.

→ **Obligation de réveiller les enfants qui auraient besoin de dormir** quand on termine plus tôt.

→ Pas de différence de résultats scolaires, par rapport à la semaine de 4 jours

→ Davantage de parents devant l'école le mercredi à 11h30, que le soir à 15h45.

### **3. Remarques et interventions diverses pendant les exposés et pendant le débat :**

- Certains parents font remarquer que :

→ **Ils peuvent maintenir les horaires de coucher et lever des enfants même s'il n'y a pas cours le mercredi**

→ **Les enfants aiment prendre leur temps le mercredi matin, car se lever tôt 5 jours les stresse.**

→ **Les 4,5 jours devaient alléger le temps de classe journalier, ce qui n'est pas le cas :** ils finissent toujours tard avec les temps périscolaires.

→ La **fatigue en fin de semaine est réelle**, ce qui occasionne des tensions à l'école dès le jeudi et **moins de concentration, le repos le mercredi éviterait cela ;**

→ **La sieste des PS est perturbée**, avec un **temps de sieste réduit ;**

→ **Il faut faire confiance aux parents.** Les temps périscolaires perturbent les activités extérieures et peuvent empêcher les enfants de faire ce qu'ils aiment.

→ Les activités périscolaires génèrent du bruit, ce qui accentue la fatigue des enfants.

→ La **vigilance remonte après 15h30 : en profiter pour des apprentissages scolaires ?**

- D'autres parents posent la question ou indiquent :

→ « Si l'on prend en compte juste les besoins de l'enfant, y a-t-il un intérêt à repasser à 4 j ? »

→ **Les enfants apprécient les activités du soir**, et ne veulent pas sortir plus tôt pour rester avec les copains, **ils progressent sur le plan de la socialisation**

→ **La semaine de 4,5 j est profitable aux élèves les plus en difficulté**, il faut y faire attention...

→ Avec les rituels, le retour de récréation, **revenir à 4 jours cela va allonger les après-midis de 20 mn, pas bien plus.**

- Réponses de Mme Cannard aux questions et remarques des parents et enseignants :

→ Pour la concentration : rythme et régularité du sommeil sont essentiels, « **prendre son temps** » le mercredi matin peut faire perdre le rythme de la semaine, et **se lever tôt n'est pas stressant en soi**. C'est surtout stressant pour les parents. Le plus important c'est **une heure de lever régulière.**

→ Si l'on **prend juste en compte l'intérêt de l'enfant, il faut rester à 4,5 jours et avoir un rythme quotidien régulier, tenant compte de ses besoins physiologiques.**

→ **L'allègement se fait en termes d'apprentissages scolaires, cadrés, évalués :** moins d'heures de classe par jour. **Si on enlève le mercredi matin, les journées « cadrées » seront au contraire plus longues.**

→ **Le bruit n'est pas forcément cause de fatigue et lors des activités, les enfants apprennent autrement** et, effectivement, se socialisent, ce qui est important. Et ils peuvent bouger. Car rester en classe en se maitrisant, c'est aussi fatigant pour l'enfant.

→ Pour **la sieste des PS**, 1h30 de sieste, cela fait un cycle. Dormir plus peut perturber le cycle de l'enfant, l'amener à s'endormir plus tard le soir. Si ce n'est pas suffisant, les coucher plus tôt le soir.

→ **La vigilance remonte après 15h30, et les activités périscolaires sont des apprentissages, qui profitent de cela.** Et la **performance du matin est beaucoup plus haute et efficace.**

- Mme Cotté explique que l'école individualise la sieste avec les parents de PS-MS, pour éviter que les enfants aient du mal à s'endormir le soir.

- M. Paquier (adjoint) fait remarquer que :

→ On peut répartir les disciplines pour équilibrer les 5 matinées et les horaires : EPS, sciences

→ Même si la commune est globalement favorisée, **il y a tout de même des enfants en difficulté et qu'il trouve dommage de ne pas en tenir compte.**

→ Le mercredi matin en famille, c'est plus de temps à l'école l'après-midi. Or, **le temps de l'après-midi est moins efficace que celui du matin pour les apprentissages.**

→ **Supprimer les activités périscolaires, c'est appauvrir les apprentissages** (rapport du CNESEO 2017).

**Conclusion** : consultation prévue dans la 1<sup>ère</sup> semaine de mars sur le choix des futurs rythmes scolaires, deux voix par famille, en passant par les ainés.

Rappel de ce qui est proposé par la mairie (pendant la conférence / débat)

<b>Semaine de 4 jours et demi</b>	<b>Semaine de 4 jours</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Activités périscolaires et garderie selon les dispositifs mis en place les années antérieures</li><li>- Aménagement des activités périscolaires du jeudi pour tenir compte de la fatigue</li><li>- Plus d'activités libres, permettant le jeu et la socialisation</li><li>- Plus d'études pour ceux qui le veulent ou qui en ont besoin</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Garderies du matin et du soir après 16h30 conservées</li><li>- Pas d'activités périscolaires sur les temps de garderie</li><li>- Pas de garderie municipale le mercredi matin</li><li>- Possibilité pour les parents d'inscrire leurs enfants dans des clubs ou à la MPT</li></ul>

Validé par la commission scolaire, les représentants de la FCPE, un parent non élu et des enseignants