Les rythmes de l'enfant toujours en question

Un enfant qui dort bien est un enfant qui est au maximum de ses performances. C'est aussi un enfant en bonne santé parce que le sommeil ne répare pas seulement la fatigue, il renforce les défenses immunitaires, favorise la mémorisation des apprentissages, mature le système nerveux, permet à l'enfant de grandir, etc.

Ne négligeons pas non plus le jeu, les activités ludiques toutes simples, parce qu'un enfant qui joue développe son imaginaire, son estime de soi, son autonomie, ses habiletés cognitives.

Tel est le propos tenu devant de nombreux parents par des spécialistes de l'Ecole des Parents et des Educateurs (EPE) et par la FCPE départementale au centre social de Renage à l'occasion de la conférence/débat sur les rythmes de l'enfant.

La question de la semaine de 4 jours en vigueur dans la plupart des écoles depuis 2008 a également été abordée. Selon les travaux des chronobiologistes, des chronopsychologues et des médecins, de manière universelle, les fonctions psychiques et physiologiques des individus connaissent des rythmicités journalières et hebdomadaires qui sont à l'origine de variations dans la capacité à être plus ou moins efficient selon le moment. Par exemple, nos possibilités de performances augmentent progressivement au cours de la matinée, chutent ensuite assez fortement en début d'après-midi et remontent en deuxième partie de l'après-midi.

Il ressort que pour respecter ces variations et favoriser les apprentissages, un aménagement scolaire satisfaisant consisterait à diminuer la durée de la journée de classe beaucoup trop

longue en France - la plupart des enfants ne sont plus très efficaces au-delà de 5 heures d'activité (voire beaucoup moins chez les plus jeunes) - et à placer les activités fondamentales à des moments favorables, à conserver une semaine de 5 jours (du lundi au vendredi par exemple avec classe le mercredi matin), et pour boucler les programmes, à réduire d'une ou deux semaines la durée des vacances d'été afin de ne pas toucher à l'alternance 7 semaines de classe / 2 semaines de vacances, seule garante de la récupération et du repos de l'enfant.

Cette organisation éviterait en outre, et ce n'est pas négligeable, de voir les inégalités sociales augmenter, certains enfants étant en effet livrés à eux-mêmes lorsque des activités péri et extra scolaires ne sont pas organisées ou lorsque les familles sont peu disponibles.

Alors, à quand une cohérence entre le développement physique, biologique et psychologique de nos enfants ? La question reste posée mais parents et enseignants sont sans doute repartis avec l'idée que l'organisation du temps scolaire est probablement moins le fait de l'équilibre des enfants que celui d'exigences à la fois économiques et familiales et d'une pression sociale de plus en plus forte.