

LA SANTE DES ENFANTS AU CŒUR DE LA REFORME DES RYTHMES SCOLAIRES



Dans le cadre de la réforme des rythmes à l'école primaire, les collectivités locales doivent repenser l'organisation et l'articulation des temps scolaires et périscolaires des enfants, pour la rentrée 2013. Cette réforme aura un impact important sur:

- les enfants : l'articulation de leurs différents temps de vie, leur capacité de concentration ainsi que leur santé,
- les familles qui devront revoir leur organisation y compris professionnelle,
- les professionnels et bénévoles travaillant sur les temps scolaires et périscolaires : les professeurs des écoles, les personnels scolaires, les animateurs périscolaires,
- les institutionnels : le Conseil général, la CAF et les collectivités locales qui organiseront ces temps,
- les acteurs des temps extrascolaires : les professionnels et bénévoles des activités de loisirs pratiquées par les enfants en dehors des journées d'école.

Bien conscient des enjeux de la réforme pour ces multiples acteurs, **le Réseau Français des Villes Santé de l'OMS souhaite orienter sa réflexion en priorité sur la santé des enfants.**

Ce sont en effet les enfants qui sont au centre de cette réforme, et pour qui sont attendues des retombées positives de la réorganisation des rythmes scolaires.

Cette brochure a pour objectifs d'apporter des éléments de synthèse sur l'impact de l'articulation des temps scolaires et périscolaires sur la santé des enfants, mais également de donner aux collectivités locales des pistes d'organisation de ces temps.

REFORME DES RYTHMES SCOLAIRES EN BREF

La réforme des rythmes à l'école primaire s'inscrit dans le cadre du projet de refondation de l'école du 19 mars 2013.

La réorganisation des temps scolaires et périscolaires a pour objectifs de favoriser l'apprentissage et la réussite de tous, de faciliter l'accès à des activités périscolaires variées, et d'améliorer l'adéquation entre les temps de vie des enfants et leurs rythmes biologiques et psychologiques.

La réforme prévoit la répartition des 24 heures d'enseignements, actuellement réalisées en 4 jours, sur 4,5 jours. Cette nouvelle organisation doit permettre de réduire les journées à 5 h 30 d'enseignements maximum, avec une pause méridienne de 1 h 30 minimum. Le temps ainsi libéré par l'ajout d'une demi-journée le mercredi matin pourra être complété par la mise en place d'activités périscolaires organisées par les collectivités locales.

Les collectivités locales ont le choix d'appliquer la réforme dès la rentrée 2013 ou à la rentrée 2014.

IMPACT DE L'ARTICULATION DES TEMPS SCOLAIRES ET PERISCOLAIRES SUR LA SANTE DES ENFANTS

De nombreuses études de chrono-biologistes, chrono-psychologues, ou encore les observations quotidiennes des parents, des enseignants, de la santé scolaire, mettent en évidence l'impact de l'articulation des temps scolaires et périscolaires et de leur contenu, sur la santé des enfants. Pour appréhender cette thématique dans sa globalité, il est important de prendre en compte les temps familiaux et extra-scolaires de l'enfant.

LE POINT VILLE-SANTE SUR...

TEMPS DE VIE DES ENFANTS

Plusieurs temps de la vie des enfants peuvent être distingués : les temps en famille, les temps scolaires, les temps périscolaires (c'est à dire immédiatement avant ou après l'école) et les temps extrascolaires (hors de l'école et de la famille, souvent consacrés aux activités sportives, artistiques, ludiques).

Chacun de ces moments a un impact sur le développement et la socialisation des enfants, processus particulièrement actif pour les plus jeunes. S'enchaînent ainsi des temps dédiés à l'apprentissage, des temps de loisirs et de repos, des moments de partage en famille, qui offrent de multiples occasions et formes d'acquisitions de compétences, bénéfiques pour l'éducation et l'épanouissement des enfants.

Le temps périscolaire peut être consacré à la réalisation d'activités sportives, culturelles, artistiques, ludiques, **permettant aux enfants de renforcer les connaissances acquises à l'école ou en famille, mais également de développer d'autres savoirs et potentiels**. Les activités réalisées s'inscrivent dans une complémentarité éducative par rapport à l'école et aux familles.

LE SOMMEIL : UN POINT DE VIGILANCE PARTICULIER

Des études de chronobiologie mettent en avant l'effet néfaste de la désynchronisation des rythmes de coucher et lever sur la qualité de sommeil de l'enfant et par répercussion sur son activité diurne (risque d'agressivité, irritabilité, anxiété, apathie, difficultés à communiquer, à se concentrer).

L'organisation des temps scolaires a un impact sur ces rythmes de sommeil. En effet, les journées non travaillées peuvent entraîner un décalage dans les heures de coucher et de lever, ou encore une variation du nombre d'heures de sommeil. Pour les chronobiologistes, les coupures en milieu de semaine ou le weekend peuvent avoir un impact négatif sur la santé des enfants, si cela modifie leurs rythmes de sommeil.

FACILITER LA CONCENTRATION DES ENFANTS

Les capacités de concentration ont un impact considérable sur l'assimilation des apprentissages. Les chrono-biologistes ont mis en évidence des périodes propices à la concentration des enfants en fonction de leur âge. Chez les enfants d'école maternelle et élémentaire, il est préférable de favoriser les apprentissages nécessitant une forte concentration le matin. Par ailleurs, les temps de loisirs et de pauses facilitent le retour à une concentration importante. Il est

bénéfique d'aménager la journée des enfants en fonction de ces principes.

ORGANISATION DES TEMPS POUR L'EPANOUISSEMENT DES ENFANTS

L'articulation des temps éducatifs et la coordination entre les différents acteurs qui les encadrent, pose les bases du développement des enfants, de leur santé actuelle et future, de leurs comportements sociaux, compétences psychosociales, etc. Le contenu de chaque temps va influencer la transition et l'organisation du temps suivant. Il est important de veiller au déroulement de ces différents moments de vie de l'enfant, en prenant en compte son rythme biologique et psychologique personnel.

Une journée d'école plus courte, avec des temps d'apprentissages et de forte concentration le matin, et des activités nécessitant moins d'attention l'après-midi, serait bénéfique au respect des rythmes biologiques et psychologiques des enfants. Cette organisation devrait favoriser leur réussite scolaire, ce qui aura des répercussions positives sur leur estime de soi et les risques d'anxiété liés à l'école (inversement, l'estime de soi favorise les apprentissages).



PISTES POUR AGIR

Fortes de ces constats et dans le cadre de la réforme des rythmes scolaires, les communes ont à réorganiser les temps scolaires et périscolaires de façon favorable au bien-être des enfants. Pour ce faire, certaines conditions sont à réunir: offre périscolaire gratuite et accessible pour tous sans discrimination de territoire, activités périscolaires permettant la continuité de la prise en charge éducative et ne consistant pas simplement en un service de garde, et encadrement des activités par des professionnels qualifiés. Ces préalables sont interrogés sur le plan de leurs modalités

LE POINT VILLE-SANTE SUR...

de mise en œuvre en fonction des ressources financières et humaines des collectivités locales. Tout en ayant connaissance de ces difficultés, le Réseau Français des Villes-Santé souhaite proposer des pistes d'orientations quant à l'organisation et au contenu des temps périscolaires.

EXPERIMENTATIONS DE LA SEMAINE DE 4,5 JOURS

Depuis 2008, plusieurs Villes-Santé ont expérimenté une nouvelle organisation des temps scolaires répartis sur 4,5 jours. L'évaluation de plusieurs de ces Villes réunies à Angers en juin 2011 semble positive, même si des ajustements de la part des multiples acteurs impliqués ont été nécessaires (aménager des espaces avec du mobilier modulable par exemple, repenser les transports, renforcer la concertation avec les familles, professionnels et institutions).

L'organisation des temps scolaires et périscolaires est définie de manière souple par la réforme. Les collectivités locales peuvent articuler ces temps de différentes manières et choisir de mettre en place des temps périscolaires plus longs sur la pause méridienne ou plutôt en fin d'après-midi. Certaines villes ayant mené des expérimentations ont mis en place des activités périscolaires quatre fois par semaine en fin d'après-midi (Angers, Toulouse par exemple), tandis que d'autres ont privilégié des temps périscolaires un peu plus longs mais mis en place deux fois par semaine l'après-midi (à Lomme par exemple).

Pour ces écoles ayant expérimenté la semaine de 4,5 jours, de multiples activités culturelles, artistiques, sportives, éducatives, etc. ont été proposées aux enfants sur les temps périscolaires (par exemple : poterie, robotique, échecs, cirque, parcours de découverte du théâtre, etc.) favorisant de nouvelles expérimentations pour les enfants et l'acquisition et/ou le renforcement de compétences et savoirs.

TRAVAILLER AVEC LES FAMILLES

Les différents temps de vie des enfants ont un impact les uns sur les autres. Ainsi, pour une prise en charge globale, cohérente et coordonnée, il est indispensable d'intégrer tous les acteurs de ces temps à une réflexion sur l'éducation et le bien-être des enfants. **Les parents sont les premiers éducateurs de l'enfant.** C'est pourquoi la réorganisation des temps de l'enfant doit être pensée avec les parents dans une démarche partenariale.

PRENDRE EN COMPTE LES ENFANTS DANS LEUR DIVERSITE

L'organisation des temps scolaires et périscolaires des enfants peut également être pensée en fonction de leurs caractéristiques individuelles et de leur environnement. Ainsi, l'organisation et le contenu du temps périscolaire peut être différent en fonction des écoles, de leur territoire et des intérêts des enfants.

En prenant en compte cette diversité, il pourrait par exemple être pertinent de mettre en place sur des territoires où la problématique de l'obésité infantile est importante, des actions sur l'alimentation équilibrée et les activités physiques. Les actions mises en place peuvent être une opportunité pour favoriser la réduction des inégalités en agissant de manière plus importante auprès des enfants dans une situation sociale ou de santé plus vulnérable, et en facilitant l'accès pour tous à des lieux culturels, sportifs, etc.

FAVORISER LE DEVELOPPEMENT DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Le contenu du temps périscolaire peut participer au développement de compétences psychosociales chez les enfants, à un âge particulièrement déterminant dans leur devenir, et à la formation de leur personnalité.

DEFINITION DES COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

L'Organisation Mondiale de la Santé définit les compétences psychosociales comme « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Selon cette définition, 10 compétences psychosociales peuvent être identifiées par paires :

- **Savoir résoudre les problèmes/ Savoir prendre des décisions,**
- **Avoir une pensée créative/ Avoir une pensée critique,**
- **Savoir communiquer efficacement/ Etre habile dans les relations interpersonnelles**
- **Avoir conscience de soi/ Avoir de l'empathie pour les autres,**
- **Savoir gérer son stress/ Savoir gérer ses émotions.**



LE POINT VILLE-SANTE SUR...

Le temps périscolaire offre l'occasion de mettre en place des actions inscrites dans la continuité éducative de l'école et des familles, renforçant l'acquisition de compétences sous une forme ludique, facilement accessible aux enfants. Ces activités permettent par ailleurs de valoriser d'autres compétences que celles académiques. Par exemple, pratiquer la musique ou une activité sportive, peut permettre à l'enfant d'observer sa progression, parfois de gagner des compétitions, ce qui favorise entre autre le développement de la conscience et de l'estime de soi.

Le temps périscolaire est un moment privilégié pour agir sur le renforcement et le développement des compétences des enfants, dans une visée de prévention et de promotion de la santé.

PROJET EDUCATIF TERRITORIAL

La réforme des rythmes scolaires préconise la mise en place d'un Projet Educatif Territorial (PEDT). Pour les Villes disposant déjà d'un Projet ou Contrat Educatif Local, il leur est conseillé de s'appuyer sur ces dispositifs pour mettre en place un PEDT.

Le Projet Educatif Territorial peut être un outil bénéfique pour la coordination des dispositifs et acteurs touchant à l'éducatif. Il vise à favoriser la continuité de la prise en charge éducative et la mise en cohérence des activités scolaires et périscolaires. Le PEDT devrait être basé sur un diagnostic territorial et intégrer tous les acteurs impliqués dans la prise en charge éducative (collectivités locales, parents, Education Nationale, professeurs et personnels scolaires, associations, structures d'accueil et de loisirs des enfants et jeunes, CAF, etc.). La mise en place de ce projet devrait favoriser un partenariat entre l'Education Nationale, les collectivités locales, les familles et les associations concernées, pour organiser une continuité éducative favorisant l'épanouissement et la réussite éducative de tous les enfants.

CONCLUSION

Une prise en charge de qualité pendant le temps périscolaire favorise la santé des enfants et contribue à la réduction des inégalités sociales. Trois points de vigilance peuvent être relevés dans l'organisation des temps périscolaires et nécessiteront peut-être des réaménagements entre les collectivités locales, l'Education Nationale et les associations concernées:

- L'articulation et le contenu des différents temps de l'enfant sont à penser au regard des connaissances sur leurs rythmes biologiques et psychologiques afin de

favoriser leur bien-être et le développement de leurs compétences psychosociales.

- La qualification des professionnels et bénévoles et les conditions d'encadrement (ratio enfants/professionnel, lieux des actions) sont des points clés pour que les temps périscolaires soient propices à l'épanouissement et à la découverte.

- Les multiples activités proposées sur les temps périscolaires sont l'opportunité d'agir en faveur de la réduction des inégalités sociales et de santé chez les enfants. Pour cela, l'accessibilité pour tous les enfants à ces activités variées et de qualité est un point clé.

Pour aller plus loin sur l'organisation des temps scolaires et la santé des enfants :

Dossier de Presse du Ministère de l'Education Nationale, 2013, **La réforme des rythmes à l'école primaire**, 22 pages

LECONTE Claire, 2011, **Des rythmes de vie aux rythmes scolaires, quelle histoire !**, Presses universitaires du septentrion, 217 pages

Rapport de la Ville d'Angers, 2011, **Expérimentation de la semaine de 4,5 jours à l'Isoret : la Ville d'Angers évaluée**, 18 pages

Rapport de l'Académie Nationale de médecine, Janvier 2010, **Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant**, Bull. Acad. Nat. Méd, Tome 194/ 1, 107-122, 6 pages

TESTU François, 2001, **Aménager le temps scolaire. Pour qui ?**, Enfances & Psy, no13, p. 67-72.

PUBLICATION DU RESEAU FRANÇAIS DES VILLES SANTE

Guide méthodologique « Santé et parentalité ; l'approche des Villes » (à paraître en septembre 2013)

Les parents sont les premiers éducateurs de l'enfant. Par leur présence quotidienne, les soins, le cadre de vie et l'affection qu'ils leur apportent, les parents participent à la mise en place de conditions favorables à la santé des enfants. Accompagner la parentalité, c'est donc agir pour le bien-être des enfants et des parents.

Destiné aux collectivités locales, l'objectif de ce guide est de donner les clés nécessaires pour mettre en place une politique d'accompagnement à la parentalité au niveau local, dans une vision de promotion de la santé.

Pour plus d'informations sur cette thématique et les autres actions du RFVS : www.villes-sante.com

Brochure réalisée avec le soutien de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)



Avril 2013