

Changer les rythmes scolaires ? Nos ados nous diront merci ! – par Philippe Coléon

Philippe Coléon

Le vendredi 27 juin 2025

<https://www.lopinion.fr/economie/changer-les-rythmes-scolaires-nos-ados-nous-diront-merci-par-philippe-coleon>

En Allemagne, les élèves bénéficient d'environ 6 semaines de vacances l'été, tout comme au Royaume-Uni. Deux pays se plaçant devant nous au classement Pisa.

La mise en place par le président de la République d'une convention citoyenne sur les rythmes scolaires offre une formidable occasion de relancer – et pourquoi pas enfin clore – un débat récurrent dans le paysage éducatif français. Ce débat a toujours été particulièrement nourri à l'école primaire, où des réformes ont plusieurs fois été envisagées pour alléger les journées des jeunes élèves. Cependant, il est frappant de constater que ce même débat a très souvent délaissé la population adolescente, malgré des études nombreuses soulignant un déséquilibre profond entre leurs besoins physiologiques et les rythmes scolaires et sociaux qui leur sont imposés.

Plusieurs études, dont celle de la neuropsychologue Stéphanie Mazza, montrent notamment qu'en décalant l'heure de début des cours et donc du réveil, on pourrait améliorer leur attention, leurs notes et sans doute leur bien-être. L'adolescence est en effet marquée par une tendance physiologique au retard de phase de l'horloge biologique, décalant l'heure d'endormissement vers 23 heures et nécessitant un réveil plus tardif pour satisfaire leur besoin de sommeil.

Cette prédisposition est souvent renforcée par des facteurs comportementaux : en quête d'autonomie, les adolescents ont de plus en plus d'activités en soirée, ce qui retarde d'autant plus leur horloge interne. Si nous souhaitons mettre ces adolescents en situation de bien-être et de réussite scolaire, il est donc impératif de prendre en compte ces spécificités physiologiques et comportementales en décalant l'heure de début des cours, pour leur permettre un temps de sommeil suffisant.

Adolescence. L'autre sujet majeur tenant aux rythmes scolaires à l'adolescence est le sujet de la durée des vacances scolaires. L'ensemble des acteurs de l'éducation s'accordent sur ce constat : la durée des vacances scolaires estivales favorise une perte des acquis importante, et creuse par ailleurs les inégalités. Un allongement de l'année scolaire permettrait de limiter cette « perte » et de maintenir un contact plus continu avec les apprentissages.

Cela rendrait par ailleurs possible des rythmes d'apprentissage plus sereins et efficaces en répartissant les enseignements sur une période plus longue. Nous pourrions ainsi

l'Opinion

alléger les journées de cours – auxquelles se rajoutent souvent de longues soirées à faire les devoirs - rendant le rythme moins intense, moins stressant (y compris pour les enseignants devant « boucler le programme ») et plus propice à l'assimilation des connaissances.

Nos voisins ont pris ce chemin de longue date. En Allemagne, les élèves bénéficient d'environ 6 semaines de vacances l'été, tout comme au Royaume-Uni. Deux pays se plaçant devant nous au classement Pisa.

Pour illustrer ces deux affirmations, la convention citoyenne pourrait enfin étudier l'intéressante expérience des structures scolaires dédiées au sport de haut niveau (e-campus ou centres de formation). Ces dernières tiennent généralement bien compte des besoins physiologiques des adolescents appelés à devenir des futurs champions. Et, comme « par hasard », en tant qu'élèves ils obtiennent généralement d'excellents résultats scolaires.

Philippe Coléon, président d'Acadomia.