

ACADÉMIE DE MÉDECINE

École : haro sur la semaine de 4 jours

Selon les conclusions du groupe de travail constitué par l'Académie nationale de médecine pour apprécier l'aménagement du temps scolaire sur la santé de l'enfant, **il faut éviter la semaine de 4 jours**, car elle engendre **une journée scolaire plus chargée** ou une réduction des "petites vacances" ou un allongement du 1er trimestre. La libération du temps n'est profitable à l'enfant que si son milieu culturel environnant le permet. Sinon, en l'absence d'encadrement, il est laissé à lui-même (devant la télévision, l'ordinateur ou dans la rue).

Après avoir consulté différents acteurs du système scolaire ainsi que des chercheurs spécialistes des rythmes biologiques et psychophysiologiques de l'enfant, les auteurs estiment **nécessaire de prendre davantage en considération ces fameux rythmes**.

L'activité intellectuelle et la vigilance varient au fil de la journée, rappellent-ils : elles progressent du début jusqu'à la fin de la matinée, s'abaissent après le déjeuner puis progressent de nouveau au cours de l'après-midi. « Deux débuts sont difficiles pour l'enfant : début de matinée et début d'après-midi. À cet égard, la semaine de 4 jours (lundi, mardi, jeudi, vendredi) s'accompagne d'une désynchronisation, avec diminution de la vigilance de l'enfant les lundi et mardi." Les variations journalières des performances intellectuelles sont encore plus présentes chez les élèves qui ne maîtrisent pas la tâche, précise le rapport : plus le niveau des élèves est élevé, moins leurs résultats varient dans la journée ou la semaine.

Quant aux **activités périscolaires et extrascolaires** (socioculturelles et sportives), elles sont importantes si elles sont bien dosées, "car elles participent alors au déroulement harmonieux des différentes phases du sommeil et à l'épanouissement physique et psychique des élèves en améliorant les comportements, l'écoute, l'attention et donc l'apprentissage", peut-on aussi y lire.

Enfin, les auteurs recommandent de **retarder l'entrée en classe des jeunes** en créant une période intermédiaire d'activités calmes en début de matinée, car l'enfant arrive fatigué à l'école, surtout lorsque son temps de sommeil n'est pas respecté, ce qui n'est pas rare...

ANNE JEANBLANC