

# Combien de jours dans une semaine?

**Mercredi matin** Le psychologue et professeur François Testu explique l'enjeu des rythmes scolaires. Il avait été auditionné le 17 septembre 2009 par la commission HarmoS et Horaire Scolaire (HHS) composée des principaux partenaires de l'école.



DR

Pour François Testu, «les ruptures de rythmes scolaires s'accompagnent d'une baisse du niveau de performance».

**Q** u'est-ce qu'une rupture de rythme scolaire et quelles en sont les conséquences?

L'équilibre recherché n'existe plus lorsque la vie scolaire ne comprend que quatre jours sans accompagnement péri- et extrascolaire: les lundi, mardi, jeudi et vendredi. Dans ce cas, la rythmicité journalière classique disparaît pour laisser place à une rythmicité inversée. Cette inversion s'accompagne d'une baisse du niveau de performances. Nous sommes alors en présence d'une rupture de rythmicité.

**Les ruptures scolaires peuvent-elles être un facteur d'inégalités?**

J'ai montré expérimentalement que proposer, comme en France, la semaine de quatre jours «secs» sans accompagnement familial et/ou associatif péri- et extrascolaire, ne fait qu'accentuer et allonger les effets perturbateurs du week-end sur l'adaptation à la situation scolaire. La libération du temps n'est pas forcément synonyme d'épanouissement, d'éveil et d'intégration pour tous. Au contraire! Elle peut

accentuer les différences. Certains profitent pleinement de la libération du temps parce que le milieu environnant le permet. D'autres, faute d'encadrement familial, faute d'une politique socio-culturelle accessible à tous, subissent de plein fouet les processus de rupture, caractérisés par une inversion très marquée de la rythmicité journalière classique et accompagnée d'une baisse du niveau de performance. Les ruptures peuvent ainsi être source d'inégalités.

**Quels sont les trois principaux rythmes à respecter?**

S'il est réellement question de proposer des emplois du temps, des calendriers scolaires adaptés chronobiologiquement et chronopsychologiquement aux jeunes, trois principaux rythmes doivent être respectés: le sommeil, les fluctuations annuelles de la résistance à l'environnement, ainsi que les variations journalières de l'activité intellectuelle et de la vigilance. |

	Jours de classe dans l'année	Durée de la semaine
Genève	151 jours	4 jours
France	144 jours	4 jours
Allemagne	Entre 188 et 208 jours (selon les Länder)	5 jours en général; si 6 jours, 2 samedis libres par mois (selon les Länder)
Angleterre et pays de Galles	190 jours	5 jours
Espagne	Au moins 175 jours	5 jours
Italie	Au moins 200 jours	5 ou 5,5 jours
Pays-Bas	880 heures pour les 4 premières années, puis 960	4,5 jours

Source: Données tirées de l'article de Florence Kamette, «Les rythmes scolaires dans l'Union européenne» in *Fondation Robert Schuman, Question d'Europe* n°212, 5 septembre 2011.