

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Des avantages de l'horaire continu pour les élèves du secondaire I selon leurs rythmes

Comment la grille horaire impacte-t-elle les apprentissages des élèves ?

Auteure	Borruat Camille
---------	------------------------

Superviseure	Spicher Pascale
--------------	-----------------

Date	11.01.24
------	----------

Introduction

L'horaire continu pour les élèves suivant la scolarité obligatoire est un sujet central au niveau politique. Le concept d'horaire continu est apparu en réponse à la mutation socio-économique, notamment l'augmentation du nombre de femmes travaillant à l'extérieur du domicile familial et à des taux plus élevés. Il est actuellement fréquent que les deux parents travaillent à des pourcentages qui totalisent 150% réparti entre eux deux (ATS, 2022 ; Office fédéral de la statistique (OFS) par Thierry Murier, 2022). L'horaire continu est donc un choix convenant bien à certains parents, mais se révèle également comme une nécessité financière pour la plupart des familles (Chaves, 2004).

Le principe de l'horaire continu est de concentrer la journée d'école, afin de supprimer les déplacements de midi, de prévoir un repas organisé par l'école mais aussi de libérer la fin de la journée pour des activités parascolaires, des rendez-vous thérapeutiques et pour les devoirs à domicile. L'horaire continu implique *de facto* une prise en charge et un encadrement des élèves durant les repas

de midi (Association suisse des écoles à horaire continu, 2005). Le financement des écoles à horaire continu publiques est co-assuré par les communes et le canton (principe de l'école publique entièrement gratuite pour les parents des usagers), mais il se peut que soient sollicitées des contributions parentales pour la partie non scolaire (cantine ou surveillance d'élèves) en fonction des cantons et des communes. L'horaire continu est-il uniquement à disposition de l'économie afin de faciliter l'employabilité des parents ? Existente-t-il des bénéfices pour les élèves à suivre un horaire continu à l'école ?

Ce travail a pour objectif de répondre à la problématique suivante : **Existe-t-il des avantages de l'horaire continu pour les élèves du secondaire I selon leur rythmes ?**

Les études traitant de la chronobiologie et de la chronopsychologie ont affirmé que les élèves sont moins performants en début de matinée et en début d'après-midi. On retrouve également de meilleures performances des élèves le jeudi ou le vendredi matin par rapport au lundi (Montagner, 2010 ; Testu, 2002 ; Fraisse, 1980).

Le sommeil a un rôle primordial chez l'adolescent, puisqu'il « permet un développement harmonieux, restaure les fonctions de l'organisme, permet de lutter contre la fatigue et favorise les apprentissages » (Fotinos, 2012, p. 7). En Suisse, une fille sur cinq et un garçon sur sept âgés de 16 à 20 ans se plaignent de troubles du sommeil (Narring, et al., 2002). Agathão, Lopes, Cunha, & Sichie (2020) recommandent vivement aux autorités scolaires de modifier les horaires scolaires en repoussant le début des cours afin de mieux répondre aux besoins biologiques de sommeil des adolescents.

Biller, Meissner, Winnebeck, & Zerbini (2022) ont présenté une analyse systémique qu'un retard du début des cours permettait une amélioration des résultats scolaires. Cependant, des études sont mitigées quant à l'impact réel de cette modification du cadre horaire sur les résultats des élèves.

La motivation est une force interne qui pousse à obtenir un résultat à partir d'une action impliquant des déterminants internes et/ou externes appelés motivation intrinsèque et motivation extrinsèque (Lieury & Fenouillet, 2019 ; Ryan & Deci, 2000).

L'anxiété est corrélée avec le sommeil. La moitié des personnes souffrant d'anxiété souffrent également d'insomnie du fait qu'une quantité de sommeil insuffisante puisse engendrer ou accentuer un état d'anxiété (Chellappa & Aeschbach, 2022).

Ces aspects alimentant le cadre conceptuel ont permis de déboucher sur différentes hypothèses et sous-hypothèses afin de répondre à la problématique.

Méthode

Cette recherche a été réalisée auprès d'élèves de 10^H des écoles secondaires jurassiennes (Suisse) de Thurmann suivant l'horaire continu et de Delémont ne suivant pas l'horaire continu. Les élèves appartenant à deux modules de chaque école ont répondu aux questionnaires, soit 93 élèves pour Thurmann et 92 pour Delémont. L'école secondaire de Thurman a un cadre horaire continu de 8h15 à 15h55 avec 55 minutes de pause de midi alors que l'école de Delémont avait un cadre horaire classique lors des passations de 7h30 à 17h00 et une pause-repas de 1h55.

Les passations ont eu lieu fin mai 2023. Les questionnaires ont été distribués aux élèves à quatre moments de la journée, soit la première leçon du matin, la dernière leçon du matin, la première leçon de l'après-midi et la dernière leçon de l'après-midi. Les enseignant·e·s devant faire passer les questionnaires ont reçu une feuille d'instruction.

Les élèves de l'école de Thurmann avaient huit leçons durant la journée, tandis qu'à celle de Delémont, cinq classes avaient neuf leçons et une classe avait huit leçons. Les deux modules de Thurmann ainsi qu'un module de Delémont ont répondu aux questionnaires un jeudi et le deuxième module de Delémont a répondu un mardi. Un module des élèves de Thurmann a eu la pause de midi de 11h45 à 12h40, alors que l'autre module a eu la pause de midi de 12h35 à 13h30.

Les élèves questionnés ont répondu aux quatre questionnaires différents :

Questionnaire sur le sommeil

Ce questionnaire comporte 15 items sur la quantité et la qualité de sommeil des élèves. Ce questionnaire a été rempli lors de la première leçon de la journée.

Echelle de somnolence

L'échelle de somnolence est un instrument pour mesurer le niveau de somnolence pendant la journée. Le questionnaire de base comporte huit items avec une échelle de likert© de quatre réponses : Nul (0), Faible (1), Modéré (2) et Forte (3). Lorsque les scores sont supérieurs à neuf, on repère un déficit de sommeil (InfoSommeil.ca, 2015). Dans notre travail, nous avons modifié l'item 7 en supprimant sa deuxième partie « sans boissons alcoolisées », nous avons supprimé l'item 8 « dans une voiture alors que celle-ci est arrêtée depuis quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage » et ajouté « en écoutant l'enseignant·e donner une consigne » et « à l'école, lorsque je dois travailler seul·e »

afin qu'ils soient au plus proches du quotidien des élèves. La validité de cette version modifiée n'a pas été mesurée.

Questionnaire sur le sentiment d'efficacité

Le questionnaire sur le sentiment d'efficacité se base sur les quatre composantes de la motivation qui sont la volonté, d'apprendre, le sentiment de compétence, l'attrait aux études et l'état d'anxiété des élèves. Ce questionnaire émane de la recherche de Genoud, Ruiz, & Gurtner (2009). Certains items ont été adaptés puisque le questionnaire a été rempli aux quatre moments de la journée suivants ; la première leçon du matin, la dernière leçon du matin, la première leçon de l'après-midi et la dernière leçon de l'après-midi. Sa validité n'a pas été mesurée dans le cadre de cette recherche.

Questions générales

C'est un questionnaire qui a été créé pour cette étude et dont la validité n'a pas été vérifiée. Il questionne différents points tel que l'heure de départ, le temps consacré aux devoirs, les absences à l'école, les temps des pauses, le nombre idéal de leçon le matin et la perception de l'horaire.

Le traitement des données a été effectué à l'aide du logiciel SPSS®.

Résultats

Les résultats démontrent que les élèves qui suivent l'horaire continu ont un meilleur sommeil que les élèves qui suivent l'horaire habituel. En effet, ces élèves ont une moyenne de sommeil durant la semaine significativement plus élevée avec des heures de réveil ($T_{(167)} = 2.49$; $p < 1\%$). On retrouve également des heures de réveil ($W_{(1,156.13)} = 73.77$; $p < 1\%$) et des heures de départ de la maison le matin ($W_{(1,161.40)} = 79.68$; $p < 1\%$) plus tard, mais nous ne pouvons pas affirmer que les élèves qui suivent l'horaire continu aillent au lit plus tard ($T_{(171)} = .52$; ns). Les élèves suivant l'horaire continu ou non n'ont pas de différence de somnolence ($T_{(171)} = .18$; ns), de même pour l'item « Assis-e au calme après un repas » et n'ont pas moins d'épisode de somnolence ($\chi^2_{(1)} = 3.12$; ns). Ces élèves ont un ressenti au réveil présentant moins de fatigue ($U_{(172)} = 4426.05$; $p < 5\%$). On trouve des corrélations modérées entre la qualité du sommeil et le nombre d'heures de sommeil ($r = .44$; $p < 1\%$) ainsi que la qualité du sommeil et l'heure de coucher la semaine ($r = -.30$; $p < 1\%$). La qualité du sommeil a également un impact sur trois des quatre composantes de la motivation soit la volonté d'apprendre avec une corrélation modérée négative ($r = -.33$; $p < 1\%$), l'attrait aux études avec une corrélation modérée négative ($r = -.33$; $p < 1\%$) et le sentiment de compétence avec une corrélation faible négative ($r = -.23$; $p < 1\%$). Les élèves ressentent plus de fatigue dès le réveil

($B_{(173, .72)} = .46 ; p < 1\%$), en début de matinée ($B_{(173, .72)} = .57 ; p < 1\%$), en début d'après-midi ($B_{(173, .72)} = .62 ; p < 1\%$) et en fin d'après-midi ($B_{(173, .72)} = .62 ; p < 1\%$) et moins qu'en fin de matinée ($B_{(173, .72)} = .95 ; p < 1\%$) et qu'en début d'après-midi ($B_{(173, .72)} = .85 ; p < 1\%$). Les élèves qui suivent l'horaire continu apprécient mieux la durée de la pause de dix heures ($U_{(161)} = 2513.00 ; p < 1\%$) et la pause de midi ($U_{(160)} = 2673.00 ; p < 5\%$). Les élèves souhaiteraient avoir quatre leçons le matin à défaut d'en avoir plus l'après-midi.

La motivation des élèves varie de manière significative durant la journée d'école. Les élèves ont une volonté d'apprendre, un sentiment de compétence et un attrait aux études qui sont faibles en début et en fin de journée et qui sont plus élevés lors de la dernière leçon du matin et la première leçon de l'après-midi. L'état d'anxiété lui est fort lors de la première leçon du matin et diminue lors des trois autres moments. Seule la volonté d'apprendre ($F_{(2.75, 420.28)} = 3.81 ; p < 5\%$) et l'état d'anxiété ($F_{(2.81, 409.75)} = 2.85 ; p < 5\%$) varient significativement différemment selon si les élèves suivent l'horaire continu ou non. Lors de la première leçon du matin, le sentiment de compétence est plus fort ($T_{(166)} = 2.19 ; p < 5\%$) et l'état d'anxiété est plus faible ($T_{(167)} = - 1.68 ; p < 5\%$) pour les élèves qui suivent l'horaire continu. Lors de la dernière leçon du matin, l'attrait aux études est plus fort ($W_{(1; 171.20)} = 6.10 ; p < 5\%$) pour les élèves suivant l'horaire continu. Lors de la première leçon de l'après-midi, l'état d'anxiété est plus élevé pour les élèves qui ne suivent pas l'horaire continu ($T_{(175)} = - 1.92 ; p < 5\%$). Lors de la dernière leçon de l'après-midi, aucune différence n'est significative.

Conclusion

Cette recherche basée sur 93 élèves qui suivent l'horaire continu et 92 élèves qui suivent un horaire habituel, tous élèves au secondaire I, permet de mettre en lumière les différents avantages pour les élèves de suivre un horaire continu. Il a permis de montrer que les élèves qui suivent ce cadre horaire ont une meilleure quantité de sommeil et que cela a des répercussions sur la motivation des élèves.

Ce travail souligne l'importance potentielle de proposer des horaires plus adaptés aux élèves afin d'optimiser leur sommeil, leur bien-être et leur motivation scolaire. Il appuie la mise en place d'un horaire continu en affirmant qu'elle n'a pas uniquement un enjeu économique en répondant aux besoins des parents mais offre également des avantages pour les élèves.

Bibliographie

- Agathão, B. T., Lopes, C. S., Cunha, D. B., & Sichie, R. (2020). Gender differences in the impact of sleep duration on common mental disorders in school students. *BMC Public Health*, 20(148), 1-9. doi:10.1186/s12889-020-8260-5
- Association suisse des écoles à horaire continu. (2005). *Ecoles à horaire continu Suisse - Aperçu*. Lausanne: Bureau Romand.
- ATS. (2022, janvier 13). *Neuchâtel présente son projet d'école continue "Ma journée à l'école"*. Consulté le février 10, 2023, sur rts.ch: <https://www.rts.ch/info/regions/neuchatel/12785611-neuchatel-presente-son-projet-decole-continue-ma-journee-a-lecole.html>
- Biller, A. M., Meissner, K., Winnebeck, E. C., & Zerbini, G. (2022). School start times and academic achievement - A systematic review on grades and test scores. *Sleep Medicine Review*, 61, 1-16.
- Chaves, G. (2004). *Etude sur l'accueil extrascolaire en Suisse romande*. Lausanne: Association suisse pour les écoles à horaire continu.
- Chellappa, S. L., & Aeschbach, D. (2022). Sleep and anxiety: From mechanisms to interventions. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 1-14. doi:10.1016/j.smrv.2021.101583
- Fotinos, G. (2012). L'« ABERRATION » DES RYTHMES SCOLAIRES EN FRANCE. CONSTAT, ANALYSE, PROPOSITIONS. *Enfances & Psy*, 2(55), 6-10. doi:10.3917/ep.055.0006
- Fraisse, P. (1980). Eléments de chronopsychologie. *Le Travail Humain*, 43(2), 353-372. Récupéré sur <https://www.jstor.org/stable/40657634>
- Genoud, P. A., Ruiz, G., & Gurtner, J.-L. (2009). Evolution de la motivation. *Revue suisse des sciences de l'éducation*, 31(2), 377-395. doi:0.24452/sjer.31.2.5100
- InfoSommeil.ca. (2015). *L'échelle de somnolence d'Epworth*. Consulté le septembre 14, 2023, sur [infosommeil.ca: https://www.infosommeil.ca/epworth/](https://www.infosommeil.ca/epworth/)
- Lieury, A., & Fenouillet, F. (2019). *Motivation et réussite scolaire*. Malakoff: Dunod.
- Montagner, H. (2010, avril). Les rythmes biopsychologiques l'enfant. *Educateur*, pp. 35-38.
- Narring, F., Tschumper, A., Inderwildi Bonivento, L., Jeannin, A., Addor, V., Bütikofer, A., . . . Michaud, P.-A. (2002). *Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse (2002) : SMASH 2002 (Swiss multicenter adolescent survey on health 200)*. Lausanne: Raisons de santé.
- Office fédéral de la statistique (OFS) par Thierry Murier. (2022). *Les mères sur le marché du travail en 2021*. Neuchâtel: OFS.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
doi:10.1037110003-066X.55.1.68

Testu, F. (2002). Les rythmes scolaires, approche chronopsychologique. *Seminario Internacional Complutense « Ritmos Psicológicos y Jornada Escolar »* (pp. 6-24). Madrid: Departamento de Psicología Diferencial y Psicología del Trabajo : Facultad de Psicología.