

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master*

## Horaires de début des cours et réussite scolaire

*Étude auprès d'élèves de 7H à 11H  
(ASIGOS, canton de Vaud, Suisse)*

Auteur	<b>Simon Borcard</b>
Superviseure	Spicher Pascale
Date	01.02.2026

---

### Introduction

Le mémoire s'inscrit dans un débat récurrent sur les horaires scolaires, particulièrement les débuts très matinaux. À l'adolescence, les rythmes veille-sommeil se décalent fréquemment vers des couchers plus tardifs, ce qui peut entrer en conflit avec des contraintes sociales (réveil, transports, devoirs, activités) et affecter la vigilance (Carskadon, 2011 ; Schmidt & Collette, 2016). Les différences interindividuelles de chronotype renforcent cette variabilité, certain·es élèves étant davantage pénalis·es par des réveils précoces (Horne & Östberg, 1976 ; Roenneberg et al., 2003 ; Testu, 2014). Une désynchronisation entre rythme biologique et rythme social peut s'apparenter à un *social jetlag*, associé à une fatigue et à la baisse de vigilance (Wittmann et al., 2006).

La réussite scolaire est considérée ici dans un sens large, via des indicateurs liés au fonctionnement scolaire et au vécu : sommeil, concentration, motivation, sentiment d'efficacité personnelle. Sur le

plan théorique, la motivation dépend notamment du degré d'autodétermination et du contexte (Ryan & Deci, 2000) ; le sentiment d'efficacité personnelle influence engagement, effort et persévérance (Bandura, 1997). La question étudiée est donc : dans quelle mesure des débuts de cours autour de 7h30 peuvent-ils être associés à des indicateurs moins favorables chez les élèves (7H à 11H) ?

## **Méthode**

L'étude s'appuie principalement sur une enquête quantitative par questionnaires en ligne, complétée par un volet qualitatif. Les données quantitatives ont été recueillies auprès d'élèves de 7H à 11H (taux de participation de 76%), de leurs parents et, pour un sous-échantillon, de leurs enseignant·es. Les questionnaires portent sur le sommeil, la concentration, la motivation scolaire, le sentiment d'efficacité personnelle, les relations sociales et quelques éléments de contexte (p. ex. organisation quotidienne, contraintes liées aux horaires). Les réponses sont majoritairement recueillies au moyen d'échelles de type Likert. Les analyses combinent des statistiques descriptives, des corrélations entre variables et des comparaisons de moyennes entre contextes scolaires incluant des horaires de début plus matinaux ou plus tardifs. En complément, un recueil qualitatif a été mené auprès d'acteurs extrascolaires (associations sportives et culturelles) afin de documenter les contraintes de rythme de vie des élèves et d'éclairer la lecture des résultats.

## **Résultats**

- I. Sommeil et concentration : Le lien le plus net concerne l'association entre sommeil et concentration : un sommeil plus favorable est associé à une meilleure concentration, ce qui est cohérent avec la littérature sur la vigilance et la performance cognitive (Schmidt & Collette, 2016).
- II. Sommeil, motivation et sentiment d'efficacité personnelle : Les associations entre la motivation et le sentiment d'efficacité personnelle sont présentes mais plus modestes. Ces résultats sont compatibles avec l'idée que le sommeil influence surtout la vigilance, tandis que la motivation et l'efficacité personnelle dépendent aussi fortement du contexte et des croyances de compétence (Bandura, 1997 ; Ryan & Deci, 2000).
- III. Comparaisons entre contextes comprenant des horaires plus matinaux : Des différences apparaissent surtout pour le sommeil, et plus ponctuellement pour la motivation. Les écarts observés sont globalement modestes : ils ne dessinent pas un profil systématiquement

défavorable sur l'ensemble des dimensions (concentration, sentiment d'efficacité personnelle, relations sociales).

- IV. Regards croisés : Les parents ont tendance à évaluer le sommeil un peu plus favorablement que leur enfant, alors que la motivation est généralement perçue de façon plus convergente. Le sous-échantillon enseignant (plus restreint) va dans le sens d'un lien entre sentiment d'efficacité personnelle et engagement observé, à interpréter avec prudence (Bandura, 1997).

## **Conclusion**

Les résultats du mémoire convergent vers trois constats. Premièrement, le sommeil apparaît comme une dimension centrale du fonctionnement scolaire quotidien : lorsque la qualité du sommeil est estimée plus favorable, la concentration déclarée tend à être meilleure, ce qui est cohérent avec les apports de la littérature sur la vigilance et les performances cognitives (Schmidt & Collette, 2016). Deuxièmement, les comparaisons entre contextes scolaires comprenant un début des cours plus matinal montrent des indicateurs légèrement moins favorables surtout pour le sommeil et, plus ponctuellement, pour la motivation ; toutefois, l'ampleur de ces écarts reste globalement modeste et ne se traduit pas par un profil systématiquement défavorable sur l'ensemble des dimensions étudiées. Troisièmement, l'effet potentiel d'un début très matinal semble dépendre de facteurs susceptibles d'aggraver ou de compenser les contraintes liées au réveil précoce, tels que le chronotype, la dette de sommeil, la durée des trajets, l'organisation familiale, la charge scolaire et les activités extrascolaires, ce qui rejoint les travaux sur les chronotypes et la désynchronisation entre temps social et temps biologique (Roenneberg et al., 2003 ; Wittmann et al., 2006).

L'étude étant transversale, elle met en évidence des associations à un moment donné sans permettre de conclure à une causalité directe. Les comparaisons portent sur des contextes scolaires comprenant des horaires différents, mais d'autres caractéristiques contextuelles peuvent également varier ; les résultats ne permettent donc pas d'isoler l'effet de l'horaire seul. Enfin, les effectifs relatifs aux enseignant·es sont plus restreints que ceux des élèves et de leurs parents, ce qui impose une interprétation prudente des analyses fondées sur ce sous-échantillon.

## **Bibliographie**

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America*, *58*(3), 637–647.
- Horne, J. A., & Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, *4*(2), 97–110.
- Lieury, A., & Fenouillet, F. (2019). *Motivation et réussite scolaire* (4e éd.). Paris: Dunod.
- Roenneberg, T., Wirz-Justice, A., & Mellow, M. (2003). Life between clocks: Daily temporal patterns of human chronotypes. *Journal of Biological Rhythms*, *18*(1), 80–90.
- 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.
- Schmidt, C., & Collette, F. (2016). Impact du moment de la journée et du rythme de veille-sommeil sur les performances cognitives. *Revue de Neuropsychologie*, *8*(3), 173–181.
- Testu, F. (2014). *Des outils pour comprendre les rythmes scolaires*. *Humanisme*, (307), 86–89.
- Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, *23*(1–2), 497–509.