

sommaire

p.04 Introduction

p.06 Les temps de l'enfant, c'est quoi ?

PARTIE 01

p. 10 Bien-être, santé, développement et apprentissage

PARTIE 02

p.14 Rythmes biologiques : que dit la science ?

PARTIE 03

p.20 Comment sont organisés les temps de l'enfant dans les autres pays ?

PARTIE 04

p.24 Qui sont les acteurs des temps de l'enfant ?

Introduction

Ce document a pour objectif d'apporter des connaissances pour nourrir vos réflexions, vos débats et vos argumentaires. Vous y trouverez des chiffres clés, des définitions utiles, des vidéos, et un aperçu des grands acteurs des temps de l'enfant.

Un enfant, c'est quoi ?

 **Un enfant, c'est une personne de moins de 18 ans.** Vous n'aurez pas à parler des enfants les plus petits, de 0 à 3 ans.

Les éléments présentés ici ne sont qu'une entrée en matière dans le sujet, ils ne disent pas tout du sujet et ne définissent pas ce qu'il y aura dans votre rapport. Les constats et les propositions seront construits par vous à partir de vos échanges pendant les séquences de travail. **La question qui vous est posée est la suivante :**

« Comment mieux structurer les différents temps de la vie quotidienne des enfants afin qu'ils soient plus favorables à leurs apprentissages, à leur développement et à leur santé ? »



Les temps de l'enfant, c'est quoi ?

Les temps de l'enfant regroupent l'ensemble des moments de la journée et de l'année où un enfant apprend, joue, se repose... Ils incluent :



Le temps scolaire

Temps passé en classe avec les professeurs (cours de mathématiques, cours de sport...). C'est ce qu'on appelle aussi les rythmes scolaires.

Le temps scolaire représente environ **un tiers** du temps disponible des enfants⁰¹

⁰¹ HCFEA - Les temps et lieux tiers des enfants et des adolescents hors maison et hors scolarité - 2018

Le temps périscolaire

Temps passé à l'école, qui n'est pas encadré par les professeurs. C'est le matin avant d'entrer en classe, la pause du midi et le soir après la classe quand vous restez à l'école avec des animateurs (garderie, étude, ateliers, accueil de loisirs le mercredi). Le temps périscolaire ne concerne que l'école primaire.



Le temps extra-scolaire

Activités encadrées, en dehors de l'école (pratique d'une activité physique ou artistique, engagement associatif, cours de langue...). C'est souvent le soir après l'école, le mercredi après-midi, les week-ends ou pendant les vacances. La participation à des activités extra-scolaires dépend beaucoup du budget des familles et du lieu où elles habitent : en ville, on trouve souvent beaucoup de choix d'activités pour les enfants alors qu'il y en a moins à la campagne.

71 % des enfants dont les parents ont des revenus faibles ne sont pas inscrits dans un club ou association sportive et culturelle contre 38 % des enfants issus de milieux favorisés⁰¹.

⁰¹ Défenseur des droits - Le droits des enfants aux loisirs, au sport et à la culture - 2023

Le temps libre

Moments où il n'y a pas école, ni d'activités périscolaires ou extra-scolaires. Un temps pour faire ce que vous voulez, seul, avec des amis ou en famille (balades, jeux de société, écrans, cinéma, repos...).



Pour mieux comprendre le sujet, vous pouvez regarder cette vidéo : Faut-il changer les rythmes scolaires ? - Vidéo | Lumni

L'organisation du temps scolaire en primaire, au collège et au lycée

Niveau scolaire	Nombre de semaines de cours par an	Volume horaire par semaine	Nombre de jours par semaine	Volume horaire par jour	Pause méridienne
PRIMAIRE 3 ans ↓ 11 ans	36 semaines	24 h	4 jours et demi ou 4 jours*	5h30 max 3h30 max la demi-journée	1h30
COLLÈGE 11 ans ↓ 14 ans	36 semaines	25 h pour les 6 ^e 26 h obligatoire pour les 5 ^e , 4 ^e , 3 ^e (+ si options)	Pas de réglementation	6h max pour les 6 ^e ≈ 6 à 7h pour les 5 ^e , 4 ^e , 3 ^e	1h30
LYCÉE (général) 14 ans ↓ 18 ans	36 semaines	≈ 28 à 32 h Selon les options choisies	Pas de réglementation	≈ 7 à 8h	

Source - Tableau qui s'appuie sur les articles du Code de l'éducation :

- L'organisation en primaire est fixée par les articles D. 521-10 et suivants du code de l'éducation
- L'organisation au collège et au lycée est fixée par l'article R. 421-2-2 du code de l'éducation

Pourquoi ce sujet est important ?

L'organisation des temps de l'enfant est très importante parce qu'elle influence directement les apprentissages (la réussite scolaire, l'attention, la mémoire), le développement physique et mental et la santé (sommeil, stress)... bref le bien-être de l'enfant !

Mais au fait, c'est quoi le bien-être ?

PARTIE 01

Bien-être, santé, développement et apprentissage

Le bien-être, c'est un équilibre qui touche plusieurs aspects de la vie : le corps, les émotions, la tête, les relations avec les autres, et même ce qui vous entoure (maison, nourriture, sécurité...). On peut dire que le bien-être a plusieurs dimensions différentes qui se complètent :



Le bien-être physique

C'est avoir un corps en bonne santé, être en forme. Ça passe par l'alimentation, un sommeil suffisant et de qualité, une activité physique régulière, se soigner quand on est malade...

Seulement
33 % des filles
51 % des garçons

de 6 à 17 ans atteignent les **recommandations d'activité physique** (1 h / jour) en France⁰¹.

⁰¹ Santé publique France- Activité physique et sédentarité dans la population en France - 2024



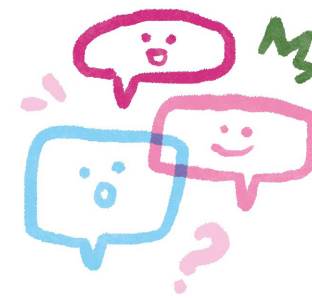
Le bien-être mental

C'est se sentir bien dans sa tête. Ça passe par l'estime de soi, le sentiment d'être accepté et écouté.

Plus de **2 jeunes sur 5** sont touchés par des **troubles de l'anxiété**, quel que soit le sexe, l'âge et la catégorie professionnelle des parents.

et **26 % des adolescents** déclarent être **souvent angoissés** avant d'aller en classe⁰¹.

⁰¹ Ipsos - Baromètre du moral des adolescents de Notre avenir à tous - 2025



Le bien-être social

C'est se sentir bien avec les autres (familles, amis, camarades de classe...). Ça passe par les interactions sociales, l'inclusion dans le groupe, la compréhension des règles, le développement de l'empathie.



Le bien-être cognitif

Être en capacité de bien réfléchir, de se concentrer et d'apprendre. Ça passe par la curiosité et la découverte de nouveaux savoirs, le développement de compétences et des talents et le plaisir dans les apprentissages.



Le bien-être affectif

C'est se sentir en sécurité émotionnelle avec le sentiment d'être aimé, soutenu et valorisé. Ça passe par la gestion et la reconnaissance de ses émotions (joie, colère, tristesse, peur...), la confiance en ceux qui nous entourent, la stabilité des relations affectives.



Le bien-être matériel

C'est avoir ce dont on a besoin pour vivre et ne manquer de rien. C'est vivre dans un environnement sain, sécurisé et confortable pour pouvoir grandir harmonieusement. Ça passe par l'accès à un logement, à une alimentation suffisante, des vêtements...

Le bien-être, c'est aussi à vous de le définir, c'est ce qui vous semble important pour vous sentir bien et épanoui !

Droits de l'enfant

Les droits de l'enfant sont des règles qui concernent tous les enfants du monde, sans exception, pour les protéger. Ces règles sont rassemblées dans la Convention internationale des droits de l'enfant, un texte approuvé en 1989 par l'ONU, l'Organisation des Nations Unies. 193 pays, dont la France, ont signé ce texte et ont promis de tout faire pour que les lois de leur pays respectent les droits des enfants.



Selon la Convention internationale des droits de l'enfant, chaque enfant a droit à une organisation de son temps qui respecte son bien-être :

→ **Intérêt supérieur de l'enfant (art.3) :**

Lorsqu'ils prennent des décisions, les adultes doivent faire ce qui est le mieux pour les enfants.

→ **Droit à la participation (art. 12) :** Les enfants ont le droit de donner librement leur avis sur les sujets qui les concernent. Les adultes doivent les écouter avec attention et les prendre au sérieux.

→ **Droit à la santé (art. 24) :** Les enfants ont le droit d'avoir le meilleur état de santé possible, de l'eau potable, de la nourriture saine et de vivre dans un environnement propre et sûr.

→ **Droit à l'éducation (art. 28) :** Chaque enfant a droit à une éducation. L'éducation des enfants doit les aider à développer pleinement leur personnalité, leurs talents et leurs capacités.

→ **Droit au repos et aux loisirs (art. 31) :**

Chaque enfant a le droit de se reposer, de se détendre, de jouer et de participer à des activités culturelles et créatives.



C'est quoi les droits de l'enfant ?

1 jour, 1 question



Vous voulez en savoir plus sur vos droits ? Petite histoire des grands droits
– Défenseur des Droits

Pourquoi réorganiser les temps de l'enfant aujourd'hui ?

Des études scientifiques montrent que l'organisation des temps des enfants aujourd'hui ne correspond pas à ce dont leur corps et leur esprit ont besoin. Par exemple, les rythmes scolaires actuels (horaires et durée de la journée de cours, organisation de la semaine et de l'année) ne sont pas adaptés aux rythmes biologiques des enfants.

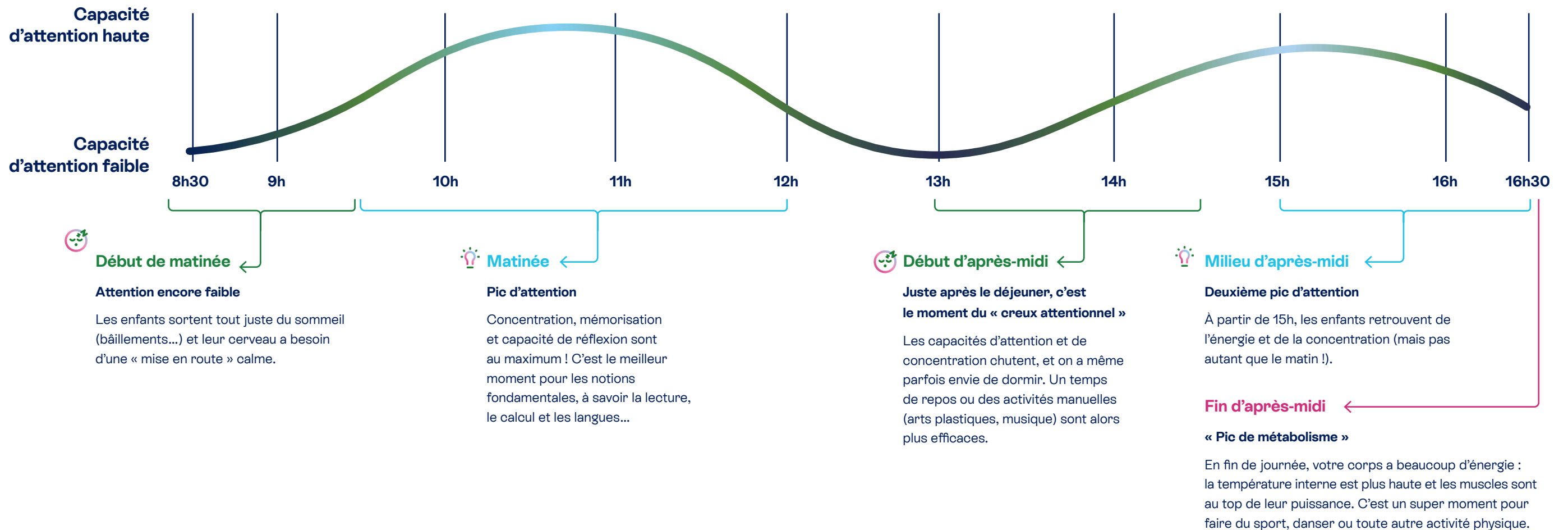
PARTIE 02

Rythmes biologiques : que dit la science ?

C'est quoi les rythmes biologiques ?

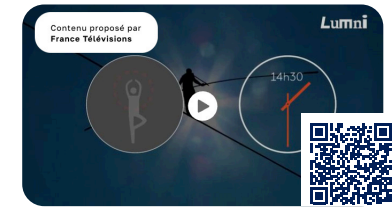
Imaginez une horloge cachée dans votre corps qui décide quand vous avez envie de dormir ou de vous réveiller, qui influence l'attention, l'humeur, et même l'appétit : c'est le rythme biologique !

La chronobiologie, c'est-à-dire la science qui étudie les rythmes biologiques, et les neurosciences, c'est-à-dire les sciences qui étudient le cerveau et les neurones, montrent que l'attention des enfants et leur capacité de concentration évoluent tout au long de la journée :



Le saviez-vous ?

Pendant l'adolescence, la **mélatonine** (l'hormone du sommeil) arrive plus tard. C'est pour ça que vous vous endormez naturellement plus tard. Les scientifiques disent que les cours devraient commencer plus tard pour les adolescents (pas avant 9h) pour respecter ce rythme naturel.



[Les rythmes biologiques - Vidéo](#)
| Lumni 2022 : Un support vidéo utile pour une introduction à la thématique des rythmes biologiques

Les scientifiques disent aussi qu'un sommeil suffisant et de qualité est essentiel, car il permet de :

- Bien grandir et bien récupérer physiquement et mentalement ;
- Consolider la mémoire et la capacité à apprendre ;
- Mieux se concentrer ;
- Mieux réguler ses émotions.

1 adolescent sur 4 est en manque de sommeil⁰¹

⁰¹ Le sommeil des jeunes franciliens à l'ère du numérique, Un enjeu de santé publique largement sous-estimé, Observatoire régional de santé - Île-de-France, janvier 2020

Le saviez-vous ?

 Pendant le **sommeil profond**, votre cerveau travaille à fond ! Il tisse de nouvelles connexions entre les neurones et fait un grand ménage, en supprimant celles qui ne servent pas. C'est ce qu'on appelle l'« élagage synaptique » : un tri indispensable pour apprendre efficacement.

L'enfant de 4 à 12 ans a besoin de 9 à 12h de sommeil avec des horaires réguliers de levers et couchers.

L'adolescent de 12 à 17 ans a besoin de 8 à 10h de sommeil.



Passer du temps sur les écrans le soir ? Pas top pour votre sommeil !

La lumière bleue des écrans des téléphones, ordi, télé... diminue la production de mélatonine, l'hormone qui vous aide à vous endormir. Et les réseaux sociaux, les vidéos et les jeux maintiennent le cerveau éveillé. Résultat : vous mettez plus de temps pour vous endormir et vous vous couchez plus tard.

Par ailleurs, les scientifiques recommandent que les enfants aient chaque jour des moments de jeu libre, dehors et dans la nature. Ça aide à gérer les émotions et réduit stress, anxiété et tristesse. Être dans la nature (les arbres, la mer, la montagne...) apaise, booste les émotions positives et peut même améliorer le sommeil.

Environ **3 enfants sur 10** ne dorment pas assez parce qu'ils utilisent leur téléphone, la télévision ou les jeux vidéo le soir⁰¹

⁰¹ Morphée - Étude : Le sommeil, pays des écrans en veille - 2016



Les écrans

Le temps d'écran moyen par jour chez les enfants et les adolescents est élevé.



En 2024, les jeunes passent **3h en moyenne par jour** sur les écrans et **jusqu'à 5h** chez les 16-19 ans (hors temps passé devant un écran pour l'école, les études ou le travail)⁰¹.

Les scientifiques alertent sur les conséquences des écrans sur la santé :

→ **Santé physique** : fatigue, surpoids, douleurs physiques à cause des postures prolongées, fatigue des yeux...

→ **Santé mentale** : anxiété voire dépressions en lien avec l'utilisation des réseaux sociaux notamment, troubles de l'attention...

Mais aussi sur les apprentissages :

→ Passer trop de temps devant les écrans peut empiéter sur le temps des devoirs et des autres activités comme lire, dessiner ou jouer dehors

→ Les écrans peuvent aussi affecter la mémoire sur le long terme : le multitâche et le zapping rendent plus difficile la mémorisation.

Attention, tout n'est pas mauvais dans les écrans ! Ils peuvent aussi apporter beaucoup de positif en favorisant l'autonomie, en aidant les jeunes à s'informer, à apprendre par eux-mêmes et à développer des compétences numériques utiles pour leur avenir.

⁰¹ Les jeunes français et la lecture - résultats 2024, Centre National du Livre, Ipsos, 2024

En bref

L'organisation des temps des enfants et des rythmes scolaires sont aujourd'hui en décalage avec les rythmes biologiques. Cela a des conséquences importantes sur le bien-être physique et mental : moins de concentration, fatigue, stress, anxiété...

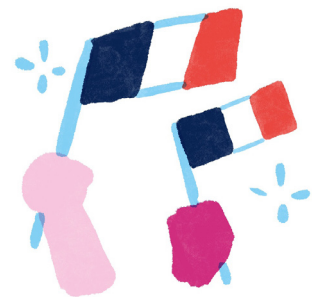
**Il est temps de changer les choses !
Et pour ça, on a besoin de votre voix.**

Comment sont organisés les temps de l'enfant dans les autres pays ?

Quand on parle de l'organisation du temps des enfants, il est intéressant de voir ce qui se fait dans d'autres pays : ça permet d'observer ce qui fonctionne bien ou moins bien ailleurs ou de mieux comprendre les spécificités de chaque pays.

C'est quoi l'OCDE ?

L'OCDE est une organisation internationale qui réunit une quarantaine de pays, principalement des pays développés (par exemple : la France, l'Allemagne, le Japon, le Canada, les États-Unis, l'Australie...). On peut voir l'OCDE comme un grand club de pays qui discutent ensemble pour comprendre ce qui marche bien ailleurs, comparer leurs résultats et trouver des solutions à des problèmes communs.



Voici quelques différences entre l'organisation des temps de l'enfant en France et celle des autres pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).

→ **Les élèves français ont plus d'heures de cours** que les autres pays de l'OCDE

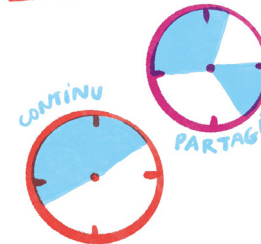
→ **La France est le seul pays de l'OCDE où les élèves de primaire ont une semaine de 4 jours ou 4,5 jours d'école.** Dans les autres pays, la semaine d'école est de 5 jours.



→ La France se distingue aussi par son organisation des **vacances** :

- **Les élèves français ont moins de semaines de classe** (36 semaines par an contre 38 en moyenne dans l'OCDE) et davantage de vacances : 16 semaines par an contre 14 en moyenne dans l'OCDE.
- **Les vacances d'été sont un peu plus courtes** en France (8 semaines) que dans la plupart des autres pays (9 semaines en moyenne).
- **Pendant l'année** : les vacances intermédiaires (vacances de la Toussaint, vacances de février, vacances de Pâques) sont plus nombreuses et plus longues en France, avec quatre périodes de congés de 2 semaines (soit 8 semaines au total).

Quelques exemples d'autres modèles d'organisation des temps de l'enfant :



Espagne

JOURNÉE SCOLAIRE

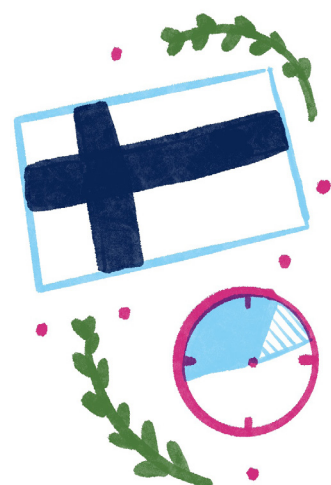
2 types d'organisation :

- **Journée continue** : de 8h30 à 14h, avec déjeuner à la maison après l'école ;
- **Journée partagée** : les cours sont le matin (9h00-13h) et l'après-midi (15h-17h) avec une pause déjeuner de 1 à 2 heures.

ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

Activités organisées par les municipalités :

- **Avant l'école (dès 7h30)** : activités calmes (jeux, lecture, petit-déjeuner) ;
- **Après les cours** : sport, musique, théâtre, arts plastiques, robotique, langues, aide aux devoirs.



Finlande

JOURNÉE SCOLAIRE

Début : entre 8h et 9h

Durée :

- 4 à 5 heures pour les plus jeunes
- jusqu'à 6 heures pour les élèves plus âgés.

Cours de 45 minutes, avec pauses de 15 minutes toutes les heures. Pause déjeuner de 30 minutes.

ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

Après les cours activités gratuites : activités ludiques, artistiques et sportives, bricolage, lecture, activités en plein air...

Allemagne

JOURNÉE SCOLAIRE

Organisation variable selon la région.

Début : entre 7h30 et 8h15

Fin :

- Pour certaines écoles, fin des cours entre 12h et 13h30.
- De plus en plus d'école ont repoussé la fin d'école à 15h30 /16h30.

ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

Activités périscolaires (aide aux devoirs, jeux libres, activités encadrées) jusqu'à 17h. Ces activités sont variables selon la région.



Danemark

Pays de l'Union européenne où les élèves ont le plus grand nombre d'heures d'enseignement obligatoire.

JOURNÉE SCOLAIRE

Début : entre 8h et 8h30. Plusieurs écoles ont repoussé le début des cours pour les 13-16 ans pour prolonger leur sommeil.

Fin : entre 13h et 15h selon l'âge.

Peu de vacances : moins de 90 jours de vacances par an pour les élèves (contre 120 en France).

ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

Activités financées par les municipalités.

- **De 6 à 10 ans dans les écoles :** jeux, sport, musique, arts, activités manuelles, aide aux devoirs.
- **De 10 à 14 ans :** clubs avec des activités adaptées à l'âge.



Corée du Sud

Organisation très différente de celle des pays européens.

JOURNÉE SCOLAIRE

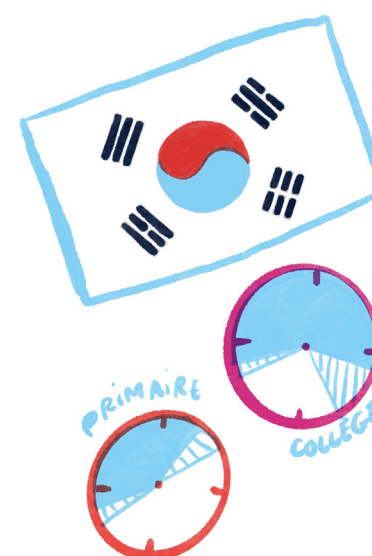
Début : entre 8h et 8h30

Fin :

- En primaire : entre 13h et 14h
- Au collège / lycée : entre 15h30 et 17h, voire plus tard

ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES

La majorité des élèves restent à l'école ou vont à des cours du soir (instituts privés de soutien scolaire) jusqu'à 21h voire 23h, surtout au lycée.



Qui sont les acteurs des temps de l'enfant ?

Qui décide l'organisation des temps de l'enfant aujourd'hui ?

Les moments des vacances, des week-ends, des activités de loisirs ne sont pas décidés au hasard : plusieurs acteurs sont chargés de l'organisation des temps des enfants, chacun avec ses responsabilités.



L'État définit le cadre général

- Il fixe les règles générales comme le calendrier scolaire annuel, le nombre d'heures de cours par semaine...
- Il définit les programmes et l'organisation des examens nationaux (brevet, baccalauréat)
- Il est responsable du recrutement, de la formation et du salaire des enseignants.

Les collectivités territoriales organisent localement

Selon votre âge, ce n'est pas la même échelle de collectivité qui intervient :

- Les communes sont responsables des écoles maternelles et élémentaires mais aussi du temps périscolaire (cantine...)
- Les départements sont responsables des collèges et gèrent les transports scolaires.
- Les régions sont responsables des lycées.



L'organisation des temps de l'enfant ne concerne pas seulement l'école. Lorsque l'on modifie les temps de l'enfant, tout le monde est concerné :



Les familles (parents ou responsables légaux)

Elles doivent adapter leur organisation au calendrier scolaire : horaires de travail, trajets, garde des enfants, devoirs... Les changements de rythme (par exemple : école le mercredi matin ou non) ont donc un gros impact sur leur quotidien.

Les enseignants

Ils organisent leur pédagogie, cours et activités selon le calendrier scolaire. Si les rythmes scolaires changent, leur emploi du temps et leur rythme de travail changent aussi (horaires, vacances, charge de travail, réunions, etc.).



Associations d'éducation populaire, fédérations sportives, structures culturelles

Elles organisent les temps des enfants en dehors du temps scolaire (les pratiques sportives et artistiques, les colonies de vacances...). Leurs horaires et programmes dépendent donc directement du calendrier scolaire (mercredis, vacances...).

C'est quoi l'éducation populaire ?

 **L'éducation populaire**, c'est apprendre en dehors de l'école, avec les autres, pour comprendre la société et pouvoir y agir (maisons de quartier, les clubs sportifs, les associations comme La ligue de l'enseignement, Les Francas...)

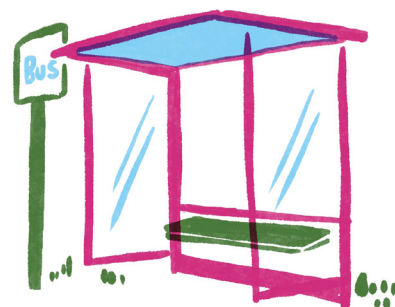


Les professionnels de l'enfance

Psychologues, pédiatres, éducateurs, accompagnement des élèves en situation de handicap (AESH)... Eux aussi doivent articuler leurs horaires de travail (accueils matinaux, mercredis...) avec les rythmes scolaires pour être présents au bon moment et assurer un accompagnement adapté et continu.

Les transports scolaires

Quand les rythmes scolaires changent, les trajets et horaires des bus doivent aussi changer pour s'adapter aux nouveaux horaires (par exemple, reculer les cours à 9h implique de modifier les horaires des passages des bus).



Le secteur du tourisme

Les hôtels, les stations de ski, les campings ou les agences de voyage s'organisent en fonction des vacances et des week-ends. Ils doivent prévoir les périodes où il y a beaucoup de monde et les périodes où il y a peu de monde pour adapter les tarifs et recruter du personnel saisonnier (des moniteurs de ski, des animateurs d'été).

Plus globalement, l'organisation de l'activité économique se retrouve impactée par l'organisation des temps de l'enfant. Les parents adaptent l'organisation de leur travail (horaires, congés, télétravail...) en fonction des rythmes scolaires, ce qui a des conséquences sur l'activité des entreprises.

Les temps de l'enfant

LES RYTHMES ACTUELS
NE RESPECTENT PAS
LES BESOINS BIOLOGIQUES
DES ENFANTS.



ÉCOLE PRIMAIRE
24h DE COURS
Sur 4 Semaines (du 4, 5)
MERCREDI LIBRE (ou peut-être Samedi)
MATIN
ACTIVITÉS DES
ENFANTS DE 7h30

TEMPS SCOLAIRE
MERCREDI
SAMEDI
VACANCES
DIMANCHE
ACTIVITÉS SPORTIVES
EXTRASCOLAIRE

COLLÈGE
25-28h PAR SEMAINE
55 DE COURS
APRÈS 15h30 ACTIVITÉS
LIBRES OU SPORTIVES

LYCÉE
PAUSE MÉRIDIENNE
ENTRE 12h-13h30
CANTINE, SÉJOUR, ACTIVITÉS
VAKIE SELON LA FILIÈRE
PAR ALLEZ AU DELÀ
DE 30h PAR SEMAINE,
SUR 5 SEMAINES



INTÉRÊT JURIDIQUE DE L'ENFANT
CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT
À L'ÉDUCATION
AU REPOS ET AUX LOISIRS
À LA SANTÉ
À LA PARTICIPATION

peut-on le lui faire?

L'ORGANISATION DES TEMPS DE L'ENFANT INFLUE SUR

→ LES APPRENTISSAGES,
→ LE DÉVELOPPEMENT
→ ET LA SANTÉ

Capacités d'attention qui voient

ADAPTER la RÉPARTITION COURS & PAUSES

Prévenir la fatigue et le stress

Chronobiologie et neurosciences

RESPECTER les RYTHMES NATURELS

Horloge interne

Favoriser la Concentration et Mémoire
Alimentation, sommeil et temps de jeu libre

PENSER LA CONTINUITÉ ENTRE TOUS LES TEMPS DE L'ENFANT

l'état PÉDIT
Projet éducatif de territoire

Les acteurs concernés par les rythmes scolaires



EN FRANCE ET AILLEURS, DES FONCTIONNEMENTS QUI DIFFÈRENT.

TEMPS LIBRE
REPOS
ÉCRIVAINS
JEUX LIBRES

sur une SEMAINE

LA Sécurité ROUTIÈRE
LE TOURISME
TEMPS LIBRE
LES SPORTS



EXTRASCOLAIRE
LES ASSOCIATIONS ET LES ANIMATEURS

PÉRI-SCOLAIRE
LES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

TEMPS SCOLAIRE
LES ENSEIGNANTS