

# Claire Leconte : Rythmes : L'avenir de notre jeunesse mérite un débat public

*"La chronobiologie est une science sérieuse, on ne peut la détourner pour la mettre au service de choix politiques très contestables. Quels conseils donner pour qu'enfin dans ce pays on respecte réellement les besoins des enfants ?" Claire Leconte revient dans ce long article sur sa démarche pour un autre découpage des rythmes scolaires. Elle propose d'autres organisations du temps et explique ce qui à ses yeux ne va pas dans la réforme.*

## **1. Personne semble-t-il, n'ose évoquer l'aberration du découpage de l'année scolaire française !**



Certains ministres suggèrent de suivre les consignes de quelques « experts » pour répartir les vacances sur l'année, en déclarant nécessaire de respecter le 7/2, 7 semaines de classe pour 2 semaines de vacances. Lors des ateliers de concertation j'avais fait remarquer qu'il n'y a jamais eu aucune étude scientifique permettant d'attester que ce découpage est le plus pertinent.

Mais comme pour le reste, on a refusé de m'écouter. J'avais ajouté que ce découpage n'existe nulle part ailleurs, dans les autres pays, les enfants ont souvent des séquences de 8 jours de vacances réparties sur l'année, pas deux semaines systématiquement 4 fois dans l'année : cela n'existe nulle part, la France ne devrait-elle quand même pas s'interroger à ce propos ? D'autant qu'ainsi nos enfants ont les vacances annuelles les plus longues, 16 semaines tous les ans en plus des ponts divers.

Ces mêmes « experts » affirment qu'il faut absolument deux semaines, car la première semaine sert à se déshabituer du rythme de l'école et lors de la deuxième semaine les enfants peuvent chausser leurs chaussons de vacancier ! Oups, quand a-t-on expliqué aux parents comment fonctionnent les rythmes biologiques de leur enfant ? Peut-on me dire dans quelles chaussures sont les enfants quand ils recommencent le lundi qui suit cette 2ème semaine où ils avaient leurs chaussons de vacancier ?

Voilà ce qu'en disait un pédiatre réputé, qui s'était beaucoup préoccupé de la fatigue des écoliers : Guy Vermeil, 1991 , "Les rythmes scolaires en question", article publié dans le JDI. "Il faut bien dire, à propos des vacances scolaires actuelles, qu'elles constituent un monument d'aberration. On est parti de l'observation des physiologistes que, pour être efficace, la durée d'une période de vacances doit être de deux semaines au moins lorsqu'il y a changement de lieu, de climat et de mode de vie, parce qu'il faut à l'organisme une huitaine de jours pour s'adapter à ces changements et que, par conséquent, seule la deuxième semaine a un effet réparateur. On en a tiré l'application suivante : essayer de faire alterner régulièrement sept semaines de travail et deux semaines de vacances.

Ce système est celui qui convient pour les travailleurs des plates-formes pétrolières ou les marins au long cours ou toute autre personne que son emploi oblige à passer plusieurs semaines consécutives sur le lieu de son travail, loin de sa famille. Ces circonstances imposent que les victimes d'une telle contrainte puissent la compenser par des vacances fréquentes. Mais ceci ne concerne pas les enfants français qui, dans leur immense majorité, vivent dans leurs familles et y restent pendant les petites vacances. En ce qui concerne par exemple les vacances d'hiver qui donnent lieu aux plus fortes migrations, 6% seulement des écoliers français peuvent se rendre aux sports d'hiver. Pour la plupart des enfants, ces petites vacances se passent devant la télévision où à baguenauder dans les rues ou les centres commerciaux. Il faut que les mères de famille aient été bien mal représentées dans les instances responsables : si leur voix avait pu se faire entendre, nul doute que cette organisation n'aurait jamais été acceptée ".

J'ajoute à cela que j'ai réalisé une expérience, à la demande de la Commission Européenne, pour évaluer les effets du passage à l'heure d'été sur les performances des enfants. Je l'avais fait en comparant leurs performances dans la semaine qui avait suivi le week-end de changement d'heure, et celles de la semaine qui avait suivi leur retour des deux semaines de vacances de printemps qui avaient lieu un peu plus tard. Ce sont ces performances-là qui ont été vraiment, nettement moins bonnes que les précédentes.

Si on veut utiliser la chronobiologie pour mieux adapter les emplois du temps des enfants, faisons-le correctement !

## **2. En fait, que proposé-je ?**

Il est important de comprendre que l'ensemble des temps sont liés entre eux, mieux la journée et la semaine des écoliers seront-elles organisées, plus il sera

facile de réorganiser l'année afin qu'elle ne soit pas qu'une succession de ruptures peu propices à une continuité dans les apprentissages.

Exemples d'emploi du temps de semaine :

2 [dans lesquels les APC sont intégrés](#) et [celui ci](#) , soit edt sur 25 h

2 autres [avec le samedi matin de classe](#), fort intéressant pour le bien-être des enfants

[Pourquoi le samedi ?](#)

J'avais, [dès 2013](#), demandé au ministre, V Peillon, qu'on ne mette pas en place une réforme des rythmes scolaires, qui ne s'intéressait qu'à la réorganisation des 24h hebdomadaires et plutôt n'importe comment. Et à l'heure actuelle, j'ai de bonnes raisons de croire qu'on n'a pas du tout amélioré les choses.

De plus, comme je l'avais rappelé lors de mon audition au Sénat, j'avais aussi émis l'idée qu'il est important que cette réforme ne soit pas portée que par l'Éducation nationale, mais qu'elle le soit en interministériel, en y impliquant Jeunesse et Sports, Culture, Famille, Santé, Travail, tant il me semble nécessaire qu'elle s'inscrive dans un projet de société, puisqu'elle touche tout le monde. La réponse fut que tout le monde sait que « j'ai des idées généreuses » !

Enfin dans tout projet que j'ai participé à construire, j'ai insisté sur le fait de réaliser une vraie évaluation, comportant un niveau de base d'avant l'implantation du projet pour pouvoir ensuite en mesurer les effets ; que soit aussi constitué un comité de suivi régulier permettant d'éviter à certaines difficultés de se cristalliser mais également de proposer des ajustements en fonction des effets observés relativement aux objectifs attendus, tels que l'ensemble des acquisitions réalisées par les enfants, autour des apprentissages scolaires comme des compétences transversales telles l'autonomie, la prise d'initiatives, l'implication, la collaboration, la solidarité, la motivation intrinsèque, la curiosité ...).

### **3. Que faire pour l'année ?**

Qu'on prenne en compte les effets des saisons sur la fatigabilité de l'organisme. L'année commence, actuellement, au tout début de septembre, après deux mois de vacances. Tout le monde sait qu'au moment de la rentrée des classes, le rythme de travail est loin d'être celui qu'il sera en période de « croisière » ! Pourquoi imposer dès fin octobre deux semaines de vacances, alors que si les semaines scolaires sont bien organisées, la fatigue ne peut pas encore être présente à ce point ?

En revanche, il est évidemment indispensable de travailler avec les parents pour qu'au cours de cette semaine, les enfants continuent de respecter la régularité de leur rythme veille-sommeil, qu'ils aillent se coucher à la même heure que les jours de classe, qu'ils se lèvent dès qu'ils sont réveillés, qu'ils prennent le temps de bien prendre leur petit-déjeuner, qu'ils sortent le plus possible pour profiter de la luminosité naturelle et avoir, dehors, une activité physique (vélo, rollers, trottinette, jeux de ballon, ...), qu'ils n'hésitent pas à faire la sieste afin de bien se reposer, mais aussi à prendre un goûter reconstituant qui permettra d'alléger le repas du soir et donc d'améliorer la qualité du sommeil.

Ne pas rentrer en janvier dès la fin du réveillon ! (faire rentrer les enfants le 3 est aberrant !), ces vacances sont très fatigantes, les enfants se couchent tard (dans des classes de CM1-CM2 de Bretagne, le 31 décembre, la majeure partie des enfants s'est couchée entre... 3 h et 6 h du matin !), ils sont excités par les fêtes, ils se déplacent souvent beaucoup, pour aller dans la famille ; mais c'est aussi la période où la fatigue et la fragilité de l'organisme est la plus grande, la luminosité la plus faible avec des jours très courts, le système immunitaire est quant à lui déficient, on a donc bien besoin de vrai repos.

Il ne faudrait jamais que les enfants reprennent la classe moins de 5 jours après le réveillon du 31 décembre-1er janvier, mais ils devraient partir en décembre le plus près possible de Noël.

J'entends bien qu'il est difficile pour les parents qui travaillent d'avoir plus de vacances à cette période de l'année - ce pourquoi je ne propose pas forcément de les allonger vraiment - mais après la fin des réveillons, les enfants seront mieux au centre de loisirs où on pourra tenir compte de leur fatigue, ou chez les grands parents qui mettront en place un rythme permettant de récupérer.

En février-mars, deux semaines peuvent être maintenues, (tout en conservant une régularité dès le début des vacances dans le rythme veille-sommeil) car le printemps tarde à se montrer, mais ces vacances ne doivent pas arriver 4 semaines après la rentrée précédente (comme pour la zone C de cette année) !

Pour la suite il est urgent de réviser totalement l'organisation du 3ème trimestre, à tous les niveaux scolaires d'ailleurs.

La succession des ruptures sur ce long trimestre est une hérésie pour les rythmes des enfants :

- long week-end de Pâques, souvent très proche du retour ou du départ des deux semaines de vacances, quand il fait clair tard, qu'il commence à faire beau et qu'on autorise les enfants à attendre que le soleil se couche pour aller eux-mêmes se coucher !!!
- puis un long week-end avec le 1er mai, avec le 8 mai,
- puis avec l'Ascension
- et pour finir avec Pentecôte.

En avril-mai, les enfants ne cessent de vivre des ruptures de temps sur un trimestre très long par ailleurs ! C'est exactement ce qui est prévu pour les enfants des zones A et C en 2017-2018 ! Les enfants de la zone B ont le 1er mai intégré dans leurs vacances, mais à peine rentrés, ils auront le 8 mai puis l'Ascension ! Qui peut imaginer que le lundi 7 puis le mercredi 9 vont être utiles aux élèves ?

Comment alors imaginer une continuité dans les apprentissages ?

Doit-on vraiment encore préserver un découpage en trois zones à cette période de l'année ? Ne pas le faire permettrait de répartir les jours des deux semaines de vacances de printemps entre les ponts, ce qui fatiguerait beaucoup moins les enfants car on étalerait au cours de ce trimestre de vraies pauses et pas une multitude de petites ruptures. Les fêtes étant connues très longtemps à l'avance, il est tout à fait possible de programmer sur plusieurs années un tel étalement.

En fait quel est le pourcentage de familles qui peuvent partir quinze jours en vacances régulièrement dans l'année ? Et insistons sur l'importance d'éviter le trop plein d'écrans pendant les vacances.

Il est évident que prendre en compte l'effet des saisons, d'un point de vue biologique, nécessiterait qu'on revoie tant les vacances d'hiver que celles d'été, d'autant plus qu'on sait que chez l'enfant et l'adolescent, l'une des hormones la

plus importante pour notre bien-être, le cortisol, dite hormone du stress, est secrétée à son niveau le plus bas l'hiver et le plus élevé en été. Et ces deux mois d'interruption sont pour certains enfants, des mois d'oubli au regard des apprentissages de l'année.

#### **4. Sait-on comment cela se passe dans les autres pays ?**

J'ai examiné l'année à venir pour 18 pays et cantons. On trouve un peu partout des vacances à peu près aux mêmes périodes de l'année, mais pas du tout sous la même forme qu'en France, de plus les vacances sont loin d'être systématiquement organisées d'un samedi à un autre ! La place du tourisme ailleurs est semble-t-il très différente de ce qu'elle occupe en France !

**En octobre** (en milieu ou fin-début novembre), les enfants ont une semaine en Angleterre, Belgique, au Danemark, en Irlande du Nord, au Luxembourg, aux Pays-Bas (dans les 2 zones), au Pays de Galles, en Suisse dans le canton de Genève.

Toujours à cette période, 10 jours fin octobre en Irlande, 2 semaines en Écosse et en Suisse dans les cantons de Vaud et de Fribourg.

En Finlande, 5 jours.

En Allemagne, chaque Land a son propre découpage, pour exemple, à Baden, « vacances » du 30 octobre au 3 novembre, en Italie, pour les deux zones, 3 jours (31 octobre, 1er et 2 novembre).

En Espagne (2 zones) les 12 octobre, 1er novembre, 6 et 8 décembre sont des jours fériés, au Portugal ce sont les 5 octobre, 1er novembre, 1er et 8 décembre qui sont des jours fériés, en Italie le 8 décembre, pas de réelles vacances si non à cette période dans ces pays.

**Pour les vacances de fin d'année**, 2 semaines, en Belgique, en Italie, en Irlande, en Irlande du Nord, au Portugal

2 semaines ½ en Allemagne, en Écosse, en Espagne, en Finlande, aux Pays-Bas, en Suisse pour tous

9 jours au Danemark,

3 semaines en Angleterre, au Luxembourg, au Pays de Galles.

**En février-mars**, vacances d'hiver : une semaine en Belgique, au Danemark (sur les deux zones), en Écosse, en Irlande, en Italie à Bolzano, au Luxembourg, en Suisse (tous les cantons)

5 jours en Angleterre et Pays de Galles,

3 jours en Italie (pour tous), au Portugal

2 jours en Irlande du Nord

2 semaines en Finlande

**Vacances de Printemps**, avril :

Week-end de Pâques en Finlande (3 jours)

1 semaine au Danemark, en Espagne (deux zones), en Irlande du Nord, en Italie (pour tous), aux Pays-Bas (trois zones)

10 jours en Suisse pour le canton de Genève

11 jours à Baden en Allemagne,

2 semaines en Belgique, en Écosse, en Irlande, au Luxembourg, au Portugal, en Suisse (cantons de Vaud et de Fribourg)

3 semaines en Angleterre et au Pays de Galles

**Des jours disséminés :**

En Allemagne, 10 jours en juin ; en Angleterre 5 jours fin mai-début juin ; au Danemark 3 jours fériés début mai puis 3 jours fériés début juin ; en Espagne, Week-end du 1er mai ; en Irlande, une semaine fin mai-début juin ; en Irlande du Nord, 8 jours ; en Italie, 2 jours début juin pour tous et 4 jours sur Bolzano ; au Luxembourg, une semaine en juin ; au Pays de Galles, 5 jours fin mai-début juin ; en Suisse 2 jours fin mai (canton de Fribourg) et 4 jours pour le canton de Vaud.

En Finlande, 1er mai férié, Pont de l'ascension (25 au 28 mai)

Au Portugal, dans le 3ème trimestre, les 25 avril, 1er mai, 10 juin et 15 juin sont des jours fériés.

**Vacances d'été :**

5 semaines et demi, au Danemark

6 semaines en Allemagne (Baden), en Irlande, en Irlande du Nord, aux Pays-Bas pour les 3 zones, au Portugal,

6 semaines ½ en Écosse, en Suisse (Canton de Fribourg),

7 semaines en Angleterre, en Italie pour Bolzano (avec en plus les 1er, 2 et 3 septembre), au Pays de Galles, en Suisse pour le canton de Vaud

8 semaines en Belgique, en Suisse pour le canton de Genève

9 semaines au Luxembourg

9 semaines ½ en Finlande

10 semaines en Espagne pour le Nord, 11 semaines pour le centre,

13 semaines en Italie pour tous,

Tous les calculs peuvent être refaits, à côté de ces 18 pays et cantons, la France est celui qui a le plus grand nombre de jours de vacances au cours de l'année scolaire ! Curieux qu'on se soit intéressé, pour la réforme des rythmes scolaires, au nombre de jours de classe par semaine comparé aux autres pays mais absolument pas au regard de l'année !!!

Oui, il faut revoir tout cela ! ... mais aussi accepter de voir que les journées des écoliers français ne sont pas non plus organisées comme partout ailleurs, ce qui a forcément des conséquences sur le bien-être des enfants.

J'entends bien qu'on dit souvent que dès le mois d'octobre les enfants sont déjà très fatigués, il est urgent que l'on s'interroge sur ce fait car après examen de ce qui se passe à l'étranger, j'ai pu constater que visiblement les enfants supportent beaucoup mieux des périodes continues de travail que nos enfants français. [Voir ce lien](#). Les enfants français continuent d'être vite fatigués alors que la réforme a imposé une matinée supplémentaire pour résorber cette fatigue !

## **5. Quels conseils donner pour qu'enfin dans ce pays on respecte réellement les besoins des enfants, pour leur mieux-vivre et leur mieux-apprendre ?**

J'avais demandé, lors des ateliers de concertation en 2012, qu'avant toute chose, on prenne le temps de diffuser les informations utiles et nécessaires, tant aux



parents qu'à tous les acteurs concernés par la réforme, je passe sur les ricanements que cette demande avait provoqués.

C'est donc ce que j'ai fait partout en France (et continue de faire), entre février 2013 et février 2017 : quelques 600 interventions, des milliers et des milliers de personnes rencontrées, découvrant comment fonctionnent les rythmes biologiques, médecins et pédiatres y compris.

J'ai fait [un site](#) qui à l'heure actuelle a été exploré par plus de 196 000 visiteurs et a permis que nombre de personnes me contactent pour avoir plus d'informations et des arguments scientifiques pour faire évoluer les choses chez eux.

J'ai mené des travaux de terrain, dans les classes, avec rencontres directes avec les enfants. Quand les 4/5ème d'entre eux m'ont dit spontanément, dans une classe de MS-GS en maternelle, avoir la télé dans leur chambre, qu'ils m'ont expliqué la regarder le soir avant de s'endormir mais aussi dès 6 h le matin pour avoir les dessins animés, les bras de la collègue enseignante présente en sont tombés !

Les écrans remplacent souvent gratuitement les nounous et permettent aux parents de suivre tranquillement la chaîne qu'ils veulent. Il est urgent de faire comprendre aux parents l'effet délétère qu'ont les écrans sur la qualité du sommeil.

Quand j'entends une enfant de 8 ans me dire qu'elle se couche tard le vendredi car elle regarde Koh-Lanta ! Que je lui demande ce qu'elle en retire, si elle a appris quelque chose, évidemment la réponse est « non » ! N'aurait-elle pas plus de plaisir à profiter d'une samedi riche en activités diverses dès le matin, grâce à une nuit de sommeil vraiment récupératrice, ce que ne permet pas la « grasse matinée » ?

Comment peut-on imaginer que parce qu'ils auront deux semaines de vacances, ils iront mieux, quand on voit leurs heures de coucher et le temps passé devant la télé et les jeux vidéo ?

Pourquoi personne n'ose-t-il plus promouvoir la sieste pour récupérer d'une grosse fatigue accumulée, à la place d'une « grasse matinée » au cours de laquelle les

enfants (comme les adolescents) traînent plus au lit – selon leurs propres dires – qu'ils n'ont un vrai sommeil récupérateur ?

Personne n'a conscience des effets délétères sur le bien-être de tout un chacun de l'irrégularité du rythme veille-sommeil imposé à beaucoup de nos jeunes enfants. Pour ce qui est des vacances d'été, les enfants pourraient éventuellement rentrer une semaine plus tôt fin août, ce qui permet de préserver de la trop forte chaleur ceux qui vivent dans les territoires où début juillet les températures peuvent monter très haut et mettent à mal les élèves comme les enseignants.

Quoi qu'il en soit et quoi qu'il se fasse, il est indispensable de faire entendre aux parents que quinze jours avant la rentrée des classes, les enfants doivent impérativement retrouver le rythme veille-sommeil qu'ils auront tout au long de l'année scolaire.

D'autre part, on ne doit pas non plus négliger le fait que ces vacances s'adressent aussi aux adolescents, or lorsqu'ils sont au lycée, il n'est pas rare que certains d'entre eux doivent travailler un mois l'été, ayant ensuite une année scolaire chargée, il est important qu'ils puissent avoir quand même un temps de repos conséquent, je souhaite simplement qu'on ne les oublie pas. Il sera aussi indispensable de revoir l'organisation des examens afin de permettre que le mois de juin soit un vrai mois de travail, nécessaire pour finaliser le programme de l'année.

Que ces vacances soient de 6, 7 ou 8 semaines, il faut aider les familles pour permettre à leurs enfants de bénéficier au mieux de ces temps. En profiter pour leur faire découvrir des activités physiques et sportives qu'ils n'ont pas l'opportunité de faire dans l'année, profiter aussi de ces longs temps en famille pour réveiller la communication et les échanges interpersonnels : c'est aussi le moment de sortir les jeux de société qui, en fait, plaisent énormément aux enfants. Leur donner encore le plaisir de retrouver (ou découvrir pour certains) le bonheur de pouvoir « ne rien faire », « s'ennuyer », ce temps libre qu'on a perdu l'habitude d'apprécier. Aiguiser leur sens de l'observation, en leur faisant admirer tout l'environnement dans lequel ils vivent ou dans lequel ils se promènent, milieu de vie qu'on a aussi perdu l'habitude de regarder en prenant le temps de l'étudier, pour pouvoir ensuite l'apprécier.

Et il serait intéressant de redynamiser les colonies de vacances, qui étaient un lieu privilégié pour permettre à des enfants de découvrir des régions inconnues et un vivre ensemble bien différent de celui de leur quotidien. De multiples séjours

existent et des aides financières doivent permettre aux familles les plus modestes d'y accéder.

Par ailleurs prenons en compte que dans les autres pays, on travaille plus longtemps le matin et on allège très fort les après-midi. On en profite pour ouvrir les enfants à la culture, la science, les arts, à des sports qu'ils ne font pas naturellement, ceci en complément de ce qu'ils font en classe dans ces disciplines qu'on a intérêt à placer le matin pour profiter de leur disponibilité aux apprentissages bien connue à ce moment de la journée.

Et surtout l'école est beaucoup plus un lieu de vie qu'en France dans lequel les parents sont bienvenus, on a donc plaisir à y être. J'ai étudié cela dans mes recherches mais je l'ai aussi mis en application dans les communes qui m'ont demandé de travailler avec elles. Les activités d'Aménagement des Temps de l'Enfant à côté des temps d'école sont inefficaces quand elles sont disséminées en fin de journée par séquences de 45 minutes à une heure.

Le décret "Hamon" (2014), devenu décret du 1er août 2016 (qui pérennise ce qui était expérimental dans le décret Hamon) utilisé intelligemment, permet une souplesse d'organisation de la semaine de 5 jours en brisant le carcan des 9 demi-journées (Darcos puis Peillon) :

- 5 longues matinées d'au moins 3h30 par exemple
- 4 après-midi de 2h10, 3 d'apprentissage avec l'enseignant et 1 réservé aux activités d'aménagement des temps de l'enfant (ATE), à l'extérieur (les 4 AM aux mêmes horaires).
- de plus, regrouper les activités culturelles, scientifiques, artistiques et sportives, sur un temps long, permet d'y impliquer plus de partenaires et de travailler plus efficacement des objectifs communs avec les enseignants (pourvu que le ministère leur accorde quelques heures de concertation) autre intérêt non négligeable : si toutes les écoles n'ont pas leurs "parcours" le même après-midi, la commune peut optimiser ses ressources, ce qui peut représenter des économies conséquentes. Cela lui permet aussi de pérenniser de vrais contrats de travail pour ses animateurs et donc d'embaucher plus facilement et de les "fidéliser".

Voilà ce que peuvent être [ces activités](#), qui deviennent alors des parcours d'ATE loin de simples activités occupationnelles si ce n'est récréatives. Voir aussi [ici](#) et [ici](#).

D'autres parcours sont visibles sur le site.

Il est par ailleurs évident que ces parcours d'ATE doivent concerner tous les enfants, particulièrement dans les écoles de l'Education Prioritaire. Celles-ci doivent faire l'objet d'une attention particulière (projet et concertations spécifiques) et d'un dialogue soutenu avec les familles pour que les enfants y soient inscrits. Dans le cas contraire, c'est la rue qu'on offre aux enfants, sa loi et sa violence !!

Revoir les trois exemples d'emploi du temps cités précédemment, ceux des ATE et [ces deux liens](#) et [ici](#) , permettant de comprendre comment utiliser au mieux les journées et les semaines scolaires des enfants.

C'est une des raisons qui fait que j'accepte de répondre aux demandes des médias qui veulent m'interviewer à ce propos, pour qu'on prenne conscience que tout le monde fait n'importe quoi avec les rythmes des enfants, le ministère en premier.

Trois productions récentes sont parues, sur l'Est Républicain le 11 octobre 2016, sur Slate le 5 janvier 2017 et sur le Point le 6 janvier 2017.

La chronobiologie est une science sérieuse, on ne peut la détourner pour la mettre au service de choix politiques très contestables. Voir ici [un état comparatif](#) du découpage prévu pour l'année 2017-2018 et celui qu'il pourrait être en 2018-2019.

Il serait urgent de diffuser largement les connaissances acquises par cette science, à tous les adultes mais aux enfants et adolescents eux-mêmes. Pourquoi vante-t-on sur tous les médias l'importance de manger 5 fruits et légumes chaque jour mais jamais « bien dormir et régulièrement chaque jour » ? Certes la vente ainsi faite de fruits et légumes fait marcher l'économie du pays, c'est plus difficile pour le « bien dormir », mais il faut savoir que c'est tout aussi important pour la santé !

Enfin, avoir le courage de travailler avec les professionnels du tourisme pour qu'ils soient plus créatifs et plus attractifs dans les programmes de vacances qu'ils proposent aux familles : à la montagne, il n'y a pas que le ski ! En particulier au printemps, où les randonnées, l'escalade, le ski et la luge sur herbe, divers arts manuels, la découverte de l'environnement, à travers la faune et la flore, permettent tout autant le plaisir de passer ce temps en famille (ceci bien sûr pour les familles qui peuvent se permettre de « partir en vacances »).

Faire évoluer les compétences des moniteurs de ski vers d'autres activités tout aussi intéressantes permettrait de pérenniser des emplois dans ces territoires ne vivant pratiquement que grâce aux loisirs qui y sont proposés. En effet, il existe de nombreuses autres activités sportives, le tennis, le tir à l'arc, l'escalade, les randonnées pédestres ou à VTT, avec guides de montagne, etc. à faire découvrir mais aussi des activités manuelles et artistiques propres à ces territoires. Et le printemps y est propice. Innovons !

### **Claire Leconte**

Professeur honoraire de psychologie de l'éducation

Chercheur en chronobiologie, université de Lille 3

Merci à Christine Aubrun, ex coordonnatrice et ex directrice d'école élémentaire e ZEP, pour les questions posées et ses relectures.