



Synthèse stratégique du rapport ASIGOS sur les horaires scolaires

Document d'accompagnement à destination du Comité politique de l'ASIGOS

Résumé

Le présent document constitue une synthèse analytique et stratégique du rapport issu du mandat confié par l'Association intercommunale scolaire ASIGOS à l'Université de Fribourg. Il vise à accompagner la lecture du rapport complet et à soutenir la réflexion du Comité politique de l'ASIGOS dans son rôle décisionnel, sans prescrire de choix normatif.

La question posée – celle de l'impact d'un début des cours à 7h35–7h40 sur la réussite scolaire des élèves de 7^H à 11^H – s'inscrit dans un débat sociétal, scientifique et politique largement documenté. Elle est fondée sur une intuition largement partagée: à l'adolescence, les rythmes biologiques semblent peu compatibles avec des horaires scolaires très matinaux.

L'étude conduite auprès de 592 élèves, complétée par des données parentales, enseignantes et extrascolaires, confirme la pertinence de cette intuition sur le plan théorique, tout en montrant que, dans le contexte spécifique de l'ASIGOS, les effets observés des horaires matinaux sur les indicateurs de réussite scolaire sont réels mais modérés, différenciés et non univoques. Aucun effet massif ou systématiquement défavorable du début des cours à 7h35 ne ressort des analyses.

Les résultats mettent en évidence des liens clairs entre qualité du sommeil et concentration, ainsi qu'entre sentiment d'efficacité personnelle et engagement scolaire. En revanche, l'horaire de début des cours apparaît comme un facteur parmi d'autres, dont l'impact dépend de l'année scolaire, des caractéristiques individuelles des élèves et de l'environnement pédagogique et social.

Cette synthèse montre ainsi que le statu quo horaire peut être défendu sur une base empirique solide, tout en soulignant que la question des rythmes scolaires ne se réduit pas à l'heure de début des cours. Elle ouvre des perspectives d'action complémentaires – pédagogiques, organisationnelles et communicationnelles – permettant de répondre aux préoccupations initiales du mandat sans imposer une réforme structurelle immédiate.

1. Contexte et légitimité de la question

1.1 Une question socialement et politiquement fondée

Le début des cours à 7h35 est fréquemment perçu comme précoce, tant par les élèves que par les familles, les enseignant·es et les autorités scolaires. Cette perception repose sur des constats empiriques quotidiens (fatigue matinale, difficulté de concentration en début de journée) et sur un corpus scientifique conséquent décrivant le décalage progressif du rythme veille-sommeil à l'adolescence.

1.2 Adolescence et rythmes biologiques

Les travaux en chronobiologie montrent que l'adolescence est marquée par un retard de phase circadien: les adolescent·es ont “naturellement” tendance à s'endormir plus tard et à se réveiller plus tard que les enfants ou les adultes. Ce phénomène, en grande partie biologique, se combine à des facteurs sociaux (écrans, activités extrascolaires, interactions sociales) qui renforcent la dette de sommeil.

Dans ce cadre, des horaires scolaires matinaux peuvent entrer en tension avec les besoins physiologiques des jeunes. La littérature internationale rapporte des associations entre privation de sommeil, baisse de l'attention, diminution de la motivation et fragilisation du bien-être émotionnel. Ces constats ont conduit certains systèmes scolaires à expérimenter des débuts de cours plus tardifs, avec des résultats variables selon les contextes.

1.3 Pourquoi une étude contextuelle était nécessaire

Si les données scientifiques générales plaident pour une prise en compte des rythmes biologiques, elles montrent également que les effets des horaires scolaires ne sont ni automatiques ni universels. Ils dépendent fortement du contexte institutionnel, de l'organisation globale de la journée scolaire, des pratiques pédagogiques et des caractéristiques des populations concernées.

Le mandat ASIGOS répond précisément à cette nécessité: disposer de données empiriques spécifiques au réseau intercommunal concerné, afin d'éviter des décisions fondées uniquement sur des résultats externes ou des comparaisons approximatives.

2. Cadre conceptuel mobilisé

2.1 Une approche multidimensionnelle de la réussite scolaire

Le rapport ne réduit pas la réussite scolaire à des performances académiques mesurées par les notes. Il adopte une approche multidimensionnelle intégrant: - le sommeil et la fatigue perçue, - la concentration et l'attention en classe, - la motivation scolaire, - le sentiment d'efficacité personnelle, - les relations sociales et l'engagement.

Cette approche est cohérente avec les modèles contemporains des sciences de l'éducation, qui soulignent l'interdépendance entre facteurs cognitifs, motivationnels, émotionnels et sociaux.

2.2 Motivation et sentiment d'efficacité personnelle

La motivation scolaire est envisagée comme un moteur de l'engagement des élèves, influencé par le sentiment de compétence, l'autonomie perçue et le sens donné aux apprentissages. Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), issu des travaux de Bandura¹ et pour ce travail de la recherche de Genoud & al. (2009)², renvoie à la croyance de l'élève en sa capacité à réussir les tâches scolaires qui lui sont proposées.

Les recherches montrent que des élèves se percevant comme efficaces persévèrent davantage face aux difficultés, indépendamment de facteurs organisationnels tels que les horaires.

2.3 Attention, concentration et fatigue

L'attention et la concentration sont considérées comme des ressources sensibles à la fatigue et à la qualité du sommeil. Elles constituent des médiateurs essentiels entre les rythmes de vie et les apprentissages. Un horaire matinal précoce peut ainsi affecter la concentration, non pas directement, mais via son influence sur le sommeil.

3. Méthodologie de l'étude

3.1 Type de recherche

L'étude repose principalement sur une enquête quantitative transversale, complétée par des éléments qualitatifs issus du volet extrascolaire. Elle ne vise pas à établir des relations causales strictes, mais à décrire des associations et des tendances significatives dans un contexte donné.

3.2 Population et échantillon

Après nettoyage des données, l'échantillon analytique comprend 557 élèves de 7^H à 11^H. Des questionnaires parentaux (161 cas) et enseignants (40 cas) permettent des analyses croisées sur des sous-échantillons.

3.3 Instruments et analyses

Des indices synthétiques ont été construits pour les différentes dimensions étudiées (sommeil, concentration, motivation, SEP, relations sociales). Les analyses statistiques incluent des statistiques descriptives, des corrélations et des comparaisons de moyennes.

¹ Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman

² Genoud, P. A., & al. (2009). Evolution de la motivation scolaire des adolescents: différences selon la filière et le genre. *Revue suisse des sciences de l'éducation*, 31(2), pp. 377-395.

4. Résultats principaux

4.1 Un niveau globalement favorable des indicateurs

Contrairement à certaines attentes, les élèves de l'ASIGOS présentent en moyenne des niveaux relativement favorables de sommeil perçu, de motivation, de concentration et de sentiment d'efficacité personnelle. Ces résultats suggèrent que, globalement, les élèves parviennent à composer avec les contraintes horaires existantes. Ce qui ne laisse en rien supposer d'un début d'école plus tardif pourrait voir de meilleurs ou de pires résultats.

4.2 Sommeil et concentration: un lien confirmé

L'un des résultats les plus robustes de l'étude est l'association positive entre la qualité du sommeil et la concentration déclarée. Les élèves qui rapportent un meilleur sommeil se disent plus concentrés en classe. Ce lien est cohérent avec la littérature scientifique.

Toutefois, l'horaire de début des cours n'explique qu'une part limitée de cette relation. D'autres facteurs – régularité des horaires de coucher, usages numériques, organisation familiale – jouent un rôle important, aux dires des quatre populations questionnées (élèves, parents, enseignant·es et intervenant·es d'activités extrascolaires).

4.3 Motivation et sentiment d'efficacité personnelle

Les analyses montrent que les difficultés de sommeil sont associées à une motivation légèrement plus faible et à un SEP réduit, mais ces effets restent modérés. Le SEP apparaît davantage lié à l'engagement perçu par les enseignant·es qu'aux horaires scolaires.

4.4 Effet de l'année scolaire

Des variations apparaissent selon l'année scolaire (7^H à 11^H), suggérant que les enjeux liés au sommeil et à la motivation évoluent avec l'âge. Toutefois, aucun niveau scolaire ne présente un profil uniformément défavorable en lien avec l'horaire de début des cours.

4.5 Comparaison des contextes horaires

Les comparaisons entre contextes d'horaires plus ou moins matinaux révèlent des différences statistiquement significatives sur certains indices, mais de taille modérée. Aucun contexte horaire ne se distingue comme systématiquement défavorable ou favorable sur l'ensemble des indicateurs.

5. Interprétation transversale des résultats

5.1 L'horaire comme facteur non exclusif

Les résultats montrent clairement que l'horaire de début des cours n'est ni négligeable ni déterminant à lui seul. Il s'inscrit dans un système complexe de facteurs interdépendants.

5.2 Une lecture systémique des rythmes scolaires

La question des rythmes scolaires ne peut être réduite à l'heure de début de la journée. Elle englobe la durée et la structure des pauses, la charge cognitive des premières périodes, les temps de trajet et l'articulation avec les activités extrascolaires.

5.3 Robustesse des élèves et marges d'adaptation

Les résultats suggèrent une certaine capacité d'adaptation des élèves aux contraintes horaires. Cette robustesse ne doit toutefois pas conduire à minimiser les difficultés exprimées par certains élèves ou familles.

6. Enjeux décisionnels pour le Comité de l'ASIGOS

6.1 Ce que les résultats permettent d'affirmer

- La question initiale du mandat était légitime et fondée.
- Les horaires matinaux ont un impact mesurable, mais non massif.
- Un maintien des horaires actuels est empiriquement défendable.

6.2 Ce que les résultats ne permettent pas d'affirmer

- Ils ne démontrent pas que l'horaire de 7h35 constitue un frein majeur et systématique à la réussite scolaire.
- Ils ne permettent pas de garantir qu'un changement d'horaire produirait des effets positifs généralisés.

7. Perspectives d'action complémentaires

Sans modifier l'horaire de début des cours, plusieurs leviers peuvent être envisagés: - actions de sensibilisation au sommeil, - aménagements pédagogiques en début de journée, - communication institutionnelle sur les résultats de l'étude, - suivi ciblé des élèves les plus vulnérables.

Conclusion générale

La présente synthèse met en évidence un résultat central: l'intuition selon laquelle « 7h35, c'est tôt » est scientifiquement et humainement compréhensible, mais elle ne se traduit pas, dans le contexte de l'ASIGOS, par un effet massif et univoque sur la réussite scolaire.

Les données recueillies permettent au Comité de l'ASIGOS de prendre une décision éclairée, fondée sur des résultats robustes, sans être contraint par une lecture simpliste ou militante des rythmes scolaires. Elles ouvrent la voie à une approche nuancée, combinant stabilité organisationnelle et attention portée aux besoins des élèves.

En ce sens, le travail réalisé ne ferme pas le débat: il le clarifie, le structure et le rend compatible avec une gouvernance politique responsable.

Simon Borcard & Pascale Spicher,

Université de Fribourg - Faculté des sciences de l'éducation et de la formation.

simon.borcard@unifr.ch pascale.spicher@unifr.ch