



Synthèse du socle documentaire

Convention citoyenne
sur les temps de l'enfant



Convention
Citoyenne Cese
sur les temps de l'enfant



Ce court document est une aide qui accompagne la lecture du socle documentaire.

C'est un premier niveau de connaissances sur la question des « temps de l'enfant ». Le socle est le document de référence que vous pourrez consulter tout au long des travaux.

Sommaire

Les temps de l'enfant, pourquoi c'est important	3
Bien-être de l'enfant : c'est quoi et que nous dit la science ?	4
Comment sont organisés les temps de l'enfant en France ?	6
Comment sont organisés les temps de l'enfant ailleurs ?	8
Qui est concerné par les temps de l'enfant ?	9
Quels sont les défis de l'organisation des temps de l'enfant ?	11

Les temps de l'enfant, pourquoi c'est important



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 ou se repose. Ils incluent **le temps scolaire** (cours, sorties scolaires), **le temps périscolaire**

(garderie, étude, ateliers, accueil de loisirs le mercredi), **le temps extra-scolaire** (sport, culture, loisirs, colonies de vacances) et **le temps libre** (vacances en famille, jeux, écrans, repos).



Pourquoi ce sujet ?

L'organisation des temps de l'enfant est cruciale parce qu'elle influe directement sur les apprentissages (la réussite scolaire, l'attention, la mémoire), le développement physique et mental et la santé (sommeil, stress).

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

• **Droit à l'éducation (art. 28)** : l'enfant doit pouvoir suivre un enseignement gratuit et accessible, dans un cadre où les horaires et la durée des cours sont adaptés à son âge et à ses capacités.

• **Droit au repos et aux loisirs (art. 31)** : au-delà de l'école, l'enfant a droit à des pauses, à des activités récréatives, culturelles et artistiques, dans des plages de temps suffisantes pour jouer et se détendre.

• **Droit à la santé (art. 24)** : des rythmes de vie équilibrés, incluant un sommeil suffisant et des moments de récupération, sont indispensables pour garantir sa santé physique et mentale.

• **Droit à la participation (art. 12)** : l'enfant doit pouvoir donner son avis sur l'organisation de ses journées et de ses vacances, notamment via les conseils d'école ou des espaces de concertation citoyenne.



Pourquoi aujourd'hui ?

Les rythmes actuels (longues journées, coupures de vacances inégales) **ne respectent pas les besoins biologiques des enfants.**



Qu'est-ce qui bloque ?

Il y a **plusieurs points de tension**.

Premièrement, il y a **les contraintes budgétaires** : pour certaines collectivités, c'est plus compliqué de financer des animateurs et des structures.

Deuxièmement, **la coordination de tous ces temps** entre l'État, les communes, les associations et les familles est compliquée.

Troisièmement, **il y a des intérêts divergents**. Enseignants, parents, animateurs et acteurs du tourisme n'ont pas la même priorité.

Enfin, comme pour tout sujet de société, il peut y avoir **une résistance au changement** : toute modification horaire impacte emplois du temps, logistique familiale, secteurs économiques et même la sécurité routière !

Bien-être de l'enfant : c'est quoi et que nous dit la science ?

Pourquoi on en parle ?



Les recherches en chronobiologie et neurosciences montrent que le rythme scolaire actuel (horaires, durée des journées, enchaînement des périodes de cours) n'est pas compatible avec les besoins biologiques et cognitifs des enfants. De plus, l'accroissement des troubles anxieux et des déficits de sommeil alarme sur l'impact des rythmes de vie sur la santé mentale et physique.



Imaginez une horloge interne qui guide notre alternance veille-sommeil, rythme notre vigilance, notre humeur, et même notre appétit ! Chez l'enfant, ce rythme biologique est très sensible et évolue rapidement. La chronobiologie, c'est-à-dire la science qui étudie les rythmes biologiques du corps humain, et les neurosciences, c'est-à-dire la science qui étudie le cerveau et les neurones, montrent que l'attention des enfants et leur capacité de mémorisation évoluent tout au long de la journée :



Le matin, tôt, l'attention est encore faible.

Les enfants sortent tout juste du sommeil, et leur cerveau a besoin d'une « mise en route » calme.



Vers 10h-12h, ce sont les pics de concentration.

C'est le meilleur moment pour introduire les notions fondamentales, à savoir la lecture, le calcul et les langues, car la capacité d'attention des enfants est à son maximum.



En début d'après-midi, juste après le déjeuner c'est le moment du « creux attentionnel ».

Les ressources mentales baissent, surtout entre 13h et 14h30. Un temps de repos ou des activités qui mobilisent d'autres compétences (arts plastiques, musique) sont alors plus efficaces.

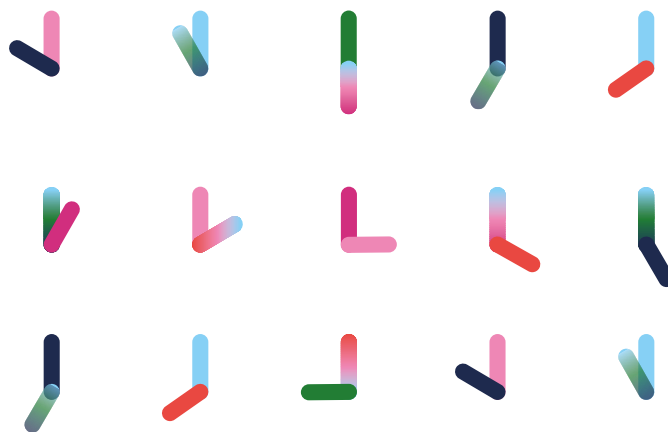


Dans l'après-midi, c'est le deuxième pic de vigilance.

À partir de 15h, les enfants retrouvent de l'énergie, c'est le moment idéal pour des ateliers interactifs, du sport ou des projets créatifs avant la fin de la journée.

30%

**des enfants ont
des troubles
du sommeil**



Au-delà de cette répartition horaire, l'équilibre entre **sommeil suffisant** (9h à 12h par nuit selon l'âge), **alimentation équilibrée** et **temps de jeu libre** est crucial. Plusieurs études montrent qu'un déficit régulier de sommeil

ou une trop forte exposition aux écrans en soirée perturbe la production de mélatonine, l'« hormone du sommeil ». Résultat : fatigue chronique, difficultés de concentration, voire troubles de l'humeur.

En bref

Les enjeux pour les enfants

Respecter les rythmes naturels (pics d'attention, phases de sommeil), **c'est optimiser la concentration et la mémorisation.**

Penser la continuité entre apprentissages et temps libres, c'est un enfant bien reposé, qui développe des liens avec les autres et qui apprend mieux.

Adapter la répartition des cours et des pauses, c'est prévenir la fatigue chronique et le stress.

Comment sont organisés les temps de l'enfant en France ?

Pourquoi on en parle ?



La répartition entre temps scolaire, périscolaire (garderie, étude, ateliers), extrascolaire (sports, culture) et temps libre (jeux, écrans, vacances, repos) s'est complexifiée ces dernières années. Les débats portent sur plusieurs points et pour beaucoup autour de l'école : qualité et coût des activités périscolaires proposées aux enfants, organisation au niveau local des temps de l'enfant et égalité d'accès selon les territoires. Mais la place de plus en plus importante des écrans dans le temps libre des enfants questionne de plus en plus...



Le temps scolaire sur une semaine :

À l'école primaire, l'horaire officiel est de **24 heures de cours** par semaine. Depuis 2018, la majorité des communes est revenue à la semaine de 4 jours : on travaille du lundi matin au vendredi matin et le mercredi est libéré. Certaines communes ont choisi de rester à 4 jours et demi et les élèves ont cours le mercredi matin.

Pour le collège, c'est environ **25 à 28 heures par semaine**, avec cinq jours de cours.

Pour le lycée, cela varie selon la filière et peut aller au-delà de **30 heures par semaine** sur 5 jours.

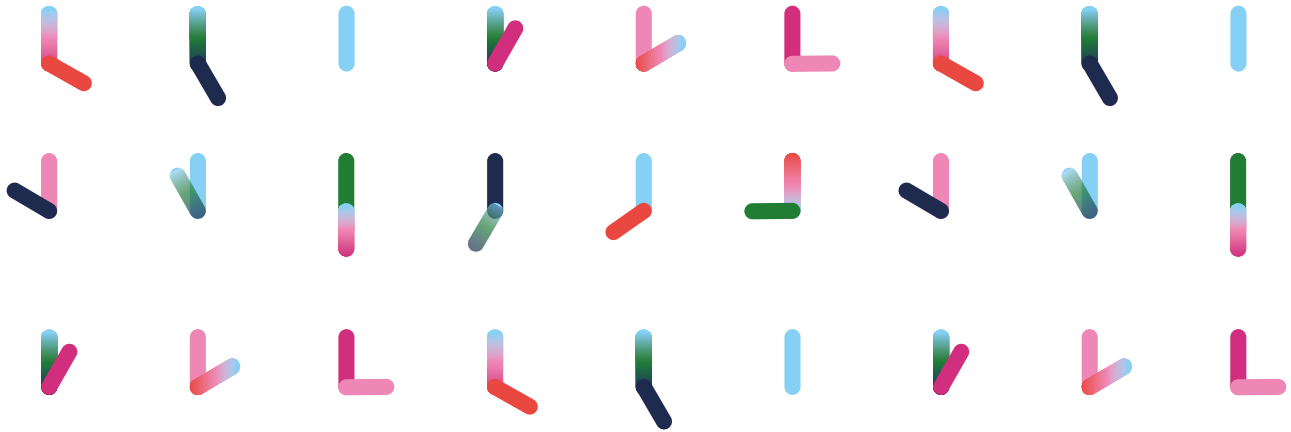


Mais l'école ne se limite pas à ces heures de classe. **Le temps périscolaire** (accueil du matin, pause méridienne, études dirigées, activités encadrées après la classe) complète le quotidien des enfants :

Le matin, les accueils débutent souvent dès 7h30/8h, permettant aux parents de déposer leurs enfants avant le début des cours.

La pause méridienne, entre midi et 13h30, combine repas à la cantine et petite sieste ou activités calmes selon l'âge des enfants. Cette pause a tendance à se réduire fortement en fin de collège et au lycée.

Après-midi, un accueil périscolaire de 16h30 à 18h est souvent proposé pour faire faire les devoirs (Activités Pédagogiques Complémentaires, ou « APC ») ou pour offrir un temps d'ateliers ludiques ou sportifs. Ces activités ont tendance à disparaître après l'entrée au collège.



L'année scolaire, c'est :

5 périodes
de cours soit
36 semaines

5 périodes
de vacances soit
16 semaines

3 zones académiques
(sauf la Corse et les territoires ultramarins)



En revanche, **le temps extra-scolaire**, c'est-à-dire les mercredis (journée ou après-midi), les samedis, les dimanches et les vacances, dépend davantage des ressources économiques des familles et du lieu de vie :

En zone urbaine, on trouve généralement un large éventail d'activités pour les enfants : clubs de sport municipal, ateliers artistiques en bibliothèque, médiathèques, maisons de quartier, centres de loisirs thématiques, etc.

En zone rurale, l'offre est souvent plus réduite. Les petites communes ont parfois du mal à recruter suffisamment d'animateurs ou à maintenir des locaux adaptés, ce qui peut laisser des familles sans solution réelle pour occuper les mercredis ou les vacances.



Enfin, **le temps libre de l'enfant** qui correspond aux moments où il n'est ni à l'école, ni en activité périscolaire ou extrascolaire encadrée. Aujourd'hui, ce temps est de plus en plus consacré aux écrans (tablettes, smartphones, jeux vidéo), ce qui a tendance à réduire les occasions de jeux libres en extérieur ou d'interactions sociales directes. **Ce temps est aussi très inégal selon les ressources des familles.**

Comment sont organisés les temps de l'enfant ailleurs ?

Pourquoi on en parle ?



Comparer la France aux autres pays de l'OCDE (volume horaire annuel, structure de la semaine, vacances) permet de mesurer l'originalité de notre système et d'identifier des pistes d'amélioration (allègements de journées, répartitions plus régulières).

Dans beaucoup de pays de l'OCDE, la manière de découper la semaine et l'année diffère. Si la Finlande et la Suède privilégient les journées courtes avec beaucoup d'activités l'après-midi et des vacances moins nombreuses, certains pays comme la Corée du Sud ont des semaines de 5 jours très longues. Chaque pays adapte les temps de l'enfant à ses priorités culturelles, économiques et géographiques propres.

Pour résumer, la France se distingue par des journées de cours longues et denses, concentrées en 4 jours ou 4 jours et avec un mercredi « libéré » (toute la journée, ou en demi-journée) tourné vers les activités périscolaires, un volume horaire annuel élevé et davantage de vacances organisées selon des zones académiques.

Les élèves du primaire :

en France

864 heures de cours par an

dans les 38 pays de l'OCDE moyenne de

805 heures de cours par an

Qui est concerné par les temps de l'enfant ?

Pourquoi on en parle ?



Les « temps de l'enfant » ne concernent pas seulement l'école : ils interrogent l'enseignement, les systèmes d'accueil et de garde, les loisirs, le secteur des transports et du tourisme et même la sécurité routière. Toute modification des rythmes affecte un ensemble d'acteurs : familles, enseignants, animateurs, associations, collectivités, les saisonniers...

Lorsque l'on modifie l'organisation des temps de l'enfant, **tout le monde est concerné** :

Les familles, et particulièrement les foyers modestes ou monoparentaux, doivent jongler entre heures de travail, transports et garde des enfants. Un mercredi « libéré », c'est une logistique à repenser au quotidien, avec parfois des coûts supplémentaires (halte-garde, nounou, transport).

Les enseignants voient leurs plannings évoluer : demi-journées en moins ou en plus, études à encadrer, réunions périscolaires. Leur charge de travail se fragmente, ce qui peut accroître stress et fatigue.

Les animateurs doivent adapter leurs programmes à des horaires mouvants : le mercredi devient tantôt jour de congé, tantôt jour de travail ; la pause méridienne peut être plus longue ou plus courte selon les communes. Ils demandent souvent plus de formation et de temps de préparation.

Les collectivités territoriales (communes, intercommunalités) financent, avec l'aide de la CAF (Caisse d'allocations familiales) et souvent organisent le périscolaire : recrutements, locaux, repas, équipements. Pour toucher les subventions de l'État, elles doivent signer un Projet éducatif de territoire (PEDT) et démontrer que leur offre est cohérente et de qualité.

Les associations d'éducation populaire

construisent leurs projets (sport, culture, science) en fonction du calendrier scolaire. Dans les zones urbaines, l'offre peut être très riche ; dans les campagnes ou les quartiers prioritaires, elle peut manquer cruellement. Elles assument également fréquemment l'encadrement des activités péri et extra-scolaires.

Le secteur du tourisme est directement impacté par les vacances et notamment par la répartition en zones : hôtels, campings, parcs d'attractions selon les pics de fréquentation touristique organisés en trois grandes vagues.

Les entreprises dont les horaires de travail de leurs salariés s'imposent souvent à leurs enfants.

Les transports scolaires doivent redéfinir les lignes, circuits et fréquences selon les jours travaillés (mercredis, vacances). Ce sont des coûts logistiques importants pour les collectivités territoriales.

La sécurité routière anticipe les grands départs et retours de vacances : patrouilles, radars, campagnes de prévention sont déployés en fonction des départs par zone, pour limiter les accidents aux heures de pointe sur les routes.



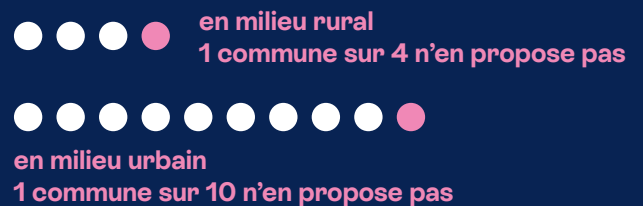
Un Projet éducatif de Territoire (PEDT) formalise une démarche (entre l'État et l'ensemble des acteurs éducatifs locaux) permettant aux collectivités territoriales volontaires de proposer à chaque enfant un parcours éducatif cohérent et de qualité avant, pendant et après l'école.

Quels sont les défis de l'organisation des temps de l'enfant ?

Les temps de l'enfant mettent en lumière ou accentuent certaines inégalités économiques, territoriales...

- Dans les quartiers urbains favorisés, l'enfant a accès à un large éventail de loisirs, d'équipements sportifs et culturels, souvent gratuits ou subventionnés.
- Dans certaines communes rurales ou des quartiers défavorisés, l'offre périscolaire et extrascolaire peut se limiter à une simple garderie ou à une salle polyvalente, faute d'animateurs formés et de locaux adéquats. Les enfants passent plus de temps dans les transports ou à la maison, et les familles doivent parfois payer cher pour chaque activité hors de chez elles.
- Dans les territoires ultramarins, on recense des jours de cours « perdus » à cause d'un manque de remplaçants, d'une insularité isolant les écoles, et de trajets souvent très longs entre domicile et établissement.

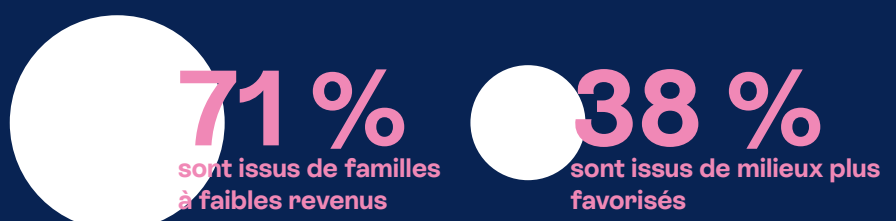
Activités encadrées le mercredi :



... et sociales

- Dans le temps scolaire, les enfants issus de milieux modestes ne bénéficient pas d'autant d'accompagnement que les autres, en raison de la situation financière des parents (pas de soutien aux devoirs, peu de livres ou d'accès à Internet).
- Dans le temps périscolaire, alors que certains bénéficient d'un large éventail d'ateliers artistiques ou sportifs pris en charge par la commune, d'autres n'ont qu'une simple garderie, faute de moyens locaux ou financiers pour payer des activités.
- Dans le temps extrascolaire, les familles favorisées peuvent inscrire leurs enfants à des clubs de sport, des cours de musique ou des stages de vacances. Les enfants des familles moins favorisées n'ont pas autant voire peu d'opportunités d'activités, faute de moyens ou de transport pour se rendre aux structures.
- Sur le temps libre, là encore, les familles plus aisées peuvent inscrire leurs enfants à des stages, colonies ou activités payantes, alors que les familles modestes n'ont parfois accès à l'ensemble de ces activités du fait de leur coût.

Enfants qui ne sont pas inscrits dans un club sportif ou culturel :





**Convention
Citoyenne Cese**
sur les temps de l'enfant

