

« Nous plaidons pour que le début des cours à 9 heures devienne la référence nationale pour le collège et le lycée »

Collectif

L'ancienne ministre de l'éducation Anne Genetet cosigne, avec plusieurs médecins spécialistes du sommeil, une tribune au « Monde » qui réclame l'adaptation des horaires scolaires aux besoins physiologiques des adolescents.

Cette tribune paraît dans « Le Monde de l'éducation ». Si vous êtes abonné au « Monde », vous pouvez vous inscrire à cette lettre hebdomadaire en suivant ce lien.

Chaque matin, des millions de collégiens et de lycéens se lèvent dans le noir, avalent un petit déjeuner ou l'escamotent, et s'installent en classe à 8 heures, arrivant parfois dès 7 h 30 dans les établissements, dans un état de réveil physiologique qui ressemble davantage à celui du milieu de la nuit qu'à un début de journée. Ce n'est pas de la paresse, ils sont simplement dans une privation de sommeil purement biologique. Et cela fait trop longtemps que nous passons outre.

Sur ce constat, la chronobiologie a tranché depuis plus de vingt ans. À la puberté, le système circadien se modifie et le rythme des adolescents se met en retard de phase. L'horloge biologique interne des adolescents se décale spontanément et plus tardivement d'une à trois heures par rapport à celle des enfants ou des adultes. C'est un phénomène neuronal, documenté par des études sur tous les continents. Un adolescent de 15 ans dont l'endormissement intervient naturellement plus tard n'est pas capable de mobiliser à 8 heures ses capacités attentionnelles, sa mémoire de travail ou son raisonnement. A contrario, s'il dormait davantage, il apprendrait mieux. C'est une évidence scientifique qui attend une décision politique.

En France, des travaux conduits avec le conseil scientifique de l'éducation nationale dans le cadre du programme Innovations ont évalué l'impact concret d'un début des cours à 9 heures au collège. Les résultats sont nets : allongement moyen du temps de sommeil, diminution de la dette accumulée, effets positifs mesurés sur la vigilance, le comportement et l'anxiété. Et fait décisif : le report de l'horaire du matin ne s'accompagne pas d'un coucher plus tardif. Le principal changement concerne l'heure de réveil.

Volume horaire identique

Dans l'académie de Dijon, deux collèges ont franchi le pas en changeant l'horaire de prise de cours, avec un suivi des effets rigoureux. Les ajustements ont porté sur la restauration scolaire et la répartition des heures dans la semaine, sans modifier l'heure de fin de cours. Ces expériences montrent qu'un démarrage à 9 heures est possible dans un cadre public ordinaire, y compris hors des grandes métropoles.

On nous opposera les contraintes. Les transports scolaires. Les emplois du temps des enseignants. L'organisation des familles. Ces objections sont réelles mais des réponses existent. Ce qui ne devrait plus être accepté, c'est que ces problèmes d'adultes continuent de primer sur la physiologie des adolescents.

Certains estiment que la priorité doit porter sur les écrans et les habitudes familiales plutôt que sur l'horaire scolaire. C'est juste mais ces deux démarches ne s'opposent pas : elles sont complémentaires. Travailler sur l'hygiène de sommeil sans toucher à l'heure de début des cours, c'est soigner le symptôme sans traiter la cause structurelle.

Une école exigeante ne peut pas ignorer les conditions biologiques dans lesquelles elle demande des efforts intellectuels. Il ne s'agirait pas d'assouplir l'exigence scolaire : le volume horaire resterait identique, les programmes demeureraient inchangés. L'objectif est de placer les enseignements fondamentaux au moment de la journée où les capacités d'attention sont réellement disponibles.

La convention citoyenne sur les temps de l'enfant, réunie à l'initiative du président de la République, a également proposé de décaler l'heure de début des cours à 9 heures au collège et au lycée, levier structurant pour améliorer à la fois le bien-être des élèves et la qualité des apprentissages. Le consensus qui s'y est exprimé est sans ambiguïté : l'organisation du temps scolaire doit s'appuyer davantage sur les connaissances scientifiques relatives au développement de l'enfant et de l'adolescent.

Notre école doit davantage reposer sur une politique fondée sur la science. C'est le sens de notre démarche et nous plaçons pour que le début des cours à 9 heures devienne la référence nationale pour le collège et le lycée. Non pas une généralisation brutale et uniforme, mais un cap clair, accompagné d'une coordination étroite avec les collectivités responsables des transports, d'une adaptation progressive des emplois du temps et d'un suivi scientifique indépendant mesurant les effets sur les résultats, l'absentéisme, le climat de classe et la santé mentale.

Les expérimentations, les données et les outils d'évaluation existent. La France a déjà su faire évoluer l'organisation de son école lorsque les connaissances progressaient. Elle peut le faire à nouveau, selon la méthode qui a toujours permis d'avancer : analyser, tester, ajuster, décider.

Le débat de la réalité scientifique du décalage des rythmes adolescents qui a pu être discuté il y a quelques années est maintenant dépassé. Il porte désormais sur notre capacité collective à mettre au cœur des politiques publiques le bien-être des enfants au-dessus des contraintes des adultes, et le tout au service de l'exigence des savoirs et de la réussite des élèves.

Signataires : Anne Genetet, députée (Renaissance) de la 11^e circonscription des Français établis hors de France et ancienne ministre de l'éducation nationale et Stéphanie Mazza, chercheuse spécialisée dans les rythmes biologiques de l'enfant et de l'adolescent au Centre de recherche en neurosciences de Lyon.

This article appeared in Le Monde (site web) (https://www.lemonde.fr/societe/article/2026/03/10/nous-plaidons-pour-que-le-debut-des-cours-a-9-heures-devienne-la-reference-nationale-pour-le-college-et-le-lycee_6670182_3224.html)