



Après la réforme des rythmes annuels, viendra le temps de réfléchir à la réforme des rythmes journaliers. Il sera important que le secteur Accueil Temps Libre, et tout particulièrement l'Accueil extrascolaire, soit associé au débat et qu'il puisse, à cette occasion, faire valoir deux aspects cruciaux dans le développement des enfants : le respect de leurs rythmes biologiques et leur besoin fondamental de temps libre, magnifique écrin du jeu.

Nos rythmes de vie actuels impactent les enfants : diminution du temps de sommeil (nous avons perdu 2h de sommeil en un siècle), surexposition aux écrans, augmentation de la sédentarité, surstimulation, stress... et les pédiatres font l'hypothèse que cette discordance entre les rythmes de vie actuels et les rythmes de vie naturels est responsable de l'augmentation des troubles du sommeil, de l'obésité, des troubles comportementaux, de l'hyperactivité, du déficit de l'attention et de la diminution des performances scolaires.

Aussi, l'organisation actuelle du temps des enfants dans la journée scolaire et extrascolaire ne correspond pas tout à fait à leur rythmicité naturelle, avec, probablement, des conséquences sur le bien-être et les apprentissages des enfants.

Les spécialistes qui étudient les rythmes humains, les chronobiologistes, ont mis en évidence l'importance de respecter le rythme veille-sommeil de chacun-e et ont mesuré la capacité d'attention des enfants tout au long de la journée. Nous parlons de l'attention comme d'une condition essentielle pour pouvoir se mettre au travail, réfléchir, utiliser sa mémoire, se concentrer sur une tâche donnée, intégrer les consignes, mais également assimiler les règles du groupe, être à l'écoute des autres. Les résultats des études chronobiologiques montrent que :

- La capacité d'attention de l'enfant fluctue tout au long de la journée
- Plus l'enfant est jeune, plus ces temps de vigilance sont courts
- L'enfant ne peut être attentif que si l'on respecte son rythme, donc si on accepte son besoin de repos, de déconnecter régulièrement, de bouger, de s'aérer, de jouer, d'alterner entre plusieurs activités...
- Il existe des variations d'un enfant à l'autre, ce qui rend plus ardu le respect des rythmes de chacun en collectivité. Néanmoins, certaines tendances, repérées par tranche d'âge, peuvent guider les professionnel-le-s au quotidien.

En effet, chez les enfants du cycle maternel, la vigilance est au plus haut dès l'entrée en classe le matin, elle diminue très progressivement au cours de la matinée pour chuter vers 11h30-midi. L'attention de l'enfant remonte après un temps de sieste ou d'activité calme, pour ceux qui ne dorment pas, autour de 15h.

En revanche, chez les enfants du cycle primaire, la vigilance est encore faible au moment d'entrer en classe le matin, un peu dans l'idée d'un moteur qui doit chauffer avant de pouvoir tourner à plein régime. L'attention progresse jusqu'à environ 9h30 et reste assez haute jusqu'en fin de matinée pour chuter vers midi. Elle remonte vers 15h jusqu'à 8-9 ans et vers 14h à partir de 9-10 ans.

De façon générale, la capacité d'attention est donc optimale dans les tranches comprises entre 9h30 et 11h30/12h et entre 14h30-16h/16h30.

Pour les plus jeunes, on comprend l'intérêt d'organiser le repas entre 11h30 et midi afin qu'ils puissent profiter de la sieste dès 12h30.

Dans le but d'éviter la cohue des grands réfectoires, de plus en plus d'établissements proposent le repas en classe pour les plus jeunes, qui apprécient beaucoup la démarche : ils gardent leurs repères, on leur évite un déplacement supplémentaire, ils mangent mieux. Pour les primaires, on voit les réels bénéfices d'organiser un dîner en deux services avec, dans l'idéal, un premier service pour les plus jeunes et un deuxième service pour les plus grands. Les avantages sur la gestion du groupe et la diminution du bruit sont profitables à chacun-e.

Concernant le repos, les chronobiologistes ont mis en évidence que si toutes les conditions nécessaires à l'endormissement sont réunies, 90 % des enfants de 2 à 5 ans s'endorment à la sieste et encore 40% des enfants de 6 à 12 ans. En outre, la sieste (y compris le temps d'endormissement) dure de 1h30 à 2 h pour 75 % des enfants. Ce qui amène à penser que :

- Démarrer le temps de sieste après 13h pour les plus jeunes n'est pas recommandé ;
- Réveiller tous les enfants après 1h de sieste est un non-sens : on crée un stress en les privant de leur phase de sommeil paradoxal en fin de cycle et c'est précisément cette phase qui leur manque le plus s'ils n'ont pas assez dormi la nuit (pensons à ceux réveillés très tôt le matin) ;
- Supprimer la sieste à partir de la deuxième maternelle n'est pas opportun. Il est temps de bannir certains messages du type : « La sieste, c'est pour les bébés, maintenant tu es grand, tu ne dois plus dormir ». Nous devons, au contraire, redonner de la valeur au repos. Un enfant fatigué est plus irritable, moins concentré aux activités, plus turbulent avec les pairs, plus nerveux lors de la mise au lit le soir. Aussi, le manque de sommeil diurne peut avoir des répercussions sur les cycles de sommeil nocturne.

L'étude de la fluctuation de la vigilance motive les chronobiologistes à recommander de placer les apprentissages soutenus, formels, dans le cours de la matinée, coupée en deux par une récréation de 20 minutes, bien nécessaire pour remobiliser l'attention dans la deuxième partie de la matinée, et d'organiser un temps de début d'après-midi qui soit ludique, créatif, sportif et culturel. L'idée est de réfléchir à l'organisation d'activités en petits groupes, avec l'aide d'associations voisines par exemple et, pourquoi pas, en collaboration avec les enseignant·e·s. Ces ateliers, au choix des enfants, selon leurs goûts et leurs envies, proposeraient des activités par projet plus que des activités dirigées ou qui solliciteraient la sphère cognitive, rencontrant les enfants dans leurs différentes dimensions, autres que les dimensions intellectuelles classiques. Les écoles qui expérimentent déjà cette formule du début de l'après-midi font part de multiples bénéfices : une amélioration des performances scolaires, du niveau d'attention au retour en classe, de l'estime de soi (particulièrement pour des enfants qui peuvent montrer leurs compétences dans d'autres dimensions que dans les matières scolaires pour lesquelles ils éprouvent des difficultés). D'autres avantages sont également notés tels qu'un enrichissement de la relation entre les élèves et les enseignant·e·s et de la collaboration entre les différents personnels de l'éducation (enseignant·e·s, accueillant·e·s, animateur·trice·s)

Aux enfants qui n'ont plus besoin de dormir l'après-midi, avant le retour en classe, il est utile de proposer une activité tranquille qui invite au retour sur soi, au calme et à la détente. Les espaces cocoon, les jeux calmes, les livres, la relaxation ou encore le yoga inculquent aussi dès le plus jeune âge l'importance d'alterner entre des moments actifs et des moments plus calmes, afin d'améliorer le bien-être et la disponibilité aux apprentissages.

Pour tous les enfants, la période entre 16h et 19h serait la plus adaptée pour l'activité physique et la pratique d'un sport parce que le métabolisme est élevé, la température corporelle, la force et la coordination sensori-motrice sont à leur capacité maximale. C'est donc une période durant laquelle les enfants éprouvent le plus le besoin de bouger, cadrant peu avec les attentes qu'ils restent assis à table, parfois plus d'une heure, concentrés sur leurs devoirs et leçons ou sur une activité dirigée qui réclame concentration et précision.

Tout au long de la journée, les enfants ont besoin de pouvoir profiter de temps de pause, de déconnexion entre des phases d'éveil actives, dédiées notamment aux apprentissages. Vive les coins doux et espaces zen qui invitent à la détente motrice et cérébrale afin d'éviter la saturation ; vive les classes flexibles, les activités diversifiées, qui mobilisent le corps, l'expérimentation, l'exploitation des espaces extérieurs, autant de propositions qui permettent de remobiliser l'attention. En outre, les moments de transitions dites horizontales (d'un espace à l'autre, d'un·e professionnel·le à l'autre) gagnent à être soignés, particulièrement pour les plus jeunes qui ont besoin que les adultes autour d'eux tissent des liens de continuité. C'est un gage de sécurité affective, essentielle à l'entrée dans les apprentissages. Il y a lieu, entre autres, de penser un chevauchement des horaires entre les différent·e·s professionnel·le·s qui encadrent les

enfants lorsqu'ils passent d'une activité à l'autre. Les temps intermédiaires ne sont pas non plus à négliger, ils représentent tous ces moments entre deux activités (issues de la sphère scolaire ou extrascolaire) durant lesquels enfants et adultes rangent, réaménagent un espace de jeu, s'habillent pour sortir, se déshabillent pour entrer, attendent que toutes et tous soient prêt-e-s... Ils constituent une multitude de moments invisibilisés dans les « plannings d'activités ». Pour les enfants, ils comptent autant, si pas plus, que les activités proprement dites parce qu'ils sont porteurs de sens et riches d'apprentissages, notamment en matière d'autonomie et de planification de l'action.

Le jeu libre devrait être considéré comme un temps pédagogique à part entière, tant les enfants apprennent quand ils jouent. En ce sens, il réclame du temps au cours de la journée de l'enfant pour pouvoir se déployer à sa juste mesure et ne pas rester cantonné au quart d'heure de récréation.

Respecter les rythmes des enfants demande de réfléchir également à l'occupation et à l'aménagement des espaces. Pour les plus jeunes, disposons-nous d'un local de sieste, d'une table de change pour les enfants sur le chemin de la propreté ? Les toilettes sont-elles proches, voire contiguës, à l'espace d'accueil et aux classes maternelles ? Un coin doux est-il accessible à tout enfant qui éprouve le besoin de déconnecter quelques minutes, à tout moment de la journée ? Des pratiques d'accueil respectueuses des rythmes biologiques des enfants nécessitent une réflexion de toute l'équipe pédagogique à propos de la mutualisation des locaux et du matériel. Et aussi d'envisager de mieux exploiter les espaces extérieurs, pas uniquement pour les temps de récréation.

Le temps libre est, par définition, un temps de pause pour l'enfant, hors de la sphère familiale et de la sphère scolaire. Un temps où l'enfant est libre de son activité, sans aucun compte à rendre de la façon dont il s'occupe, si tant est qu'un cadre (respectueux des autres, du matériel et de lui-même) est posé et intégré. La majorité du temps libre de l'enfant est spontanément consacrée au jeu. L'Accueil Temps Libre a donc tout intérêt à faire une place prioritaire au jeu libre non seulement parce que jouer est un besoin vital à l'enfance mais aussi parce que le jeu libre est la meilleure façon de concilier rythmes individuels et rythmes collectifs dans les structures d'accueil.

Le jeu libre correspond à l'action de jouer librement, spontanément, sans règle ou consigne qui serait édictée par l'adulte, sans objectif particulier ni attente de résultat. Les quatre caractéristiques principales du jeu – liberté, plaisir, gratuité, imprévisibilité – guident l'adulte qui offre un cadre sécurisant et stimulant à l'activité autonome.

Le jeu touche à toutes les sphères du développement - affective, psychique, sensori-motrice, sociale, langagière, intellectuelle - et, souvent, toutes ces sphères sont mises au travail en même temps quand l'enfant joue. Ce faisant, il acquiert des connaissances sur son environnement, s'exerce à une nouvelle compétence, installe les prérequis aux apprentissages, consolide un acquis, formule des hypothèses et cherche réponse à ses questions par l'expérimentation, teste les limites des autres et les siennes, affine ses compétences sociales, développe son imaginaire, planifie son action, digère une émotion... En somme, l'activité ludique permet à l'enfant de réaliser une foule d'actions fondatrices de son développement et organisatrices de sa personnalité.

L'activité autonome favorise l'expression de soi, la prise d'initiatives, la découverte et l'apprentissage par soi-même. Respectant parfaitement le rythme de l'enfant, elle se dégage de toute notion d'échec puisqu'elle exclut l'attente d'un résultat et l'évaluation. Elle mobilise l'enfant dans sa globalité et nourrit la confiance en soi. Elle peut être visible lorsque l'enfant est actif tout autant qu'invisible lorsque l'enfant est immobile et ne fait rien d'apparent.

Favoriser les jeux libres, c'est encourager la « pulsion épistémophilique » (ou appétit de connaissance, désir de savoir) de l'enfant qui donne naissance à son tour à la curiosité intellectuelle. Le jeu libre est source de plaisir et le plaisir est un puissant moteur de motivation, au service des acquisitions et des apprentissages. Il est vrai que le plaisir de l'enfant ne rencontre pas toujours celui des adultes. L'enfant qui joue est exubérant, il dérange, désordonne, désorganise, fait du bruit, salit, détruit et reconstruit, déménage, perturbe, chipote, il prend de la place, court, crie... Il ne le fait pas dans l'intention d'ennuyer l'adulte mais parce que c'est ainsi qu'il découvre le monde autour de lui.

L'enfant déploiera des trésors d'inventivité, en faveur de son raisonnement et de la résolution de problèmes, si le matériel mis à sa disposition est informel, non sophistiqué, non cantonné à une seule utilisation. Les objets du quotidien et de la nature sont une source intarissable d'expérimentation, pour peu que l'enfant soit autorisé à

détourner les objets de leur fonction première et à les combiner sans pour autant respecter une logique d'adulte. En manipulant, triant, assemblant des objets hétéroclites et des matières variées, l'enfant exprime sa part créative et développe son intelligence. L'expérimentation amène l'enfant à développer spontanément et mine de rien ses connaissances logico-mathématiques, physiques, géométriques, chimiques... En outre, les jeux symboliques (jeux d'imitation, de fiction, de rôle) sont fondateurs dans la construction du « Soi ». Ils permettent à l'enfant de définir les contours de sa personnalité, de comprendre et d'assimiler la réalité, d'appivoiser ses peurs, de réaliser ses désirs ou encore de répondre à des questions existentielles.

L'enfant est par essence actif ; il est acteur et même auteur de son jeu. Il n'a pas besoin, durant l'Accueil Temps Libre, qu'on l'occupe, qu'on organise pour lui un planning d'activités. En revanche, il a besoin de trouver du matériel riche et varié, des jeux de société, des espaces pour créer, bouger ou se reposer dont il se saisira selon ses besoins et intérêts propres.

Laissons de côté les modes d'emploi, les modèles à dessiner, les méthodes à bricoler. Stimulons plutôt les enfants à déployer leur créativité et leur vie imaginaire. Valorisons chacune de leurs productions, même si elles n'entrent pas dans les codes des adultes. Favorisons les consignes ouvertes, à partir desquelles les enfants peuvent exprimer une part d'eux-mêmes, plutôt que les consignes fermées qui donnent des productions stéréotypées et insipides. Émerveillons-nous de leurs « chipotages », « gribouillis », jeux de « miche popote », des mondes imaginaires dans lesquels ils nous entraînent. Pourquoi les adultes trouvent-ils utiles de repasser derrière les réalisations des enfants pour les peaufiner ? D'autant que pour l'enfant, ce qui compte est plus le processus de l'activité, le déroulement de ses actions, que le résultat final. À trop mettre l'accent sur le produit fini, on risque de projeter sur l'enfant des attentes démesurées en regard de sa maturité et de produire des enfants éternellement insatisfaits d'eux-mêmes, en demande que l'adulte dessine ou bricole à leur place.

Naturellement, le jeu de l'enfant qui va bien se déploie dans l'alternance entre l'ouverture vers l'extérieur et le retour sur soi. Et, nous avons tendance à accorder plus d'importance à l'ouverture vers l'extérieur (l'activité visible) qu'au retour sur soi (l'activité invisible). Or, ils sont d'égale importance et complémentaires. Quand l'enfant ne fait rien, il rêve, réfléchit, déconnecte, se repose, se ressource, mobilise sa pensée, digère une émotion, détend sa musculature, s'ennuie. Et, c'est bien connu, de l'ennui naît la créativité ! Il est important d'accepter que l'enfant soit confronté au vide. Avec une attitude non-interventionniste, tout en restant disponible dans la sécurité du lien, l'accueillant-e peut redonner à l'enfant la confiance en l'idée qu'il est capable de trouver par lui-même une réponse à son ennui.

Le jeu libre nourrit l'imaginaire de l'enfant qui, s'il n'est pas cultivé, risque de se réduire à sa plus simple expression. Tout petit, la pensée de l'enfant est qualifiée de divergente, en ce sens qu'il est capable de formuler un grand nombre de réponses à une question et de considérer cette question sous plusieurs angles (cf. le test du trombone¹). Très vite, trop vite, avec l'entrée dans le scolaire, la pensée créative de l'enfant se réduit comme peau de chagrin. Ouvrons la porte de l'imaginaire avec les enfants autant que possible.

Le jeu libre ne cadre pas avec une posture contrainte du corps. Il se déploie dans le mouvement libre, les déplacements, l'exploitation du sol, de la verticalité, des espaces extérieurs. C'est dehors que les enfants vont pouvoir affiner leurs compétences motrices et s'exercer à la prise de risque mesurée. Pour développer ses connaissances sur le monde, l'enfant doit pouvoir compter sur ses éprouvés sensoriels et moteurs. Le mouvement est le pivot du processus mental chez l'enfant qui a un besoin insatiable de conquérir l'espace en trois dimensions avant d'être prêt à travailler en deux dimensions. Le processus de myélinisation² est lent et complexe ; il a plus de chance de se développer dans des situations où la motricité est libre. La motricité fine, responsable de la précision du mouvement et de la délicatesse, se développera préférentiellement si l'enfant a pu, autant que faire se peut, rencontrer des expériences de motricité globale

¹ <https://www.labophilo.fr/2020/01/31/la-pens%C3%A9e-divergente-pourquoi-il-est-urgent-de-la-cultiver-chez-l-enfant-test-de-jackson/>

² Fabrication de la gaine de myéline, protégeant les nerfs des courts-circuits et favorisant la bonne conduite du message sensori-moteur.

variées. Ce faisant, il apprivoise les notions de latéralité, de hauteur, de profondeur, de grandeur, de verticalité... bien utiles pour le parcours scolaire.

Inutile de rappeler combien les jeux dehors sont excellents pour la santé physique et mentale des enfants. Les multiples bienfaits de l'activité en extérieur sont aujourd'hui connus et prouvés scientifiquement³. De nombreux établissements réfléchissent d'ailleurs à la possibilité de débétonner et d'ensauvager les espaces de récréation.

Bien plus que dans les activités dirigées, où bien souvent l'enfant est seul face à sa réalisation, dans l'activité autonome, les enfants sont amenés à se rencontrer, à inventer de nouvelles règles du jeu, à coopérer, à créer ensemble, à négocier ... nombreuses actions utiles au développement de la socialisation. L'adulte aura à jouer un rôle de médiateur dans les interactions conflictuelles afin de dédramatiser, verbaliser les émotions et aider chaque enfant à entrer dans le point de vue de l'autre.

Le rôle de l'adulte dans les jeux libres est subtil et complexe : entre présence et retrait, il se met au service de l'activité autonome des enfants en aménageant un espace et disposant du matériel qui invite au jeu tout en leur faisant sentir qu'il a confiance en eux et en leurs capacités. Il offre une qualité de présence qui allie sa disponibilité et une grande part d'action, d'expression et d'initiative laissée aux enfants. Il est garant d'un cadre bienveillant et sécurisant à l'intérieur duquel est offert un grand espace de liberté. La plupart du temps, il s'agit d'être là, tel un point de repère qui rassure et qui permet que le jeu se déroule en toute sécurité physique et affective, mais sans forcément agir dans le jeu. Il observe les enfants, s'ajuste aux besoins et rythmes de chacun, remplit une fonction de pare-excitation dans les groupes survoltés, reste disponible à la surprise, ose bouger les lignes si les enfants le réclament, se laisse emmener dans leurs mondes merveilleux.

Avec une posture professionnelle centrée plutôt sur l'« être » que sur le « faire », c'est toute une part d'invisibilité du travail de l'accueillant temps libre qui mérite d'être visible pour être bien compris de tout un chacun et reconnu à sa juste valeur.

³ Wauquier S., les enfants des bois, pourquoi et comment sortir en nature avec de jeunes enfants, Paris, Books on Demand, 2014.