



ASSEMBLÉE NATIONALE

17ème législature

Effets nocifs des rythmes scolaires sur la santé et l'apprentissage des élèves

Question écrite n° 8531

Texte de la question

Mme Gabrielle Cathala alerte Mme la ministre d'État, ministre de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, sur l'intensité des rythmes scolaires dans l'enseignement secondaire. Les journées d'un élève de collège ou de lycée sont souvent très longues et très denses, ce qui laisse peu de temps pour se reposer, pour mener des activités extrascolaires ou simplement pour préserver un équilibre personnel. Cette intensité contribue à une fatigue croissante chez les adolescents qui rentrent tard chez eux et doivent encore faire leurs devoirs, repoussant de plus en plus l'heure du coucher. Selon une étude de l'assurance maladie, les adolescents entre 12 et 18 ans dorment en moyenne 1 à 2 heures de moins par nuit que leurs besoins physiologiques en période scolaire. Cette dette de sommeil chronique engendre un phénomène de « *jet lag* social », marqué par un décalage supérieur à deux heures entre les rythmes de semaine et ceux du week-end, affectant la santé physique, mentale et les capacités d'apprentissage. Chez les voisins européens, les journées de cours sont bien plus légères. En Finlande, les cours se terminent majoritairement entre 13 h et 15 h et les journées sont entrecoupées de pauses régulières. En Allemagne, les cours sont concentrés le matin avec un accueil l'après-midi pour les devoirs et les loisirs. Au Danemark, la journée scolaire est également plus courte qu'en France. Ces modèles montrent qu'un rythme plus équilibré, avec des journées moins intenses, est possible et bénéfique. Elle lui demande donc quelles mesures elle compte prendre dès à présent pour alléger les journées scolaires des collégiens et lycéens, préserver leur santé physique et mentale et ainsi favoriser la qualité de l'apprentissage.

Texte de la réponse

Aux termes de l'article R. 421-2 du code de l'éducation, les collèges et les lycées disposent d'une autonomie portant notamment sur l'organisation du temps scolaire et les modalités de la vie scolaire, sous réserve des dispositions de l'article R. 421-2-2 qui prévoient que, dans les collèges, la pause méridienne ne peut être inférieure à une heure trente. Pour les élèves de sixième, la durée des enseignements qui leur sont dispensés ne peut dépasser six heures par jour, sauf dérogation accordée par le recteur d'académie en cas de contraintes spécifiques. En application des dispositions de l'article R. 421-9 du code de l'éducation, les mesures relatives à l'organisation du temps scolaire sont préparées et soumises au conseil d'administration par le chef d'établissement qui exécute les décisions adoptées par le conseil. La définition de l'organisation de la semaine scolaire résulte ainsi d'une décision collégiale, prise dans l'intérêt des élèves et respectant les obligations de service des enseignants ainsi que les volumes horaires hebdomadaires des enseignements obligatoires applicables aux élèves. La convention citoyenne sur le temps de l'enfant a rendu son rapport en novembre 2025, lequel formule 20 propositions notamment aux fins d'adapter les rythmes scolaires aux besoins physiologiques des élèves. Le ministre de l'éducation nationale, considère que les temps de l'enfant sont en effet trop fragmentés et mal articulés entre eux, mais que l'analyse de fond et la mise en œuvre des propositions nécessitent un temps de concertation qui doit s'inscrire dans le cadre des débats pour les élections présidentielles de 2027. En effet, les rythmes scolaires engagent l'ensemble de la société et leur éventuelle modification ne peut être prévue pour la rentrée 2026.

Données clés

Auteur : [Mme Gabrielle Cathala](#)

Circonscription : Val-d'Oise (6^e circonscription) - La France insoumise - Nouveau Front Populaire

Type de question : Question écrite

Numéro de la question : 8531

Rubrique : Enseignement secondaire

Ministère interrogé : Éducation nationale, enseignement supérieur et recherche

Ministère attributaire : [Éducation nationale](#)

Date(s) clé(e)s

Question publiée au JO le : [15 juillet 2025](#), page 6202

Réponse publiée au JO le : [17 mars 2026](#), page 2369