



# Vue d'Ensemble des Recommandations de Bell Time (Horaires des Classes)

Montgomery County Public Schools (MCPS) songe à changer le début et la fin des heures des cours — connu aussi comme “Bell Times” (Horaires des Classes)—pour être sûr que les élèves, surtout ceux des lycées, obtiennent suffisamment de sommeil. Le Superintendent of Schools (le Superintendent des écoles) Joshua P. Starr a recommandé que les lycées commencent les cours 50 minutes plus tard, les collèges 10 minutes plus tôt, mais laisser les écoles élémentaires commencer aux mêmes heures, mais prolonger la journée de 30 minutes. Le 8 octobre 2013, Montgomery County Board of Education a voté pour soutenir le plan de Dr. Starr’s visant à recueillir des commentaires de la communauté dans son ensemble et étudier le coût et l'impact opérationnel de la recommandation. Le plus tôt où les changements des heures de classes "bell times", peuvent se produire, est l'année scolaire 2015-2016.

## **Le Groupe de Travail de Bell Times (The Bell Times Work Group)**

La recommandation de Dr. Starr est basée sur le rapport de 2013 du Groupe de Travail de Bell Times. Le groupe s'est réuni en décembre 2012 et a passé des mois à étudier les précédents rapports sur cette question, examiné les recherches les plus récentes, entendu des experts et élaboré des options pour l'examen de Dr. Starr. Le groupe a mené des sondages auprès des lycéens et leurs parents pour déterminer s'il y avait suffisamment d'intérêt à commencer les cours à des heures plus tard. En août 2013, Dr. Starr a reçu le rapport du groupe, qui résuma les résultats de la recherche sur les besoins de sommeil chez les adolescents et d'autres recherches sur le début des heures de l'école. Les principales conclusions du rapport sont les suivantes:

- Lorsque les élèves entrent dans leur adolescence, leur corps change de telle manière qu'ils ne peuvent pas s'endormir plus tôt comme ils le faisaient quand ils étaient plus jeunes, mais ils continuent d'avoir besoin de dormir plus que les adultes.
- À l'échelle nationale, des études montrent que les adolescents ont besoin de 8.5 à 9.5 heures de sommeil par nuit, mais ils obtiennent une moyenne de 7.6 heures. Compatible avec les recherches publiées, des enquêtes sur des lycéens de MCPS, menées par le groupe de travail ont montré que les lycées de MCPS dorment environs sept heures par nuit et des fois moins.
- Le manque de sommeil a un impact négatif sur les fonctions cérébrales importantes qui font partie du processus d'apprentissage, notamment la possibilité de consolider et de se souvenir des informations apprises au cours de la journée, la mémoire de travail et les performances dans les tâches abstraites et complexes impliquant des fonctions cérébrales supérieures.
- Le manque de sommeil chez les adolescents est associé à des taux plus élevés d'obésité et de dépression, au manque de motivation et d'attention et à une augmentation des taux d'accidents de la circulation.
- Si les écoles changent le début des heures à plus tard, des recherches montrent que les adolescents dorment un peu plus et ne restent pas simplement éveillés trop tard, comme souvent prévu.
- Si les écoles changent le début des heures à plus tard, la recherche montre également que les conducteurs adolescents sont impliqués dans très peu d'accidents de voiture.
- Le sondage 2013 de MCPS a montré que 70 pour cent des parents des lycéens ont estimé que les lycées commençaient "trop tôt", et 69 pour cent ont préféré que les lycées commencent plus tard. Ce même sondage a révélé que 63 pour cent des lycéens ont estimé que le lycée commençait "trop tôt", et 54 pour cent ont indiqué qu'ils veulent que le lycée commence plus tard.

Le Groupe de Travail de Bell Times a développé plusieurs options envisageables à Dr. Starr. Le groupe de travail a également exhorté le district à lancer une initiative visant à sensibiliser les élèves et les parents sur l'importance du sommeil et les risques de manque de sommeil.

## Recommandations du Superintendent

Les heures actuelles des cours de MCPS sont les suivantes:

Niveau	Heure	Durée de la Journée
Lycée	7h25–14h10	6 heures, 45 minutes
Collège	7h55–14h40	6 heures, 45 minutes
École Élémentaire-Groupe 1	8h50–15h05	6 heures, 15 minutes
École Élémentaire-Groupe 2	9h15–15h30	6 heures, 15 minutes

Le calendrier des heures des cours proposées dans la recommandation de Dr. Starr est le suivant:

Niveau	Heure	Durée de la Journée
Lycée	8h15–15h00	6 heures, 45 minutes
Collège	7h45–14h30	6 heures, 45 minutes
École Élémentaire-Groupe 1	8h50–15h35	6 heures, 45 minutes
École Élémentaire-Groupe 2	9h15–16h00	6 heures, 45 minutes

Plus de détails se trouvent dans le rapport 2013 de Bell Times au lien suivant:

[www.montgomeryschoolsmd.org/info/belltimesworkgroup/index.aspx](http://www.montgomeryschoolsmd.org/info/belltimesworkgroup/index.aspx)

## Sensibilisation de la Communauté et Analyse Future

La prochaine étape de ce processus est conçue pour recueillir des commentaires grâce à une vaste sensibilisation des élèves, du personnel, des parents et de la communauté sur la recommandation de Dr. Starr. La sensibilisation de la communauté comprendra quatre réunions publiques, des réunions avec les organisations communautaires, des sondages, des groupes de discussion et d'autres possibilités de faire des propositions. Dr. Starr a souligné l'importance d'entendre l'ensemble de la communauté, y compris ceux qui ne peuvent pas traditionnellement participer à des réunions et à des audiences publiques. Alors que les estimations préliminaires des coûts ont été élaborées dans le cadre du rapport du groupe de travail de Bell Times, une analyse détaillée des coûts et des incidences opérationnelles à apporter des modifications aux horaires des classes doivent être complétée.

Dr. Starr et le Board of Education reconnaissent que les horaires de travail, les arrangements de garderie d'enfants et les routines des familles peuvent en souffrir; par conséquent, le calendrier s'assure que tout le monde ait l'opportunité de faire des commentaires et de planifier par rapport aux changements proposés. Alors que l'heure actuelle des cours, 7h25 pour les lycéens a été la raison pour laquelle le groupe de travail a réuni, les collégiens et les élèves des écoles élémentaires et leurs familles, ainsi que les enseignants et autre personnel de MCPS à tous les niveaux scolaires ayant tout intérêt à un quelconque changement des heures de classes soient entendus.

Les bénéfices sur la santé et le bien-être d'une heure plus tard du début des heures de classes pour les lycéens sont importants et méritent un examen approfondi. Les autres parties prenantes voudront comprendre l'impact qu'il y aura sur eux et quels seront les avantages et les défis pour le progrès des enfants à travers leur carrière académique à MCPS.

## Résumé des Questions Pour les Écoles Élémentaires et Collèges

### *École Élémentaire*

Les communautés des écoles élémentaires en général ne veulent pas du tout que la journée scolaire commence plus tard qu'il en est en ce moment. Pour répondre à ces préoccupations, la proposition ne change pas les heures des cours, mais prolonge la journée des élèves de 30 minutes. Le groupe de travail voulait éviter tout retard dans le début des heures des cours à l'école élémentaire, ce qui créerait un besoin supplémentaire pour la garderie d'enfants les matins.

- MCPS était préoccupé pendant un certain moment parce que sa journée d'école élémentaire était la plus courte de tous, mais la seule dans le district du Maryland. Le personnel et les élèves des écoles élémentaires pourraient bénéficier d'un temps d'enseignement additionnel. Comment est-ce-que le temps additionnel sera utilisé, ce sera une partie de la discussion au cours des prochains mois.
- Afin de commencer les collèges, les lycées et les écoles élémentaires à 30 minutes d'intervalle, tout en ne commençant pas n'importe quelle école avant 7h45 ou après 9h15, la longueur de la journée scolaire à chaque niveau doit être la même, afin de maximiser l'utilisation des autobus.

### *Collège*

Dans la recommandation, les collèges commenceraient 10 minutes plus tôt. Cette modification est nécessaire pour éviter un début des cours plus tard pour les écoles élémentaires, tout en conservant assez de temps pour les autobus scolaires pour servir toutes les écoles et terminer leur trajectoire. La plupart des bus de MCPS desservent trois ou quatre écoles à la fois le matin et l'après-midi.

- Les commentaires des parents et du personnel participant aux conversations communautaires sur les heures des classes indiquent que la plupart des participants veulent que les écoles commencent autour de 8h00. Les options proposées par le superintendant utilisent au mieux toutes les ressources du transport tout en gardant les heures de départ pour les collèges et les lycées aussi près de 8h00 que possible.
- La raison du choix des collèges de commencer les heures des cours plus tôt était fondée sur la recherche sur le sommeil, qui indique que les plus jeunes élèves de collège (généralement les élèves des Grades 6 et 7) est similaire aux élèves des écoles élémentaires par rapport à leurs besoins de sommeil et sont généralement en mesure de s'endormir plus tôt que les élèves des lycées. Les collégiens (généralement les élèves de Grade 8) sont similaires aux lycéens en ce qui concerne leurs besoins de sommeil; Cependant, les élèves de Grade 8 n'ont pas des programmes académiques et extrascolaires chargés comme les lycéens. Par conséquent, cet ajustement de 10 minutes du début des heures est prévu pour avoir moins d'impact sur les collégiens.
- En reconnaissant que chaque partie du débat sur les heures des cours, implique des compromis, la communauté est invitée à examiner les avantages d'avoir quatre années où les heures des cours au lycée débiteront à 8h15, en échange, commencer les heures des cours aux collèges 10 minutes plus tôt. Les commentaires seront reçus des parties prenantes des collèges pour déterminer l'impact de ce changement et pour définir les moyens pour examiner des difficultés prévues.

Le plan d'une vaste sensibilisation engagera les élèves, parents, et le personnel à tous les niveaux ainsi que des milieux d'affaires et des organismes locaux qui pourraient être affectés par le changement. Une fois que tous les commentaires auront été reçus et que la totalité des coûts aura été déterminée, une recommandation finale sera formulée et discutée avec Montgomery County Board of Education d'ici la fin du printemps 2014.