



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

FACULTÉ DES LETTRES ET DES SCIENCES HUMAINES

DÉPARTEMENT DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION

Le recul de l'heure du début des cours scolaires

**Les répercussions sur la vie des adolescents, sur
celle de leur entourage et sur la société en général**

BIJELIC Meri

Superviseur : Mr. GURTNER Jean-Luc

Travail de Bachelor en Sciences de l'éducation, AA2019 – 2020

Fribourg, le 14 mars 2020

Résumé

Dormir est une action qui fait partie intégrante de la vie humaine. Néanmoins, la durée de sommeil nécessaire au bon fonctionnement d'un individu diffère en raison de divers facteurs. Le facteur de l'âge est celui qui sera retenu dans ce travail en se focalisant plus particulièrement sur la période d'adolescence. Durant cette période, l'être humain a généralement besoin d'effectuer un temps de sommeil équivalent à 9 heures afin de se garantir un fonctionnement mental et physique optimal. Cependant, l'heure du début des cours scolaires établie aux alentours de 8h associée aux rythmes biologiques spécifiques à cette phase de la vie ne permettent généralement pas l'accomplissement des 9 heures de sommeil conseillées. Ce travail s'intéresse, dans un premier temps, à la durée ainsi qu'à qualité du sommeil des adolescents dans le but de proposer, dans un second temps, une stratégie possible pour pallier au manque de sommeil éprouvé par les adolescents. La stratégie qui est analysée dans ce travail s'agit de la mise en place d'un recul de l'heure du début des cours scolaires pour les adolescents, c'est-à-dire de repousser l'heure du début des cours scolaires au-delà de l'heure habituelle.

Mots clé : Sommeil – adolescents – horaires scolaires – fatigue – stratégie de recul