



Horaires scolaires pour les élèves de la 7^e à la 11^e année de la scolarité obligatoire à Lausanne

Réponse au postulat de Mme Pauline Blanc « Pour que les adolescents ne s'endorment plus sur leur table d'école »

Rapport-préavis N° 2025 / 21

Lausanne, le 3 juillet 2025

Monsieur le Président, Mesdames, Messieurs,

1. Résumé

Selon des études récentes, entre 66% et 92% des adolescentes et adolescents ne dorment pas suffisamment, notamment en raison de l'heure précoce de début des cours. Cette privation peut conduire à une fatigue chronique, des troubles de l'humeur, une baisse des performances scolaires ou à un risque accru de comportements à risques. Retarder les horaires scolaires permet apparemment d'augmenter significativement la durée de sommeil des adolescentes et adolescents et de réduire la somnolence diurne.

La problématique est exprimée par les élèves, les parents, le corps enseignant et les autorités scolaires. C'est dans ce sillage que s'inscrit le postulat intitulé « Pour que les adolescents ne s'endorment plus sur leur table d'école » déposé le 12 septembre 2023 par Mme Pauline Blanc, visant à étudier la possibilité de retarder l'heure de début des cours pour les élèves de la 7^e à la 11^e année de la scolarité obligatoire à Lausanne.

Le présent rapport-préavis expose les enjeux et analyses développées dans le rapport final d'un groupe de travail représentatif, ainsi que ses recommandations relatives. Celles-ci ont été validées par le Conseil des établissements lausannois (CEL) à fin 2024.

Sur cette base, un projet avec des horaires ajustés sera testé à la rentrée scolaire 2025 au sein de l'établissement primaire et secondaire (EPS) de Béthusy, afin de pouvoir évaluer plus en détail les incidences des changements d'horaire, notamment sur le plan scolaire et parascolaire.

Si l'évaluation s'avère concluante, il est prévu ensuite de déployer progressivement le projet dans les six autres établissements primaires et secondaires (EPS) lausannois, pour tenir compte de leurs contextes, infrastructures et contraintes spécifiques.

Le présent rapport-préavis participe à la mise en œuvre des objectifs suivants du programme de législature :

9. Un accueil adapté à tous les modèles familiaux

2. Objet du rapport-préavis

Par le présent rapport-préavis, la Municipalité répond au postulat de Mme Pauline Blanc « Pour que les adolescents ne s'endorment plus sur leur table d'école », déposé le 12 septembre 2023 et renvoyé à la Municipalité pour étude et rapport le 3 octobre 2023. Le postulat demande à étudier la possibilité de retarder l'heure de début des cours pour les élèves de la 7^e à la 11^e année de la scolarité obligatoire à Lausanne afin de mieux correspondre aux besoins biologiques des adolescentes et adolescents et d'améliorer leur bien-être et leurs résultats scolaires. Il rappelle les conclusions et recommandations du rapport final du groupe de travail constitué et présente les premières mesures envisagées, à savoir la mise en place d'un projet pilote.

3. Contexte

3.1 Cadre légal

Dans le Canton de Vaud, les horaires sont régis par la Loi sur l'enseignement obligatoire (LEO) et son Règlement d'application (RLEO). Dès la 7^e année, les cours peuvent débuter au plus tôt à 7h30 et se terminer au plus tard à 17h00. La pause de midi doit durer au moins une heure. La journée scolaire ne peut pas excéder huit périodes de 45 minutes, réparties en principe en quatre ou cinq le matin et deux ou trois l'après-midi, avec des périodes consécutives sur chaque demi-journée pour éviter les interruptions.

L'organisation des horaires est confiée à la Direction de chaque établissement scolaire, qui répartit les périodes hebdomadaires en fonction des besoins pédagogiques tout en respectant le cadre légal. Les heures de début et de fin des journées sont fixées en concertation avec les autorités communales, après consultation du Conseil d'établissement. Celui-ci veille notamment à la cohérence de la journée de l'élève dans son ensemble (Art. 33 LEO).

Ce dispositif permet aux établissements une certaine souplesse tout en garantissant une harmonisation cantonale des conditions d'enseignement.

3.2 Horaires actuels

A Lausanne, les élèves de la 7^e à la 12^e année (10-16 ans) sont scolarisés et scolarisées dans sept établissements primaires et secondaires (EPS). Les élèves des degrés primaires de 7P et 8P (10-12 ans) débutent généralement leurs cours à 8h30 et terminent à 16h15. Les élèves des degrés secondaires de 9S à 11S (12-15 ans) voire de 12S (année de raccordement) commencent le plus souvent à 7h40 et terminent entre 15h30 et 17h00, avec des horaires très fluctuants selon leur classe et leur établissement scolaire. La pause de midi dure une heure et 45 minutes, mises à part certaines exceptions avec des pauses d'une heure. Tous les élèves ont congé le mercredi après-midi. A noter également qu'une partie de ces élèves ont des temps de trajet relativement conséquents entre la maison et l'école, pouvant atteindre 30 minutes ou plus.

4. Réflexions, constats et recommandations du groupe de travail

4.1 Préambule

A l'initiative des Commissions d'établissement lausannoises (CET), un groupe de travail réunissant des représentantes et représentants des directions scolaires, des parents, des autorités politiques et du Service des écoles et du parascolaire (SEP) a été mis en place en novembre 2023, afin de répondre aux préoccupations sur les horaires jugés trop matinaux, en particulier pour les élèves de la 9^e à la 11^e année (9S à 11S) et leurs incidences sur leur sommeil et leur bien-être. Son mandat était d'analyser les horaires actuels, d'étudier l'impact des horaires sur la santé physique et mentale des élèves, de consulter les élèves, parents et enseignant.e.s et enfin de proposer des horaires alternatifs répondant aux rythmes biologiques des adolescentes et adolescents tout en tenant compte des contraintes pédagogiques et organisationnelles.

4.2 Réflexions et constats

De novembre 2023 à septembre 2024, le groupe de travail s'est penché sur les enjeux liés aux horaires scolaires en analysant les préoccupations des actrices et acteurs du terrain. L'importance du sommeil des adolescentes et adolescents et ses effets sur la concentration ont maintes fois été mis en évidence, de même que l'importance pour les élèves d'avoir du temps libre en fin de journée pour leur équilibre social et mental.

Les horaires en vigueur dans différents EPS ont été examinés à la lumière des multiples contraintes logistiques, comme la gestion des salles spéciales (gym, physique, etc.), les

disponibilités des enseignant.e.s et la complexité de l'organisation scolaire. Le groupe a aussi abordé les besoins croissants en matière d'accueil parascolaire pour les élèves de 7-8P, en lien avec les exigences de la Loi sur l'accueil de jour (LAJE), tandis que l'usage des locaux par les associations en dehors du temps scolaire a été jugé sans impact notable. Trois scénarii d'horaires ont été explorés et un sondage structuré a été préparé pour recueillir l'avis des élèves, parents et enseignantes et enseignants sur ces trois propositions d'horaires, leur impact sur la pause de midi et leurs attentes générales.

Les résultats du sondage ont montré que le fait de retarder l'heure de début des cours était jugé très positivement par les trois publics cibles. De plus, les élèves souhaitent tout autant pouvoir terminer tôt leurs cours de l'après-midi, alors que les parents soulignaient l'importance d'avoir des horaires réguliers durant la semaine. Une majorité du personnel enseignant sondé plébiscitait également un début des cours plus tardif le matin.

Enfin, l'intervention d'une spécialiste du CHUV a apporté un éclairage essentiel sur les spécificités biologiques des adolescentes et adolescents, notamment le fait que leur horloge interne les pousse naturellement à s'endormir plus tard. Ce phénomène est accentué par une privation de sommeil chronique due aux horaires scolaires actuels. Si l'on se réfère à la revue scientifique des études en la matière présentée par cette spécialiste, un début des cours retardé de 15 à 30 minutes pourrait significativement améliorer la durée et la qualité du sommeil des élèves, réduire leur somnolence diurne, et par conséquent améliorer leur santé mentale et leurs performances scolaires.

4.3 Recommandations

À la lumière de ces constats, le groupe de travail a émis cinq recommandations permettant un ajustement raisonnable des horaires pour les élèves de la 7^e à la 11^e année :

- fixer un démarrage des cours entre 8h15 et 8h30 pour tous les niveaux ;
- réduire la durée de la pause de midi des élèves ;
- réorganiser la pause de midi sur plusieurs créneaux horaires ;
- harmoniser les horaires pour que les élèves de tous les niveaux scolaires commencent à la même heure ;
- viser à une régularité des horaires scolaires de chaque classe sur la semaine.

Pour mettre en œuvre ces recommandations, le groupe de travail conseille une phase d'évaluation pour mesurer les impacts concrets sur le sommeil, la santé mentale et les performances scolaires. Il préconise également une certaine flexibilité pour pouvoir tenir compte des particularités de chaque établissement scolaire, afin d'éviter une surcharge de l'emploi du temps quotidien et garantir une organisation optimale. Ce compromis entre les besoins biologiques des adolescentes et adolescents et les contraintes logistiques permettrait de trouver un équilibre qui bénéficierait à la fois aux élèves et à l'organisation scolaire et parascolaire.

Les cinq recommandations issues du rapport final du groupe de travail ont été validées par le CEL lors de sa séance du 25 novembre 2024 et transmises au directeur de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers.

5. Projet pilote

5.1 EPS de Béthusy

Pour faire suite aux analyses approfondies et aux échanges constructifs du groupe de travail, un projet pilote sera déployé au sein de l'établissement primaire et secondaire (EPS) de Béthusy à la rentrée d'août 2025. L'établissement scolaire et le domaine parascolaire du SEP se sont mis au travail pour mettre en place de manière effective une nouvelle

organisation à horaire continu tenant compte des recommandations ci-dessus. Le nouveau cadre horaire prévoit un début des cours à 8h15 au plus tôt.

Degré scolaire	Début des cours	Pause de midi dédoublée	Fin des cours	Nb de périodes obligatoires
7 ^e et 8 ^e années	Fixe à 8h15	11h45-12h45 ou 12h35-13h35	Fixe à 15h10 (mercredi à 11h45)	32 périodes fixes
9 ^e à 12 ^e années	Variable dès 8h15	11h45-12h45 ou 12h35-13h35	Variable jusqu'à 16h55 (mercredi jusqu'à 13h35)	33 périodes (sur 39 positions disponibles)

Tableau 1 : Cadre horaire projeté

La préparation de cette réorganisation a mis en lumière de nouveaux défis, en particulier pour l'organisation du parascolaire. En effet, l'équipe mise en place en 2021 en lien avec la Loi sur l'accueil de jour (LAJE), doit repenser son concept d'accueil, ses modalités et son organisation. Un temps important devra être consacré à la logistique et à la supervision d'élèves qui seront plus nombreux pour le repas de midi, tout en gérant le chevauchement des pauses dédoublées. De plus, la question des espaces supplémentaires nécessaires, avec des places assises en suffisance pour les repas, devient un enjeu encore plus pointu, de même que la marge de manœuvre du fournisseur de repas pour répondre à l'augmentation de la demande.

Une communication aux parents concernés a eu lieu au printemps et à la rentrée scolaire 2025. Si souhaité, les parents pourront adapter leur contrat en conséquence et toutes les demandes de modification d'accueil des parents seront acceptées.

Une évaluation sera menée afin d'analyser les incidences de ce projet pilote.

5.2 Perspectives à long terme et calendrier

L'expérience et les données recueillies pendant la phase d'évaluation serviront à affiner davantage l'organisation scolaire et parascolaire en vue d'optimiser le déploiement dans les autres EPS. Le fait de raccourcir la pause de midi induira certainement une forte augmentation de la demande de repas au réfectoire et l'enjeu sera d'évaluer la capacité des infrastructures à répondre à cette pression. Il s'agira également de réorganiser l'accueil parascolaire (midi et après-midi) pour tenir compte des nouveaux horaires, tout en garantissant un accueil de qualité. Cas échéant, le concept d'accueil devra être repensé et les besoins en termes de personnel, de logistique et de locaux adaptés devront être réévalués.

Enfin, la mise en place d'un suivi longitudinal permettra d'évaluer les effets à long terme de cette modification sur la santé et les performances des élèves.

6. Réponse au postulat de Mme Pauline Blanc « Pour que les adolescents ne s'endorment plus sur leur table d'école »

Un rapport avec des recommandations permettant de mieux tenir compte des besoins des adolescentes et adolescents a été présenté par un groupe de travail représentatif au Conseiller municipal en charge de la direction de l'enfance, de la jeunesse et des quartiers (EJQ). Ces recommandations, plébiscitées par le CEL, font suite à l'analyse des horaires actuels et leur impact sur le bien-être des élèves. Des propositions réalistes sont formulées, lesquelles proposent notamment des horaires matinaux retardés, tout en prenant en compte les contraintes logistiques et organisationnelles des établissements scolaires ainsi que du domaine parascolaire communal géré par le Service des écoles et du parascolaire (SEP).

A la rentrée d'août 2025, un projet sera expérimenté au sein de l'établissement primaire et secondaire de Béthusy. Si l'évaluation s'avère concluante, le SEP et la Conférence régionale des directrices et directeurs des établissements primaires et secondaires lausannois (CRLS) pourraient envisager d'instaurer des horaires adaptés dans les autres EPS lausannois, de manière progressive, afin de tenir compte du contexte et des contraintes de chaque site scolaire.

La Municipalité estime avoir ainsi répondu au postulat de Mme Pauline Blanc.

7. Impact sur le développement durable

Ce rapport-préavis vise à améliorer la santé des adolescentes et adolescents.

8. Impact sur l'accessibilité des personnes en situation de handicap

Ce rapport-préavis n'a pas d'impact direct sur l'accessibilité des personnes en situation de handicap. Par son effet favorable sur la santé mentale, il peut toutefois avoir des effets favorables sous un angle préventif ou en diminuant les obstacles environnementaux pour les personnes atteintes dans leur santé.

9. Aspects financiers

9.1 Incidences sur le budget d'investissement

Ce rapport-préavis n'a pas d'incidence sur le budget d'investissement de la Ville.

9.2 Incidences sur le budget de fonctionnement

Ce rapport-préavis n'a pas d'incidence sur le budget de fonctionnement de la Ville.

10. Conclusions

Eu égard à ce qui précède, la Municipalité vous prie, Monsieur le Président, Mesdames, Messieurs, de bien vouloir prendre les résolutions suivantes :

Le Conseil communal de Lausanne,

vu le rapport-préavis N°2025 / 21 de la Municipalité, du 3 juillet 2025 ;

ouï le rapport de la commission nommée pour examiner cette affaire ;

considérant que cet objet a été porté à l'ordre du jour,

décide :

1. D'accepter la réponse au postulat de Mme Pauline Blanc « Pour que les adolescents ne s'endorment plus sur leur table d'école »
2. De prendre acte des mesures entreprises par la Ville.

Au nom de la Municipalité

Le syndic
Grégoire Junod

Le secrétaire
Simon Affolter