HAL
open science

C'est un autre rythme de vie ". Le temps de sommeil des élèves en classe préparatoire scientifique et en grande école d'ingénieurs

Christophe Birolini

▶ **To cite this version:**

Christophe Birolini. C'est un autre rythme de vie ". Le temps de sommeil des élèves en classe préparatoire scientifique et en grande école d'ingénieurs. journée des doctorant-e-s de l'école doctorale 623 de l'Université de Paris, Jun 2021, Paris, France. hal-03942100

HAL Id: hal-03942100

https://hal.science/hal-03942100

Submitted on 16 Jan 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Copyright

Ecole doctorale 623 | Savoirs, Sciences, Education

CENTRE DE RECHERCHE SUR LES LIENS SOCIAUX

« C'est un autre rythme de vie »

Le temps de sommeil des élèves en classe préparatoire scientifique et en grande école d'ingénieurs

Journée des doctorant-e-s de l'ED 623

22/06/2021

Christophe Birolini

chris.birolini@laposte.net

En prépa c’était très régulier pour les heures de sommeil (22h30-7h ou 7h30 quand je veux dormir un peu plus). A (l’École) Centrale plus aucune régularité, surtout en 2A (deuxième année) où dormir à 2h du mat’ ou plus tard était devenu un classique.

Ancien élève de l’École Centrale

Ethnographie en grande école d’ingénieurs

- Enquête de terrain entre 2014 et 2018 à l’École Centrale
- Entretiens (118 auprès de 91 élèves)
- Suivi de deux associations d’élèves à l’école (observation d’événements, recueil de documents)
- Questionnaire (élèves de première et de deuxième année)

Est-ce que tu serais d’accord avec l’affirmation on dort moins à Centrale qu’en prépa ?

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j’ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l’année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l’essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d’être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c’est des fois pire. Par période c’est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d’y aller. Mais il y a d’autres moments des fois où j’arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l’année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j’ai pas cours un matin, ou le week-end j’ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c’est oui. C’est entre les deux. C’est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat’ quand même. Donc c’est beaucoup plus décousu on va dire.

C’est un autre rythme de vie

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j’ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l’année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l’essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d’être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c’est des fois pire. Par période c’est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d’y aller. Mais il y a d’autres moments des fois où j’arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l’année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j’ai pas cours un matin, ou le week-end j’ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c’est oui. C’est entre les deux. C’est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat’ quand même. Donc c’est beaucoup plus décousu on va dire.

En classe préparatoire

Passer son temps à travailler

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j'ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l'année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l'essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d'être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c'est des fois pire. Par période c'est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d'y aller. Mais il y a d'autres moments des fois où j'arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l'année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j'ai pas cours un matin, ou le week-end j'ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c'est oui. C'est entre les deux. C'est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat' quand même. Donc c'est beaucoup plus décousu on va dire.

Faire un temps intégralement utile

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j'ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l'année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l'essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d'être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c'est des fois pire. Par période c'est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d'y aller. Mais il y a d'autres moments des fois où j'arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l'année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j'ai pas cours un matin, ou le week-end j'ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c'est oui. C'est entre les deux. C'est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat' quand même. Donc c'est beaucoup plus décousu on va dire.

Adopter un rythme de sommeil régulier

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j'ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l'année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l'essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d'être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c'est des fois pire. Par période c'est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d'y aller. Mais il y a d'autres moments des fois où j'arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l'année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j'ai pas cours un matin, ou le week-end j'ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c'est oui. C'est entre les deux. C'est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat' quand même. Donc c'est beaucoup plus décousu on va dire.

Le cadre

- Cours : horaires réguliers, + de 30 heures par semaine
- Contraintes horaires de l’établissement (ferment la nuit)
- Messages sur le sommeil : de la part des encadrant-e-s et des autres élèves

En grande école d’ingénieurs

Avoir un rythme de sommeil irrégulier

Corentin : (*rires*) Ouais. Oui. Oui, je pense ouais. En fait on a moins de stress lié à j'ai ce DM (devoir à la maison) à rendre, ce… Enfin, on avait trois DMs par semaine l'année dernière, ou des quantités assez incroyables. Un contrôle toutes les semaines et tout. Donc on passait, en fait l'essentiel de notre temps à travailler, mais du coup ça nous [occupait] pas mal, et on essayait d'être performant pour les cours et tout ça, donc finalement je dormais quand même pas trop mal. Enfin je me couchais entre 23h30 et minuit. Et je me levais à 6h45. Ça fait pas tellement de sommeil non plus. Mais, cette année (*rires*). Ouais, en fait c'est des fois pire. Par période c'est pire. Parce que des fois ben on termine des choses très très tard le soir, et on a cours le lendemain, on essaie d'y aller. Mais il y a d'autres moments des fois où j'arrive à dormir quand même. Ça dépend des moments en fait. Il y a des nuits où je dors beaucoup moins que l'année dernière, mais il y a des nuits où je dors beaucoup plus parce que, ben j'ai pas cours un matin, ou le week-end j'ai rien à faire donc je me lève pas pour travailler, ou des choses comme ça. Donc, en fait, je sais pas si c'est oui. C'est entre les deux. C'est un autre rythme de vie (*rires*). Des fois on est beaucoup plus nocturne, et des fois on peut se permettre des grasses mat' quand même. Donc c'est beaucoup plus décousu on va dire.

La nuit investie par le collectif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin	MONTE TA BOITE	COURS D'ECONOMIE	ETUDE D'UN SMARTPHONE	WEBDEV	LA FINANCE EN 10 ETAPES	
Midi	SANDWICH	REPAS D'ETAGE	RU	PIZZA	DEBUT DU WEEK-END	PETIT-DEJ
	SPORT		REUNION FORUM	REUNION DESIGN		
Aprem	ELECTIF : PSYCHOLOGIE	LANGUES : I AM STERDAM	TRAVAUX PRATIQUES	SPORTS FFSU	REPOS	SORTIE
Soir	SOIREE EN COPEE	HANDBALL	COURS COLLEGIEN	MONTAGE SONO	SOIREE A PANAME	SORTIE EN VILLE
		STOCKS	REUNION GALA	REUNION GALA		

Tableau : emploi du temps donné dans la plaquette alpha 2017

La nuit investie par le collectif

- En prépa, la nuit est un temps réservé au sommeil
- En grande école, la nuit est le temps des activités festives
- Bruit nocturne
- Le « polard », figure repoussoir de l'élève qui a le même rythme de sommeil qu'en classe préparatoire

Le week-end délaissé par le collectif

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Matin	MONTE TA BOITE	COURS D'ECONOMIE	ETUDE D'UN SMARTPHONE	WEBDEV	LA FINANCE EN 10 ETAPES	
Midi	SANDWICH	REPAS D'ETAGE	RU	PIZZA	DEBUT DU WEEK-END	PETIT-DEJ
	SPORT		REUNION FORUM	REUNION DESIGN		
Aprem	ELECTIF : PSYCHOLOGIE	LANGUES : I AM STERDAM	TRAVAUX PRATIQUES	SPORTS FFSU	REPOS	SORTIE
Soir	SOIREE EN COPEE	HANDBALL	COURS COLLEGIEN	MONTAGE SONO	SOIREE A PANAME	SORTIE EN VILLE
		STOCKS	REUNION GALA	REUNION GALA		

Tableau : emploi du temps donné dans la plaquette alpha 2017

Le week-end délaissé par le collectif

- En prépa, week-end temps de travail
- En grande école, temps délaissé par le collectif : pas de contraintes scolaires ou extra-scolaires
- Grasse matinée possible

Des activités irrégulières

- Emploi du temps scolaire change toutes les semaines, cours pas toujours obligatoires
- Événements irréguliers
- Engagements associatifs variables

Trouver des arrangements

Alexandre : je devais avoir un cours et TD. Je me suis levé vers 9h je crois, parce que j’avais fini vers 2h la veille. Le matin je me suis levé vers 9h. Je suis allé en [physique quantique], cours TD jusqu’à 13h. L’après-midi en gros j’ai [travaillé pour mon association. Puis j’ai fait la soirée]. Et je suis allé me coucher vers 4h du mat ou quelque chose comme ça.

Christophe : D’accord. Et après langues.

Alexandre : Langues, finalement je n’ai pas réussi à y aller à 8h, mais j’ai quand même réussi à aller à celui de 9h et demi.

La valeur et l'organisation des temps

- Hugo : « j'ai appris à sécher les cours »

- L'importance des activités collectives

	temps avec ami-e-s à la résidence	activités associatives	loisirs	sport	travail scolaire
non	153 (80,5%)	133 (70%)	100 (52,6%)	94 (49,5%)	57 (30%)
oui	37 (19,5%)	57 (30%)	90 (47,4%)	96 (50,5%)	133 (70%)

tableau : activités partagées que les élèves déclarent avoir déjà négligées par manque de temps

source : questionnaire qualité de vie sur la résidence 2017

La troisième année à Centrale, ou le « retour en prépa »

- Cours réguliers
- Pas d’activité associative
- Rythme de sommeil régulier

Deux contextes, deux rythmes de sommeil différents

- Usage intensif du temps en prépa et en école
- Mais pas la même organisation des activités (horaires, rythme, importance)
- Deux rythmes de sommeil différents

Merci de votre attention

chris.birolini@laposte.net