

## La sieste à l'école maternelle

### 1. Les textes

**La sieste n'est pas obligatoire**, même en PS. Il existe seulement des recommandations :

- *BO hors série N°1 du 14 février 2002*
- *Documents d'accompagnement des programmes : pour une scolarisation réussie des tout- petits, ministère de l'Éducation Nationale SCEREN-CNDP 2003*
- *BO Hors série du 19 juin 2008*
- *Guide pratique des parents 2012-2013 Votre enfant à l'école maternelle .Ministère de l'éducation Nationale.*

Les textes qui se réfèrent aux ATSEMS :

- Décret n°92-850 du 28/08/1992
- Décret n°93-976 du 29/07/1993
- Articles R412-127 et R414-29 du Code des Communes

### 2. Quelques définitions

**Repos** : c'est le fait de cesser une activité (travail, exercice physique, occupation) en adoptant une position ou en prenant une autre activité propre à délasser.

**Sieste** : temps de repos, avec ou sans sommeil, qui se prend après le repas de midi. Tirée du latin *sixta*, la sixième heure du jour, la sieste désigne le sommeil pris en milieu de journée par opposition au sommeil de la nuit.

### 3. Les enfants concernés

- Les enfants de **TPS et PS exclusivement**

• Pour les MS, on pourra mettre en place **un temps de repos** en début d'année (ce qui n'est pas un temps de sieste) qui n'excédera pas 20 minutes (écoute d'un récit, écoute musicale, jeux calmes...). Ce temps de repos pour les MS va évoluer au cours de l'année dans sa durée et ses contenus en fonction des besoins des élèves.

Il peut être écourté ou avec des contenus pédagogiques plus affirmés (récits plus longs, plus complexes, écoute musicale plus exigeante...) tout au long de l'année.

A titre **exceptionnel**, un enfant de moyenne ou de grande section pourra **se reposer au dortoir** s'il en éprouve le besoin ou si les parents signalent ce besoin.

- Chez les GS, pas de sieste ou de repos organisé

Il est souhaitable de **prévoir des activités calmes** : écoute de récits, écoute musicale, consultation d'images, lecture d'albums ...

### 4. La sieste pour les TPS et PS

Il convient d'éviter, au nom du « rythme de l'enfant », de proposer à tous **des siestes systématiques**, surtout si elles ont la même durée pour tous, toute l'année de PS.

Un indice de non pertinence de la sieste est parfois son inscription dans l'emploi du temps, dans des horaires intangibles sur l'année.

Des enfants qui n'ont plus envie de dormir sont obligés de se reposer dans un lieu ou une posture qui ne leur conviennent plus.

Il s'agit de suivre les rythmes d'un enfant qui grandit, ce qui implique au moins la constitution de groupes dans lesquels les enfants peuvent repérer comment ils grandissent.

La sieste et les moments de repos hors dortoir sont à penser en continuité dans une progressivité.

Les vigilances pour ménager le sommeil et le repos à l'école en fonction des besoins de l'enfant sont à mettre en œuvre : observer les besoins de l'enfant et prendre en compte le mois de naissance de l'enfant sont des indicateurs.

Il s'agit de travailler à une complémentarité avec les familles.

### 5. Quelques informations sur les cycles de sommeil et l'endormissement

Un cycle de sommeil varie en fonction des enfants mais dure en moyenne 90 minutes.

Chaque cycle se décompose en plusieurs phases. Si l'on fixe arbitrairement la durée de la sieste à 1h, on réveille l'enfant dans une phase de sommeil profond et il ne profite pas pleinement de la sieste.

En général, l'enfant se réveille spontanément à la fin d'un cycle. Mais s'il n'est pas autorisé à se lever, il plongera dans un autre cycle de sommeil. On sera vigilant au moment où il sort de son sommeil paradoxal et où il est prêt à se réveiller.

Il faut éviter qu'il ne plonge dans un autre cycle de sommeil ce qui l'empêcherait de dormir le soir à la maison.

La durée de sommeil est donc comprise entre 1h15 et 1h30. Au-delà de 2h, l'enfant entame un nouveau cycle de sommeil rendant le réveil difficile.

Il y a un accompagnement au sommeil par les adultes, enseignants et/ou personnel municipal en fonction des organisations pédagogiques de l'école.

La présence d'un ou plusieurs adultes peut être utile une vingtaine de minutes au moment des plus fortes arrivées d'enfants :

- pour aller d'un lit à l'autre,
- pour calmer et rassurer.

Si, malgré cet accompagnement, l'enfant ne dort pas au bout de vingt minutes, on le fera lever pour regagner sa classe, cela signifie qu'il n'a certainement plus besoin de sieste.

Pour les gros dormeurs, un entretien est nécessaire pour connaître le rythme de l'enfant :

*Est-ce qu'il ne se couche pas trop tard ? Est-il levé très tôt ?*

Il est important de souligner que le temps de sieste n'obère pas la totalité de l'emploi du temps de l'après-midi. La durée de la sieste évolue durant l'année.

## 6 . Les fonctions et l'organisation de la sieste

La sieste répond aux besoins physiologiques des jeunes enfants. Un petit de 3 ans ayant besoin de 10 à 12h de sommeil quotidiennement, elle permet de contribuer à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif. Elle permet à l'enfant d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

La sieste, le repos ou les activités calmes sont des **moments organisés** par l'équipe pédagogique, cette organisation évoluant pour un même enfant dans le courant de l'année.

La sieste n'est pas obligatoire et ne peut être imposée à tous les élèves.

Au-delà de la sieste, qui est nécessaire pour certains, il faut penser à une progressivité de mise en œuvre et imaginer des temps de repos pour ceux qui ne dorment pas.

« La sieste, organisée dans l'école pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine, doit être située au plus près du repas. En effet, pendant la digestion, l'essentiel de l'activité physiologique du tout jeune enfant est détourné vers cette fonction essentielle à sa santé. Il serait absurde au même moment de le pousser à des jeux animés ou des courses dans la cour de récréation »

*Document d'accompagnement des programmes : pour une scolarisation des tout-petits  
MEN. SCEREN-CNDP.2003*

- Les petits profitent d'un service de cantine à 11h30 pour être couchés vers 12h30 / 12h45

Pour les enfants qui mangent à la cantine, en concertation avec la municipalité, la sieste peut être organisée sitôt le repas terminé.

- Pour les enfants qui dorment chez eux :

Si les places au dortoir sont disponibles, ils sont accueillis à partir de 12h30 et accèdent directement au dortoir après un passage aux toilettes. Ils voient leurs camarades endormis et se trouvent placés dans de bonnes conditions pour dormir eux-mêmes. Ils apprendront vite à respecter le silence et le repos des autres.

S'il y a des difficultés de place de couchage dans l'école, le **retour indispensable** en classe après la sieste doit être travaillé avec les familles.

### a) Organisation du dortoir

- Son hygiène : une attention particulière dans ce lieu. La température est adaptée (18 à 20°C), la pièce a été au préalable bien aérée, les parents n'y rentrent généralement pas (éviter les chaussures). On peut accepter des « accidents » quand ils sont ponctuels ou symptomatiques de passages régressifs de l'enfant.

- L'ambiance est calme, la luminosité adaptée, le noir n'est pas indispensable, les personnes présentes dans le dortoir chuchotent, elles rassurent et apaisent les enfants.

Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il va se reposer. Il semble donc opportun de ne pas changer l'organisation spatiale des lits (prénom sur chaque couchette et/ou doudou).

Le dortoir n'est pas l'unique manière d'organiser la sieste. En absence de dortoir, entre 12h et 14h, on peut utiliser la salle de jeux avec des nattes de motricité, ou des couchettes empilables (cela oblige cependant à un nettoyage

préalable de la salle de motricité). Quand il y a 2 classes de petits, on peut utiliser une des deux salles de classe en y déployant des nattes, les petits qui ne dorment pas étant regroupés dans l'autre classe.

#### b) La surveillance du dortoir

Elle doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. Il veille à l'endormissement des enfants puis il peut confier la surveillance de la sieste à une ATSEM en fonction de conventions passées avec les mairies sur les rôles et les missions des ATSEMS

(Décret N°92-850 du 28 août 1992)

L'enseignant peut alors prendre en charge un groupe d'enfants de sa classe ne dormant pas ou bien participer à un décloisonnement. Il est indispensable que l'enseignant soit disponible au moment du réveil.

« L'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspectives par ceux qui en ont la responsabilité ».

(BO hors série n°1 du 14 février 2002)

### 7. Après la sieste

Les enfants se réveillent progressivement et rejoignent la classe pour des activités proposées par l'enseignant, après un passage aux toilettes. Il **n'est pas opportun de proposer une récréation** après le lever (à proscrire en saison hivernale). Il convient plutôt de profiter de cette arrivée progressive des enfants dans la classe pour proposer des activités individuelles ou en groupe. C'est un moment favorable aux échanges langagiers personnalisés. **Les PS ne sont pas les laissés-pour-compte de l'après midi.**

#### La vigilance sur les temps informels

« L'emploi du temps à l'école maternelle : la durée des temps d'apprentissage *stricto sensu* varie de manière très forte selon la part faite aux temps sociaux à portée éducative plus ou moins apparente : accueil, **relaxation** (en début d'après midi pour les moyens et les grands), collation, préparation de la sortie, passage au toilette. Ce temps peut atteindre 1h30 par jour, non compté le temps de repos en section de petits »

*Note de synthèse sur la mise en œuvre de la réforme de l'enseignement primaire, juillet 2010, Inspection générale.*

### 8. Sensibilisation des adultes sur la nécessité d'un sommeil régulier pour les enfants

Des actions de formation peuvent être proposées par le service de promotion de la santé en faveur des élèves, en partenariat avec la PMI.

Avec les familles, faire une évaluation (quantitative et qualitative), à l'aide de questionnaires, des besoins de sommeil individuels des enfants à partir d'entretiens, ou lors de réunions. Faire passer le message que le repos à l'école est juste destiné à compléter le repos dans la famille.

### 9. Projets de classe sur le thème du sommeil

Les enfants peuvent être associés à ces actions autour du sommeil, ces actions soutenant des apprentissages langagiers et pouvant relever également du domaine du vivant.

#### Activités pédagogiques avec les enfants sur le sommeil

A partir de photos, de documents, d'affiches, de petits documentaires, dans le coin poupée, on peut aborder les thèmes du sommeil, de la fatigue, du repos, de la soirée en famille, du moment du coucher, des rites d'endormissement, des doudous, des cauchemars, de la peur du noir, des animaux (ceux qui dorment le jour, ceux qui dorment la nuit). On peut aussi réaliser une fiche repos / sommeil à l'école grâce à la dictée à l'adulte.

On peut également travailler le thème du sommeil et de la sieste en proposant des activités de **repérages dans l'espace** : le dortoir, les lieux et coins repos, l'aménagement et la décoration de ces espaces, en travaillant **le temps qui passe** à travers la journée de l'enfant (le matin, l'après-midi, le soir ; les principaux moments : les temps de repos, le travail avec les photos, les dessins, la mise en ordre d'images séquentielles, le calendrier, les jours où on peut dormir un peu plus tard, les mois où il fait encore nuit quand on se lève, le jour et la nuit).

**Le chant et l'écoute musicale** peuvent nourrir ce travail sur le sommeil : écoute et apprentissage de berceuses traditionnelles de différents pays, choix de berceuses pour le dortoir et pour les moments de repos.

**Les arts visuels** peuvent également être mobilisés : dessiner, observer et produire images et œuvres sur la soirée, la chambre, les doudous, les nounours, les rêves / les cauchemars...

### Evaluation :

- Au niveau des élèves : mettre en évidence l'évolution des temps de sieste, les comportements observés aux temps de sieste, évaluer les savoirs et compétences pluridisciplinaires autour du thème du sommeil en fonction des niveaux.
- Au niveau des familles : établir un constat sur l'état global de fatigue, mesurer la part active prise par les parents : présence au niveau des productions : outils réalisés, affiches, livrets du sommeil des enfants, exposition de travaux.

### Bibliographie – Sitographie :

- Apprendre la santé à l'école  
Pratiques et enjeux pédagogiques, Ed ESF
- Ecole et santé : le pari de l'éducation  
CNDP et Hachette Education
- A la découverte du corps et de la santé  
*Apprendre à l'école maternelle. Delagrave Pédagogie et formation*
- Affiches d'information sur le sommeil :  
*Le sommeil, mon ami (INPES)*  
*Longues veillées, journées gâchées (INPES)*
- Site du Stern pour télécharger le document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des petits, Ministère de l'Education Nationale  
<http://www.cndp.fr/archivage/valid/43843/43843-7071-7029.pdf>
- BO hors série N°3 du 19 juin 2008
- Enseigner à l'école maternelle .Agnès Florin Carole Cranmer Hatier 2009 (chapitre 2) : *Prendre en compte les besoins des très jeunes enfants.*

### Albums de la vie quotidienne :

|   |   |
|---|---|
| <i>Lili ne veut pas se coucher</i><br>Dominique de Saint Mars, Serge Bloch<br>Calligram | <i>Une chambre rien que pour moi</i><br>Susan Pérez<br>EDL                                |
| <i>Le lit des parents</i><br>Christine Naumann-Villemin<br>Kaléidoscope                 | <i>Dodo</i><br>Katy Couprie, Antonin Louchard<br>Ed.Thierry Magnier                       |
| <i>Le professeur de dodo</i><br>Chika Osawa, Gérald Stehr<br>EDL                        | <i>Le cauchemar de poche</i><br>Jean –Luc Englebert<br>Pastel                             |
| <i>Bonne nuit, mon tout petit</i><br>Soon Hee Jeong<br>Didier Jeunesse                  | <i>Pendant que tu dors</i><br>A.Deacon<br>Kaleidoscope                                    |
| <i>Chacun dans son lit</i><br>Pascale Bougeault<br>EDL                                  | <i>Reste un peu</i><br>Bénédicte Guettier<br>EDL  |
| <i>Les doudous</i><br>Dr Catherine Dolto-Tolitch  | <i>Il s'en est fallu de peu</i><br>Peter Utton<br>Ed.Milan                                |
| <i>Tu ne dors pas, petit ours ?</i><br>M.Waddell-B.Firth<br>Pastel                      | <i>Au lit dans dix minutes</i><br>Peggy Rathmann<br>Ecole des Loisirs                     |
| <i>Va au lit, Alfred !</i><br>Virginia<br>Miller<br>Ed.Nathan                           | <i>Où vont les heures de nuit ?</i><br>Annie Agopian, Charlotte Mollet<br>Didier Jeunesse |

|  |   |
|--|---|
| <i>Le bébé qui ne voulait pas se coucher</i><br>Helen Cooper<br>Kaleidoscope   | <i>Scritch scratch dip clapote</i><br>Kitty Crowther<br>Pastel                              |
| <i>C'est l'heure de dormir</i><br>Mireille d'Allancé<br>Ecole des Loisirs  | <i>Dormir, moi ? Jamais !</i><br>V.Bourgeau<br>Ecole des Loisirs                            |
| <i>Chut, Choubidou dort</i><br>G.Noël, R.Saillard<br>Ecole des loisirs<br>Albums sur l'univers des rêves et de la nuit | <i>Ange</i><br>Annie Agopian, Régis Lejonc<br>Ed du Rouergue                                |
| <i>Où vont les heures de la nuit</i><br>Annie Agopian , Charlotte Mollet<br>Ed Didier                                  | <i>Mêêêtro, boulot...</i><br>Henri Meunier<br>Ed du Rouergue                                |
| <i>En moins d'une dans la lune</i><br>Christophe Alline, Michel Piquemal<br>Ed Didier Jeunesse                         | <i>Un cochon dans la nuit</i><br>Cécile Hudrisier<br>Ed Didier Jeunesse                     |
| <i>Gégé et les moutons</i><br>Cécile Hudrisier<br>Ed Didier Jeunesse   | <i>Chuuut !</i><br>Minfong Ho, Holly Meade<br>Ed Père CASTOR Flammarion ( avec CD)          |
| <i>Comptines et berceuses</i>  | <i>Comptines et berceuses du baobab</i><br>Ed Didier Jeunesse avec CD                       |
| <i>Les berceuses du monde entier</i><br>Gallimard Jeunesse Musique (avec CD)   | <i>La belle au bois dormant</i><br>Grimm, Félix Hoffmann                                    |
| <i>Au clair de la lune</i><br>Delphine Grenier<br>Ed Didier Jeunesse   | <i>Louhi la sorcière du Nord</i><br>Toni De Gérez, Barbara Cooney<br>Ed Françoise Deflandre |

## 10. Résumé :

|   |
|---|
| La sieste des TPS-PS  |
| 1. Un temps organisé par l'équipe pédagogique (lien avec les services municipaux) |
| 2. Préparer et aménager le lieu de la sieste                                      |
| 3. Accueillir au plus tôt les élèves après le repas                               |
| 4. Répondre aux questions et inquiétudes des parents                              |
| 5. Respecter les besoins physiques, physiologiques et affectifs des enfants       |
| 6. Ne pas brusquer le réveil  |
| 7. Pas de récréation après la sieste si l'organisation pédagogique le permet      |
| 8. Prendre en compte l'évolution des besoins des enfants durant l'année           |
| 9. Informer sur l'importance du sommeil chez les plus jeunes                      |