

**CADRE DE REFERENCE :** Programme de l'école maternelle B.O spécial N°3 2015

### « Une école qui tient compte du développement de l'enfant :

Chaque enseignant détermine une organisation du temps adaptée à leur âge et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive. L'accueil, les récréations, l'accompagnement des moments de repos, de sieste, d'hygiène sont des temps d'éducation à part entière. Ils sont organisés dans cette perspective par les adultes qui en ont la responsabilité et qui donnent des repères sécurisants aux jeunes enfants. »

### QUELQUES ELEMENTS DE DEFINITION (Dictionnaire Larousse):

- **SIESTE :** du latin *sexta hora*, sixième heure, correspondant chez les Romains à midi. Toute forme de repos (avec ou sans endormissement) pris en cours de journée par opposition au sommeil de la nuit. Repos, petit somme, après le repas de midi.
- **REPOS :** Absence de mouvement, immobilité. Fait pour quelqu'un de se reposer, de cesser son activité.

### LE SOMMEIL DANS LE DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT :

#### Le sommeil et ses bienfaits

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien. En effet, le sommeil :

- est indispensable au développement cérébral de l'enfant ;
- régule la production de plusieurs hormones : hormone de croissance, mais aussi cortisol, insuline, hormones de l'appétit.
- consolide les informations mémorisées pendant l'éveil et favorise l'apprentissage récent. Une personne qui s'endort sur une tâche tout juste apprise, améliore sa mémorisation de 30 % ;
- est associé à une meilleure réponse immunitaire avec des conséquences probables sur la susceptibilité aux infections.

#### Les cycles du sommeil

Comme le sommeil de l'adulte, celui de l'enfant est organisé en cycles. Il commence par une phase d'endormissement puis des cycles de sommeil se succèdent.

Chaque cycle comporte deux types de phases :

- **Les phases calmes : le sommeil "lent".** Elles correspondent à un sommeil dit "lent", plus ou moins profond, durant lequel l'activité cérébrale diminue.
- **Les phases d'activité cérébrale intense : le sommeil "paradoxal".** Il s'agit de périodes durant lesquelles le cerveau est aussi actif que pendant la journée ; c'est pourquoi on parle de sommeil "paradoxal". Durant ces phases, les personnes endormies rêvent et on observe chez elles des mouvements oculaires rapides.

Une nuit comprend 4 à 6 cycles de sommeil, et chaque cycle est composé de phases lentes et paradoxales. La durée de ces cycles et la nature des phases varient selon l'âge de l'enfant.

## SIESTE - REPOS - ACTIVITE CALME : PRINCIPES ET ENJEUX DANS LE CADRE SCOLAIRE

Le principe posé par les textes s'applique : « *L'organisation du temps respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants, tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation* ».



→ **La sieste n'est pas obligatoire et ne peut être imposée à tous les élèves.** Elle s'inscrit dans la logique du programme de l'école Maternelle qui vise "*une école qui tient compte du développement de l'enfant*".

→ **L'organisation du temps respecte les besoins des enfants** (dormir, récupérer, être au calme, s'isoler ponctuellement, se détendre et se relaxer dans un espace aménagé et sain) tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation.

→ **Sieste, moments de repos hors du dortoir, activités calmes sont à penser en continuité et dans une progressivité.**



<ul style="list-style-type: none"> <li>Il convient avant tout d'éviter au nom du «rythme de l'enfant » en général, de proposer des siestes systématiques à tous.</li> </ul>	<p>→ Surtout si elles ont la même durée pour tous, toute l'année de PS, puis de MS, etc...</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il convient d'observer les comportements des élèves lors des temps de sieste proposés. Un point de vigilance ou indice de non-pertinence de la sieste est souvent son inscription dans l'emploi du temps, dans des horaires intangibles sur l'année.</li> </ul>	<p>→ Des enfants qui n'ont plus envie de dormir sont contraints de se reposer dans un lieu et dans une posture qui ne leur conviennent plus.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Il convient de respecter (et donc de suivre en observant) les rythmes biologiques d'un enfant qui grandit.</li> </ul>	<p>→ Suivre implique au moins la constitution de groupes dans lesquels les enfants peuvent repérer comment ils grandissent. → Grandir c'est aussi adopter un rythme social adapté. (<i>L'enfant est réveillé le matin pour aller à l'école.</i>)</p>

## SIESTE - REPOS - ACTIVITE CALME : ORGANISATION DANS LE CADRE SCOLAIRE

La sieste, le repos, les activités calmes sont des moments organisés par l'équipe pédagogique. L'organisation est adaptée et évolue pour un même enfant dans le courant de l'année.

- Au-delà de la sieste qui est sans aucun doute nécessaire pour certains et qu'il faut penser dans une progressivité de mise en œuvre, on peut également imaginer des temps de repos pour ceux qui ne dorment pas.
- Pour les enfants qui mangent à la cantine, en concertation avec la municipalité, la sieste peut être organisée sitôt le repas terminé.
- L'aménagement des salles de classe doit prendre en compte la nécessité pour les élèves de se reposer, puis de participer avec l'enseignant à des activités qui préparent physiologiquement et cognitivement aux apprentissages.

### → QUELQUES PRECONISATIONS POUR LA MISE EN ŒUVRE DU TEMPS DE SIESTE :

#### Les locaux

Le dortoir n'est pas systématiquement l'unique réponse ; il sera utilisé en priorité pour les tout-petits et petits.

La température est adaptée (18-20°), la pièce a été préalablement bien aérée, les parents n'y rentrent pas.

Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il a une place permanente, son prénom est inscrit sur le lit – couchette.

Le matériel de lit (draps, oreillers, couvertures) est attribué nominativement. Il est, soit fourni par l'école et entretenu périodiquement (à chaque vacances), soit fourni par les familles.

#### Accueil

Il y a un accompagnement au sommeil par les adultes, enseignants et/ou personnel municipal en fonction des moments et de l'organisation pédagogique de l'école. La présence de plusieurs adultes, une vingtaine de minutes au moment des arrivées les plus fortes, est important pour aller d'un lit à l'autre, pour calmer et rassurer ....

Si malgré cet accompagnement, l'enfant ne s'endort pas au bout de 20 mn environ, on le fera lever pour regagner sa classe. Il n'a certainement plus besoin de la sieste.

#### Surveillance

La surveillance exercée doit être constante. L'enseignant reste responsable de ses élèves.

Sur le temps scolaire, il veille à l'endormissement des enfants puis confie la surveillance de la sieste à une ATSEM.

→ [Circulaire n° 2014-163 du 1-12-2014](#) **Référentiel métiers des directeurs d'école** :

- « Le directeur organise le service et contrôle l'activité des personnels territoriaux, pendant leur temps de service à l'école, ainsi que des personnels contractuels affectés à l'école. »
- « Le directeur organise l'accueil et la surveillance des élèves. » Annexe II Le fonctionnement de l'école

## L'endormissement

Les enfants passent aux toilettes et sont couchés au fur et à mesure de leur arrivée. Veiller à ce qu'ils soient à l'aise dans leurs vêtements.

L'endormissement est d'autant plus facile que les enfants sont accompagnés par des personnes familières et rassurantes (enseignant et ATSEM).

Des rituels sont instaurés comme l'écoute d'une comptine, d'une berceuse ou encore la mélodie d'une boîte à musique. Les objets transitionnels (doudous, nounours, sucettes) font partie des éléments sécurisants de ce moment de repos.



**À cet âge-là, le temps d'endormissement est très rapide. Si ce n'est pas le cas, l'enfant s'agite. Il est doit être levé. L'enseignant peut alors quitter le dortoir avec les enfants qui ne dorment pas, au bout de 20 à 30 minutes et rejoindre la classe pour proposer des activités calmes en classe.**

	Durée	Aménagement en début d'année	Évolution en cours d'année
<b>PS</b>	un cycle de sommeil ou repos allongé de 20 à 30mn	<p>Sieste au dortoir si c'est possible, sinon utilisation d'une autre salle. Après le passage aux toilettes, les parents conduisent leur enfant jusqu'au pas de la porte de la salle de sieste.</p> <p>Les enfants sont déshabillés ( robe, pantalon, pull enlevés) et couchés au fur et à mesure de leur arrivée à l'école.</p> <p>Enseignant et ATSEM se chargent de l'accompagnement à l'endormissement, puis l'ATSEM est chargée de la surveillance de la sieste.</p> <p>Un groupe peut se reposer sans dormir. Si malgré l'accompagnement au sommeil, l'enfant ne s'endort pas au bout de 20 mn environ, on le fera lever pour regagner sa classe: il n'a certainement plus besoin de sieste.</p>	<p>Certains enfants passent d'un temps de sieste à un temps de repos allongé de 20 à 30 mn au cours de l'année.</p>
<b>MS</b>	un cycle de sommeil ou repos de 20mn	<p>Jusqu'à quatre ans, la sieste est un besoin physiologique. En début d'année, on peut proposer un moment de sieste à tous les enfants. Utilisation de la salle de jeux ou une salle de classe.</p> <p>Les enfants qui ne s'endorment pas au bout de 20mn sont levés et regagnent leur classe.</p>	<p>Après les vacances d'automne, le moment de sieste est proposé aux seuls enfants qui manifestent le besoin de dormir.</p> <p>A partir du mois de janvier, pour tous les enfants, organiser un moment de repos dans la classe dès l'arrivée à l'école: audition musicale, berceuses, poésie, jeux de relaxation.</p> <p>Éventuellement, aménager un temps de sieste pour l'un ou l'autre enfant qui en aurait encore besoin, en concertation avec les familles.</p>
<b>GS</b>	10 à 15mn	<p>Moment de repos dans la classe dès l'arrivée à l'école: audition musicale, berceuses, poésie, jeux de relaxation.</p>	<p>Activités calmes dans la classe.</p>

## → PISTES D'ACTIVITES PEDAGOGIQUES AUTOUR DU SOMMEIL :

Les enfants peuvent être associés à ces actions autour du sommeil, ces actions soutenant des apprentissages.

• **Le langage / le monde du vivant** : à partir de photos, documents et affiches, albums, petits documentaire. Mais aussi dans le coin des poupées, au dortoir : à quoi sert le sommeil, la chambre, le lit, la fatigue, le repos, le sommeil, la soirée en famille, le moment du coucher, les rites, les doudous, les difficultés d'endormissement, les cauchemars, la peur du noir, les rêves ; les animaux et le sommeil, ceux qui dorment la nuit et ceux qui dorment le jour, l'hibernation du hérisson....

Décrire sa chambre, raconter les peurs d'un héros d'album, réaliser sa fiche de repos/sommeil à l'école par collage/dessin et dictée à l'adulte/écriture d'une phrase....

• **Repérages dans l'espace** : le dortoir, les lieux et coins de repos ; aménagement et décoration de ces espaces.

• **Le temps qui passe** : la journée de l'enfant, le matin, l'après-midi, le soir ; les principaux moments/les temps de repos; travail avec des photos, des dessins, mise en ordre d'images séquentielles. Le calendrier : les jours où l'on peut dormir un peu plus tard, les mois où il fait encore nuit quand on se lève, le jour et la nuit ; le soleil et la lune, les étoiles....

• **Le chant et l'écoute musicale** : écoute et apprentissage de berceuses traditionnelles de différents pays, choix de berceuses pour le dortoir et pour les moments de repos ; écoute d'extraits musicaux en rapport avec le thème du repos, du calme, de la détente.

• **Les arts visuels** : dessiner, observer et produire images et œuvres sur : la soirée, la chambre, les doudous/les nounours, les rêves/les cauchemars, la nuit/la lune/les étoiles.... Avec les œuvres réalisées : illustrer une histoire, un calendrier, une affiche ; aménager/décorer le dortoir, le coin détente, sa chambre...

### La sieste et le repos à l'école maternelle, c'est :

- Aménager le sommeil et le repos en fonction **des besoins des enfants** (prendre en compte le mois de naissance de l'enfant par exemple);
- Suivre **le rythme** de l'enfant qui grandit;
- Permettre au très jeune enfant d'être dans les meilleures dispositions pour **apprendre et découvrir**;
- Faire comprendre aux enfants la place du repos pour être en bonne **santé** ;
- Travailler à une complémentarité avec **les familles**.

## SIESTE - REPOS - ACTIVITE CALME : COEDUCATION AVEC LES FAMILLES

### → Communiquer, informer les familles

L'admission à l'école est l'occasion de faire une évaluation des besoins individuels des enfants quant au temps de sieste.

- **Informer du déroulement de l'après-midi et du rôle bienfaiteur de la sieste**, préciser que la sieste ou le repos à l'école est juste destiné à compléter le sommeil dans la famille. → *Visite du dortoir, des photographies du dortoir et des étapes de la sieste de l'arrivée à l'école jusqu'au lever peuvent être insérées dans le livret d'accueil de l'école remis aux familles etc.*

Un échange permettra de définir les meilleures conditions pour que l'enfant puisse dormir selon ses besoins.

- **Echanger et informer** les familles sur la place et les enjeux du sommeil dans le développement de l'enfant.  
→ *L'élaboration d'un guide d'entretien est un support qui permettra d'échanger avec les familles autour de questions importantes de l'hygiène de vie de l'enfant. Ces entretiens pourront être menés lors des temps d'admission menés par le directeur de l'école, et/ou par les enseignants des élèves lors de rencontres individuelles.*

→ *Diffuser les informations sur les besoins des enfants, les cycles de sommeil, la préparation au sommeil, les éléments à éviter etc.*

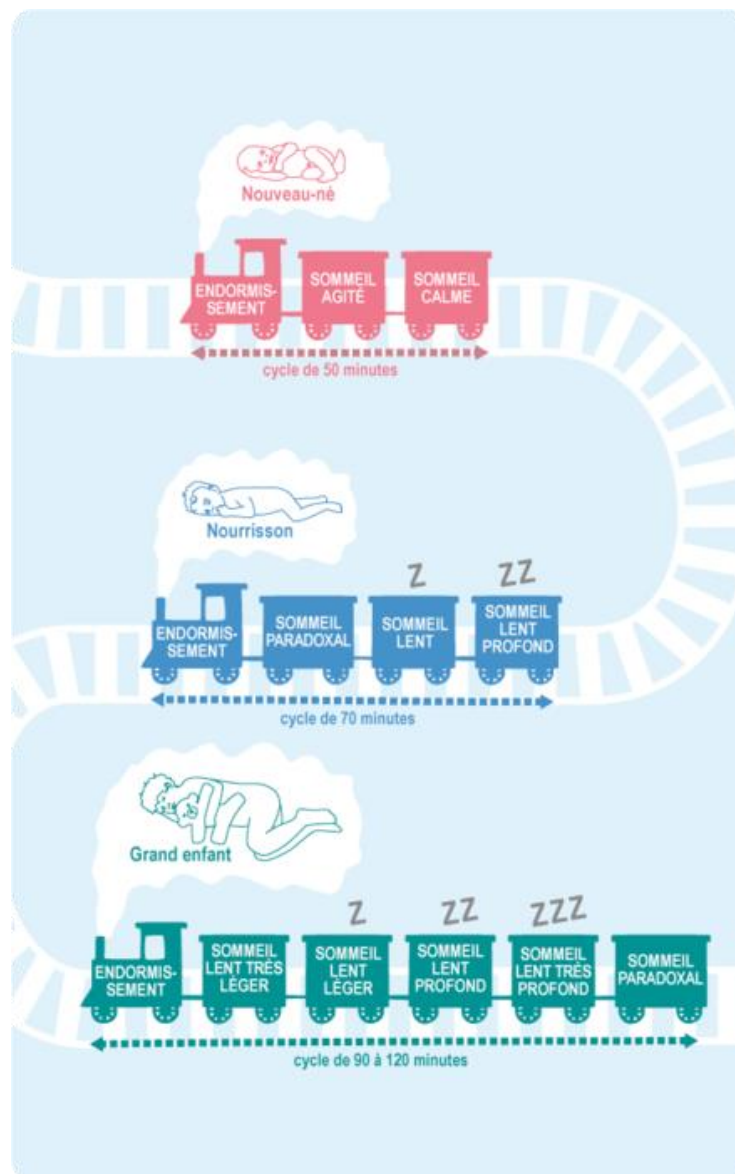
- **Sensibiliser** les adultes sur la nécessité d'un sommeil régulier pour les enfants : des actions de sensibilisation/formation peuvent être proposées en partant avec le service de promotion de la santé en faveur des élèves, avec la PMI, avec la commune etc.

### **SYNTHESE DES ELEMENTS CLES DE LA MISE EN ŒUVRE DU TEMPS DE SIESTE A L'ECOLE**

- Un temps organisé par l'équipe pédagogique dans le cadre du B.O de 2015, et en lien avec les services de la commune
- Préparer et aménager le lieu de la sieste (qui n'est pas obligatoirement un dortoir)
- Accueillir au plus tôt les élèves après le repas
- Répondre aux questions et inquiétudes, rassurer les parents (dès l'admission à l'école afin de permettre la préparation et un climat serein pour l'enfant lors de son entrée à l'école)
- Respecter les besoins physiques, physiologiques et affectifs des enfants (conditions d'accueil)
- Favoriser un réveil bienveillant (échelonné lorsque cela est possible)
- Eviter le temps de récréation après la sieste (lorsque l'organisation pédagogique le permet)
- Prendre en compte l'évolution des besoins de l'enfant qui grandit durant l'année (observation des signes, quelle est la durée d'endormissement des élèves etc.)
- Informer, sensibiliser les familles sur l'importance du sommeil chez les jeunes enfants

## Les différents cycles du sommeil en fonction de l'âge de l'enfant

([https://www.ameli.fr/ain/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/sommeil-enfant-evolution-etapes#text\\_7199](https://www.ameli.fr/ain/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/sommeil-enfant-evolution-etapes#text_7199))



### Ressources :

<p><a href="#">Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle 2015</a></p>	<p>Ressource EDUSCOL</p>
	<p>Dépliant édité par l' <b>inpes</b>, Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé : <a href="#">conseils sur le sommeil de jeunes enfants</a> de 0 à 6 ans.</p>
	<p><b>PROSOM</b> est l'association nationale pour la PROMOTION des connaissances sur le SOMMEIL. PROSOM, association nationale loi 1901, partenaire de l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES) et de l'Institut National du Sommeil et Vigilance (INSV), regroupe des scientifiques, des formateurs et des acteurs de terrain pour des concertations, échanges, et créations communes.</p>