



UNE ORGANISATION DE LA SIESTE EN ÉQUIPE

Réalisée par JJ Dabat Aracil et mise à jour par N. Destas

LES TEXTES:

Mai 2025

Une école qui tient compte du développement de l'enfant

Sur toute la durée de l'école maternelle, les progrès de la socialisation, du langage, de la motricité et des capacités cognitives liés à la maturation ainsi qu'aux stimulations des situations scolaires sont considérables et se réalisent selon des rythmes très variables. Au sein d'une même classe, l'enseignant prend en compte dans la perspective d'un objectif commun les différences entre enfants qui peuvent se manifester avec une importance particulière dans les premières années de leur vie. 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.

Une école qui organise des modalités spécifiques d'apprentissage

L'enseignant met en place dans sa classe des situations d'apprentissage variées : jeu, résolution de problèmes, entraînements, etc. et les choisit selon les besoins du groupe classe et ceux de chaque enfant. Il favorise les interactions entre enfants et crée les conditions d'une attention partagée, la prise en compte du point de vue de l'autre en visant l'insertion dans une communauté d'apprentissage. Il développe leur capacité à interagir à travers des projets, pour réaliser des productions adaptées à leurs possibilités.

Bien qu'aucun texte réglementaire ou législatif ne l'encadre strictement à ce jour, des recommandations ont été formulées en 2013 et sont consultables sur le site Eduscol. Elles rappellent l'importance d'organiser ce temps de manière souple et réfléchi, en cohérence avec les besoins physiologiques des enfants et les principes éducatifs de l'école maternelle.

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.

LES ENJEUX:

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.



UNE APPROCHE PARTAGÉE AUTOUR DES BESOINS DE SOMMEIL DES ENFANTS

Des actions de formation peuvent être proposées par le service de promotion de la santé en faveur des élèves, en partenariat avec les services de Protection Maternelle et Infantile (PMI). Ces interventions permettent de sensibiliser les équipes éducatives à l'importance du sommeil dans le développement de l'enfant et de soutenir la mise en place de pratiques adaptées en milieu scolaire.

Avec les familles, une évaluation des besoins individuels de sommeil des enfants peut être envisagée. Cette démarche peut s'appuyer sur des questionnaires, des entretiens individualisés ou des temps d'échange collectifs lors de réunions. Elle permet d'engager un dialogue constructif, dans le respect du rôle complémentaire de l'école et de la famille. Il est essentiel de rappeler que le temps de repos à l'école vise à compléter, et non à remplacer, le repos pris à la maison.

DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES POUR SENSIBILISER LES ENFANTS AU SOMMEIL

Le thème du sommeil peut être travaillé en classe à travers des activités variées intégrées au quotidien: supports visuels (photos, affiches, littérature, petits documentaires), jeux symboliques (coin poupée), ou échanges autour de notions familières comme la fatigue, le rituel du coucher, les doudous, les cauchemars ou les animaux nocturnes.

La musique, par l'écoute et l'apprentissage de berceuses issues de différentes cultures, favorise un climat apaisant et peut accompagner les temps de repos.

Les arts visuels offrent enfin une autre voie d'expression : les enfants peuvent dessiner ou créer autour de l'univers du sommeil — chambre, rêves, peurs nocturnes — développant ainsi leur imaginaire et leur capacité à exprimer leurs émotions.

POUR LES ENFANTS DE 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. 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.

Une phase d'endormissement d'une durée de 20 à 30 minutes. Un enfant qui ne dort pas au bout de ce temps là, n'a pas besoin de sommeil et doit être levé. Dans le cas contraire ses cycles de sommeil seront décalés. La durée de sommeil est comprise entre 1h15 et 1h30. Au-delà de 2h, l'enfant entame un nouveau cycle de sommeil, le réveil risque d'être difficile et peut compromettre le sommeil de la nuit. Le réveil spontané est à privilégier, il est donc échelonné pour répondre aux besoins de chacun. Les enfants qui déjeunent au restaurant scolaire pourront être couchés au plus tôt. Il convient de respecter la différence des enfants et de mettre en place une solution modulable. L'organisation est à prévoir avec la collectivité territoriale et les contraintes propres à chaque école.

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.

POUR LES ENFANTS DE MS

Pour les élèves de moyenne section, un temps de repos peut être mis en place en début d'année, sans être une sieste formelle. Ce moment calme, limité à 20 minutes, peut inclure l'écoute d'un récit, de la musique ou des jeux calmes. Au fil des semaines, il évolue en fonction des besoins observés chez les enfants. Pour certains, il pourra être écourté ou progressivement remplacé par une activité à visée pédagogique calme (ateliers autonomes, activités de langage ou de manipulation silencieuse). D'autres enfants, s'ils manifestent de la fatigue, pourront continuer à bénéficier d'un moment de retrait dans un espace aménagé.

POUR LES ENFANTS DE GS

Chez les élèves de grande section, la sieste n'est pas prévue. Il est toutefois recommandé de proposer un temps d'activités calmes après le repas : écoute de récits ou de musique, consultation d'images, lecture d'albums, modelage, projet personnel, contrat de travail, jeux de société, manipulations ou observations.

Un enfant peut néanmoins se reposer s'il en ressent le besoin ou si les parents en font la demande pour des raisons exceptionnelles liées à sa situation.

La reprise de l'après-midi peut s'appuyer sur un temps de regroupement : présentation des activités à venir, lecture d'histoire ou moment collectif apaisant, afin de préparer les élèves à une activité plus exigeante sur le plan cognitif.

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

BIBLIOGRAPHIE

- *Apprendre la santé à l'école Pratiques et enjeux pédagogiques*, Ed ESF
- *Enseigner à l'école maternelle*, Agnès Florin Carole Cranmer Hatier 2009 : *Prendre en compte les besoins des très jeunes enfants.*
- *Mission Maternelle 27: Le sommeil - Canopé: " la sieste : comment accompagner son évolution en maternelle?"*

Le repos des MS et GS

1. Un temps réfléchi par l'équipe pédagogique est prévu pour respecter les besoins physiologiques et les rythmes des enfants.
2. En MS, un temps calme (non une sieste) est proposé en début d'année, limité à 20 minutes.
3. Il peut inclure l'écoute d'histoires, musique douce ou jeux calmes.
4. Certains enfants passent à des activités calmes à visée pédagogique.
5. En GS, la sieste n'est pas prévue mais des activités tranquilles sont proposées après le repas.
6. Un enfant peut se reposer exceptionnellement s'il en exprime le besoin ou si ses parents en font la demande.
7. Un temps de regroupement est organisé avant la reprise de l'après-midi pour fédérer le groupe et amorcer les apprentissages.