



# Une organisation de la sieste en équipe

Elaborée par Jean-Jacques DABAT-ARACIL CP Prélémentaire de l'Eure d'après Pôles maternelles 28, 30, 93

## Les textes:

**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.

Il n'y a pas de texte réglementaire ou législatif qui encadre ce moment de sieste, seulement des recommandations parues en 2013 et disponibles sur Eduscol : [Nouveaux rythmes scolaires : Les bonnes pratiques en 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.

## 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.

**Des activités pédagogiques** peuvent être proposées avec les enfants sur le sommeil à 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). **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...

### 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 oeuvre : 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 **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

Chez les **GS**, **pas de sieste**, il est souhaitable de **prévoir des activités calmes** : écoute de récits, écoute musicale, consultation d'images, lecture d'albums, modelage créatif, projet personnel, contrat de travail, jeux de société, manipulation, observation...

Un enfant pourra tout fois se reposer, s'il en éprouve le besoin ou si les parents en font la demande pour des raisons exceptionnelles liées à la vie de l'enfant.

Un temps de reprise des activités de l'après-midi est à concevoir: proposer un regroupement pour présenter l'après-midi, lire une histoire, fédérer le groupe. Il convient de faire le lien entre les activités du

### 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

- Apprendre la santé à l'école Pratiques et enjeux pédagogiques, Ed ESF
- 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>
- Enseigner à l'école maternelle, Agnès Florin Carole Cranmer Hatier 2009 (chapitre 2) : Prendre en compte les besoins des très jeunes enfants.