



La sieste à l'école maternelle

Novembre 2024



BOEN officiel spécial n° 2 du
26 mars 2015 : programme
d'enseignement de l'école
maternelle : le cycle des
apprentissages premiers

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

Synthèse de la recherche

Mieux dormir pour mieux apprendre. Synthèse
de la recherche et recommandations
CSEN — Mars 2022

Les bienfaits du sommeil

- Le sommeil est un élément fondamental du développement, de l'apprentissage et du bien-être de l'enfant ;
- Le temps et la qualité de sommeil sont reliés aux performances cognitives. Ce sont surtout les fonctions exécutives qui sont impactées par le manque de sommeil (capacités de planification, d'inhibition, de flexibilité mentale...);
- Les informations nouvellement apprises sont consolidées. Le sommeil consolide les informations essentielles et permet d'oublier les informations inutiles.

Les besoins

- À partir de l'âge de trois ans, le besoin de sommeil des enfants est de 10 à 13h toutes les 24h. Cela comprend le sommeil de nuit et une sieste d'environ 1h30 ;
- La sieste est un besoin physiologique, elle dépend de la maturation de l'enfant, c'est pourquoi sa suppression se fait progressivement avant l'âge de 6 ans ;
- Les enfants en manque de sommeil ne sont pas toujours somnolents. Au contraire, l'hyperactivité, l'impulsivité, l'irritabilité sont des comportements fréquemment associés à une dette de sommeil.

A prendre en compte

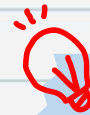
- Proposer une sieste à un enfant qui n'en a plus besoin est fréquemment associé à des perturbations du sommeil nocturne, alors qu'une sieste chez ceux qui en ont encore besoin n'impacte pas le sommeil de nuit.



À l'école

« Même si la sieste n'est pas obligatoire, l'organisation de la sieste doit pouvoir se faire avec toute la souplesse nécessaire à la prise en compte des besoins de chaque enfant, qui évoluent entre 2 et 6 ans. Ainsi, celle-ci ne peut pas être imposée à un enfant qui n'en aurait pas besoin, et inversement elle ne peut pas être supprimée de manière collective en cours d'année (il ne faut pas oublier qu'un enfant de moyenne section né en décembre et celui de petite section né en janvier auront des besoins physiologiques proches). Ne l'oublions pas, un enfant qui dort c'est un enfant qui apprend et qui consolide ce qu'il a appris. »

Mieux dormir pour mieux apprendre. Synthèse de la recherche et recommandations . CSEN — Mars 2022



Rappels

Les rythmes en maternelle
-Eduscol-

La sieste répond aux besoins physiologiques des enfants. Les besoins varient en fonction de l'âge.

Pour les enfants qui déjeunent à l'école, il est recommandé de les coucher dès la fin du repas sans attendre la fin de la pause méridienne.

Un réveil échelonné et en douceur est recommandé. Le temps de sommeil alloué à la sieste ne doit pas compromettre le sommeil de la nuit.

Une organisation type



La prise en compte des besoins doit être individuelle et non collective.

PETITE SECTION

- Chaque jour, le temps de sieste est d'environ 1h30.



Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 min doit se lever.

MOYENNE SECTION

- Temps de repos d'environ 20 min (dans n'importe quelle salle où les enfants peuvent s'installer confortablement)

- Pour les élèves qui ont encore des besoins de dormir, la sieste peut être proposée.

GRANDE SECTION

- Temps d'activités calmes (lecture d'histoire / écoute de récit ou musique...)

Occasionnellement, un enfant particulièrement fatigué peut se voir proposer un temps de sommeil





Pistes de mise en place

proposées pour l'AGEEM : « Le sommeil : un levier pour la réussite des élèves » .

- Aménager les espaces afin d'offrir aux enfants un univers qui répond à leurs besoins de repos en sécurité ;
- Accompagner les enfants à comprendre le fonctionnement de leur organisme et leur permettre de prendre le temps de sieste comme un moment de plaisir pour mieux grandir ;
- Réorganiser en équipe l'accueil de l'après-midi : repenser les temps de l'après-midi/réorganiser le temps de travail des ATSEM... ;
- Avoir une école silencieuse (repos, relaxation, lecture...) adultes compris ;
- Envisager des APC endormissement : l'enseignant accompagne dès la pause méridienne le temps de sieste des enfants ;
- Organiser une semaine du sommeil pour sensibiliser tous les acteurs et en particulier les familles ;
- Fabriquer des sacs à sommeil : comme une natte avec le matériel individuel de l'enfant (photo, livre) pour s'installer au calme selon ses besoins ;
- Proposer des situations pédagogiques sur la thématique du jour et de la nuit ;
- Distinguer le retour au calme, de la préparation du coucher ;
- Ritualiser ce moment de sieste (jeux de doigts, respiration, retour sur soi).

Focus :

Aménagement du temps scolaire



**JOURNAL
OFFICIEL**
LOIS ET DÉCRETS

Décret n° 2019-826 du 2-
8-2019 - J.O. du 4-8-2019

« Art. R. 131-1-1. - L'obligation d'assiduité peut être aménagée en **petite section** d'école maternelle à la demande des personnes responsables de l'enfant. Ces aménagements ne peuvent porter que sur les heures de classe prévues **l'après-midi**. [...] »
Le dialogue entre la famille et l'école permettra de **faire évoluer régulièrement** le temps de présence de l'enfant à l'école afin de viser une fréquentation à temps complet.

