

La sieste à l'école Maternelle

Les rythmes scolaires font actuellement l'objet de débats, discussions et expérimentations. Qu'en est-il de la journée de nos petits écoliers d'école maternelle? Faisons le point sur un moment particulier de cette journée : la sieste.

*« 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 perspective par ceux qui en ont la responsabilité. »*

BO hors série N°1 du 14 février 2002

Quelques définitions (Trésors de la langue française)

- **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.

1. Les textes

La sieste n'est pas obligatoire. Il n'y a pas de texte législatif qui encadre ce moment. On trouvera simplement des précisions et des recommandations dans :

- BO hors série N°1 du 14 février 2002
- Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale. SCEREN-CNDP. 2003
- BO hors série N°3 du 19 juin 2008
- Guide pratique des parents 2010-2011. Votre enfant à l'école maternelle. Ministère de l'éducation nationale.

2. Ses fonctions

Elle est importante car elle permet :

- de répondre à un besoin physiologique fondamental des jeunes enfants. Un tout-petit a besoin d'un minimum de 12 heures de sommeil quotidiennement.
- de contribuer à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif.
- à l'enfant d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

« L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation; plus souples avec les petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent. »

BO hors série N°3 .19 juin 2008.

3. Quels enfants sont concernés?

- Les enfants de TPS et PS.
- 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. Différentes formes

peuvent être envisagées : écoute d'un récit, écoute musicale...

Ce temps de repos (nécessaire au cours du premier trimestre) va évoluer au cours de l'année dans sa durée et son organisation en fonction des besoins repérés des enfants de la classe. Ce temps de repos peut être écourté ou avec des contenus pédagogiques plus affirmés (récits longs par exemple).

- Chez les grands, il n'y a pas de temps de sieste ou de repos organisés. Il est préférable de prévoir des activités plus calmes : écoutes de récits, musicales, consultation d'images, lecture d'albums.

A titre exceptionnel, un enfant de moyenne ou de grande section pourra se reposer s'il en éprouve le besoin ou si les parents en font la demande pour des raisons liées à la vie de l'enfant.

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 au moins apparente : accueil, relaxation (en début d'après-midi pour les moyens et les grands), collation, préparation à la sortie, passage aux toilettes, récréation. Ce temps peut atteindre 1h30 par jour, non compté le temps de repos en section de petits.

Note de synthèse sur la mise en oeuvre de l'enseignement primaire - juillet 2010 -

IGEN Philippe Claus, Gilles Pétrault, François Louis

Pour votre réflexion:

« Il faut également noter les conditions difficiles faites aux enfants lorsqu'ils doivent aller à la garderie le matin ou le soir, ce qui rallonge leur journée et porte leur semaine scolaire au-delà des 35h obtenues par beaucoup d'adultes dans leur travail. » Enseigner à l'école maternelle. Agnès Florin Carole Crammer. 2009.

4. Quand?

- **Les enfants de TPS et PS** qui déjeunent au restaurant scolaire pourront être couchés au plus tôt. L'organisation est à prévoir avec la collectivité territoriale et les contraintes propres à chaque école.

« 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 détournée 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 » p25

Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits.

MEN. SCEREN-CNDP. 2003

Pour les enfants qui ne déjeunent pas à la cantine:

Les enfants sont accueillis à partir de 13h20 et accèdent directement au dortoir après un passage aux toilettes.

- **Pour les MS et les GS :**

Accueil normal dans les classes.

Cependant, en fin d'année, on peut envisager un accueil dans la cour pour les élèves de grande section, avec entrée en classe à 13h30, de façon à les préparer au CP.

5. L'accueil des enfants

GS: Un temps plus calme est mis en place dans l'espace de la classe. Voir activités paragraphe 3.

MS : Les enfants restent dans la classe pour les temps de repos.

TPS-PS : Les enfants sont installés dans une salle réservée à cet effet, dans la mesure du possible.

- **L'hygiène du dortoir:** Il fera l'objet d'une attention toute particulière dans ce lieu. Les parents sont priés de ne pas y rentrer (chaussures). Veiller à ce que la température de la pièce soit adaptée (18 à 20°C). La pièce doit être suffisamment aérée au préalable mais aussi à posteriori. Les enfants qui n'auraient pas acquis la propreté pendant le sommeil ne pourront pas être accueillis à la sieste. Cependant, il est nécessaire de tolérer « les accidents », ou d'éventuelles régressions pour diverses raisons (arrivée d'un petit frère ou d'une petite soeur, séparation des parents...) qui ne seraient que passagères. On prendra également en compte le cas des enfants atteints de maladies handicapantes.
- **L'ambiance :** Une ambiance calme est nécessaire dans le dortoir. Pas trop de bruit, luminosité réduite. Les personnes qui sont présentes au dortoir sont attentives à chuchoter, elles ont des paroles rassurantes et apaisantes envers les enfants. Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il semble donc opportun de ne pas changer l'organisation spatiale des lits, d'inscrire le prénom de l'enfant sur chaque lit-couchette.
- **Organisation :**
 - On l'a vu précédemment, il est préférable dans la mesure du possible de coucher plus tôt les enfants qui mangent à la restauration scolaire. (voir convention avec la mairie pour que le personnel municipal puisse participer à l'encadrement de ce moment)
 - Accueil directement au dortoir des enfants qui déjeunent chez eux, après un passage aux toilettes. Les parents peuvent participer à ce temps d'accueil en accompagnant les enfants aux toilettes et à l'entrée du dortoir. C'est clairement un moment de co-éducation.
- **Installation:**

Les enfants retrouvent leur lit-couchette. Ils peuvent amener un oreiller personnel et un objet transitionnel. Les doudous peuvent aider les enfants à trouver leurs repères et les sécurisent pour ce temps de sieste. Pour certains, ils pourront ensuite être abandonnés au cours de l'année.

6. La surveillance

Elle doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. Il veille à l'endormissement des enfants puis confie la surveillance de la sieste à une ATSEM :

- Convention avec les mairies sur les rôles et missions de l'ATSEM.
- Décret N°92- 850 du 28 août 1992.

Article 2 décret N° 92-850

Les agents spécialisés des écoles maternelles sont chargés de l'assistance au personnel enseignant pour la réception, l'animation et l'hygiène des très jeunes enfants ainsi que de la préparation et la mise en état de propreté des locaux et du matériel servant directement à ces enfants. Les agents spécialisés des écoles maternelles participent à la communauté éducative.

L'enseignant peut alors prendre en charge un groupe d'enfants de sa classe non dormeurs ou bien participer à un décroisement.

« La surveillance de la sieste peut être assurée par une ATSEM, libérant ainsi l'enseignant soit pour des activités décroisées avec d'autres classes si tous les élèves dorment, soit pour des ateliers ou des activités en petits groupes si une partie des élèves ne dort pas. Dans certains cas, l'enseignant ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il peut toutefois organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas (pour des activités silencieuses et calmes) et de surveiller ceux qui dorment » p 25 .

Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits.
Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003.

Il est indispensable que l'enseignant soit disponible au moment du réveil. Il reste quoi qu'il arrive responsable de sa classe.

7. Combien de temps?

- Le temps qui lui est nécessaire: réveil échelonné.

« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de douze heures quotidiennes). Il dormira le temps qui lui sera nécessaire sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit contrairement à ce que croient certains parents » p 7

Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits.
Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003

Veiller à respecter les cycles de sommeil.

- Le temps d'endormissement ne dépasse pas 20 à 30 minutes. Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 minutes a peu de chances de s'endormir et devra être levé et regagner sa classe.
- 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. Pour les gros dormeurs, une discussion est nécessaire pour mieux connaître le rythme de l'enfant. Est ce qu'il ne se

- couche pas trop tard? Se lève -t-il très tôt?
- Il est important de souligner que le temps de sieste en petite section, n'obère pas la totalité de l'emploi du temps de l'après-midi.
 - Ces durées vont évoluer au cours de l'année au fur et à mesure que l'enfant grandit, le rythme change et il varie également d'un enfant à l'autre.

8. Et après la sieste?

Les enfants se réveillent progressivement et regagnent leur classe, après un passage aux toilettes pour des activités en ateliers par exemple. Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever des enfants (le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à proscrire surtout en saison hivernale) mais plutôt de profiter de cette arrivée progressive des enfants dans la classe pour leur proposer des activités individuelles ou en groupes qui ne nécessitent pas forcément un apprentissage nouveau... C'est un moment propice aux échanges langagiers. Les organisations pédagogiques de certaines écoles, en milieu d'après-midi restent difficilement accessibles aux plus jeunes : ils ne doivent pas être «les laissés-pour-compte».

9. Relations, questions et informations

Une information précise sur l'importance du sommeil est nécessaire pour sensibiliser les enseignants, le personnel municipal et les familles.

Plusieurs outils et documents sont à la disposition des équipes pédagogiques : se rapprocher de la Protection Maternelle Infantile, le Service de Promotion de la Santé en faveur des Elèves, la circonscription Médico Sociale pour organiser des temps d'informations.

Il est important d'essayer de **répondre aux questions des parents:**

- La sieste l'empêche de s'endormir le soir...
Les enfants ont besoin de 12h de sommeil quotidiennement, la sieste si elle n'est pas trop tardive, peut permettre un endormissement plus calme le soir. Voir p7 . Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003
- C'est du temps perdu.
Le sommeil est un besoin vital nécessaire à la santé et à l'équilibre de l'enfant. C'est un temps nécessaire aux apprentissages et à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif. Reposé, l'enfant de TPS et PS est plus apte à entrer dans les apprentissages. Voir paragraphe 2. BO hors-série N°3.
- Et s'il fait pipi au lit ?
L'école accueille les enfants lorsqu'ils sont propres. Cependant, « des accidents » peuvent survenir, ils sont acceptés et tolérés dans la mesure où ils sont exceptionnels.

Sensibiliser l'équipe autour du moment de la sieste.

Des temps de régulations ATSEM/ enseignants permettront d'échanger les observations recueillies sur les enfants pendant ce temps de sieste pour mieux connaître et répondre aux besoins des enfants, ce qui permettra de l'organiser de manière efficace.

10. Tableau

La sieste des TPS-PS en 10 points :

1. Organiser ce temps avec l'équipe pédagogique
2. Préparer et aménager le lieu
3. Accueillir les enfants au plus tôt
4. Ne pas retarder l'heure d'endormissement
5. Répondre aux questions et inquiétudes des parents
6. Respecter les besoins physiques, physiologiques et affectifs des enfants
7. Ne pas brusquer le réveil
8. Pas de récréation après la sieste quand l'organisation pédagogique le permet
9. Prendre en compte l'évolution des besoins au cours de l'année
10. Informer sur l'importance du sommeil chez les plus jeunes

11. Bibliographie en direction des élèves

Quelques ouvrages pour parler du sommeil ou de la sieste avec les enfants:

Lili ne veut pas aller se coucher	Dominique de Saint Mars, Serge Bloch	Calligram
Le lit des parents	Christine Naumann-Villemin Marianne Barcilon	Kaléidoscope
Une chambre rien que pour moi	Suzan Pérez	Ecole des loisirs
Les doudous	Dr Catherine Dolto-Tolitch	Gallimard jeunesse
Chacun dans son lit	Pascale Bougeault	Ecole des loisirs
Il s'en est fallu de peu!	Peter Utton	Milan
Va au lit, Alfred !	Virginia Miller	Nathan
Où vont les heures de la nuit ?	Annie Agopian Charlotte Mollet	Didier Jeunesse?
Dodo	Katy Couprie, Antonin Louchard	Editions Thierry Magnier
Bonne nuit, mon tout petit.	Soon hee jeong	Didier jeunesse
Pendant que tu dors.	A.Deacon	Kaléidoscope
Professeur Dodo	Gérard Stehr	Ecole des loisirs
Tu ne dors pas, petit ours?	M.Waddell- B.Firth	Pastel
Au lit dans 10 minutes.	Peggy Rathmann	Ecole des loisirs
Au lit petit monstre!	Mario Ramos	Pastel

Le bébé qui ne voulait pas se coucher.	Helen Cooper	Kaléidoscope
C'est l'heure de dormir	Mireille d'Allancé	Ecole des loisirs
Chut, Choubidou dort!	G.Noël- R.Saillard	Ecole des loisirs
Dormir, moi? Jamais!	V. Bourgeau	Ecole des loisirs

12. Bibliographie et sitologie en direction des enseignants

- Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale. SCEREN-CNDP. 2003.
- BO hors série N°1 du 14 février 2002
- BO hors série N° 3 du 19 juin 2008
- Enseigner à l'école maternelle. Agnès Florin. Carole Crammer. Hatier. 2009. Chapitre 2: Prendre en compte les besoins de très jeunes enfants.
- Inspection académique de Haute Garonne-IUFM Midi-Pyrénées. Education à la santé Le sommeil et le repos à l'école maternelle.
http://www.ac-toulouse.fr/automne_modules_files/pDocs/public/r952_61_education_sommeil_et_repos_en_maternelle.pdf
- Site Prosom, association nationale de promotion des connaissances sur le sommeil.
www.prosom.org/
- Site du sceren pour télécharger le document d'accompagnement des programmes Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale. Sceren. CNDP. 2003.
<http://www.cndp.fr/archivage/valid/43843/43843-7071-7029.pdf>