



ACADÉMIE
DE MARTINIQUE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



RECOMMANDATIONS



LE TEMPS CALME, LA SIESTE À L'ÉCOLE MATERNELLE :
des points clés pour une organisation pensée
en équipe



Cadre de référence, enjeux

L'école maternelle, 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. »

Programmes consolidés du 30 juillet 2020

La sieste, moment éducatif structuré par l'équipe, fera l'objet de dispositifs présentés en **conseil d'école**, afin de montrer la **cohérence éducative** des actions et des acteurs.

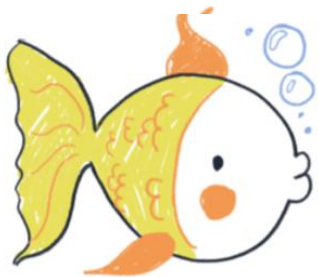
En concertation, prévoir un **temps spécifique avec les ATSEM pour acter les choix de l'équipe** en matière de repos et préciser le rôle de chacun.

Des temps de régulation permettent d'échanger les observations recueillies sur les enfants pendant la sieste en réajustant l'organisation adoptée selon les besoins.

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](https://www.eduscol.education.fr/)

Cette organisation relève d'une réflexion concertée de l'équipe pédagogique élargie (enseignants, atsem, animateurs périscolaires) qui prend appui sur :

- une connaissance **des besoins de sommeil des jeunes enfants**, sur les cycles de sommeil et les conditions d'un bon repos.
- une mise en œuvre qui prend en compte le **contexte d'exercice** : les locaux, le personnel, la structure pédagogique, l'accueil éventuel au restaurant scolaire.
- une **organisation souple et évolutive durant l'année scolaire** pour s'adapter aux besoins de chaque enfant, qui évoluent entre 2 et 5 ans



Chaque enfant a un temps de sommeil qui lui est propre. Il existe des petits dormeurs, des moyens dormeurs et des longs dormeurs. On veillera à mettre en place une solution modulable. **Il convient donc de proscrire un temps de sieste systématique et identique pour tous, toute l'année, pour toute une classe d'âge.**



Mieux connaître les besoins physiologiques des jeunes enfants...

Un enfant de 2 ans a besoin de 13 à 14 heures de sommeil par jour.
Un enfant de 3 à 5 ans, d'environ 12 heures.

Jusqu'à l'âge de 4 ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil **dès la fin du déjeuner ou le plus tôt possible après le repas.** Elle ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi.
La sieste disparaît naturellement vers 4-6 ans.

Progressivité

Les besoins des enfants évoluant dans le cours de l'année, certains passent d'un temps de sieste à un temps de repos, entre le début et la fin de l'année scolaire.

La sieste des **élèves de 2 et 3 ans** prime, sauf exception, sur d'autres activités.



Une sieste d'une durée d'1h30 environ correspond à **un cycle de sommeil.**

Une phase d'endormissement dure de 20 à 30 minutes.

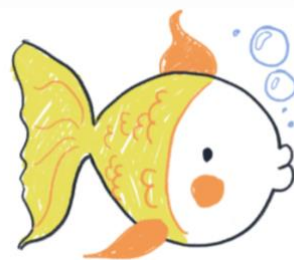
Un enfant qui ne dort pas au bout de ce temps là, n'a pas besoin de sommeil et doit être levé. Dans le cas contraire ses cycles de sommeil seront décalés.

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.

Pour les élèves de **moyenne section**, elle dépend des besoins de l'enfant (le mois de naissance, les habitudes familiales, etc.) et peut évoluer durant l'année (à partir du mois de février, certains enfants ont moins besoin de dormir).

Après 20 à 30 minutes maximum, les enfants qui ne trouvent pas le sommeil ou qui ne dorment pas, rejoignent la classe et bénéficient d'un temps d'activités calmes en classe avec un enseignant.

Pour les élèves de **grande section**, il n'y a pas de pratique systématique de la sieste : on s'orientera davantage vers un temps de repos organisé. On pourra concevoir des activités plus calmes : écoute de récits, écoute musicale, lecture d'albums, jeux de société, manipulation... Un enfant pourra toutefois 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.



... pour mieux planifier le temps de sieste, de repos et le réveil



QUAND?

- La sieste doit être la plus rapprochée possible du repas. L'accueil dans la cour en début d'après-midi est à bannir, car il est en contradiction avec ce besoin de repos. → Les enfants qui déjeunent au restaurant scolaire, devraient pouvoir être couchés à l'issue du repas. Cette organisation nécessite une concertation avec les animateurs en charge de la pause méridienne.
- La sieste ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi. (Derniers levers vers 15h00).

Un échange sur les modalités d'endormissement et de déroulement de la sieste pourrait être formalisé dans un projet pensé en équipe, en collaboration avec les atsem ou agents d'animation. Il pourrait ainsi devenir un document qui formaliserait et améliorerait les pratiques au sein de l'école par tous les personnels sur le temps de sieste dans l'intérêt des élèves.

OÙ?

- La salle de sieste doit être proche de la classe, si possible.
- Les lieux doivent être propres. La pièce a été préalablement bien aérée.
- Le matériel de lit (draps, oreillers, couvertures) est attribué nominativement.
- L'enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il a une place permanente, son prénom est inscrit sur le lit-couchette.
- Il faudrait veiller à ce que les adultes de la communauté éducative n'entrent pas dans le dortoir avec leurs chaussures.



QUI?

- La surveillance exercée doit être constante. L'enseignant reste responsable de ses élèves.
- L'ATSEM ou l'enseignant veillent à l'endormissement des enfants, après concertation sur les modalités de ce temps fondamental.
- Les personnes qui sont présentes au dortoir s'expriment en chuchotant. Leurs paroles sont rassurantes et apaisantes envers les enfants.



Créer une « routine sieste » avec les élèves

COMMENT?

L'endormissement:

Les enfants doivent avoir un endormissement calme, dont le rituel est parfaitement établi: on pourra par exemple lire un album, écouter une comptine ou une mélodie, réaliser de courtes activités sensorielles. Les objets transitionnels (doudous, nounours, sucettes) font partie des éléments sécurisants de ce moment de repos. Pour certains élèves, ils pourront être abandonnés au cours de l'année.

5 STIMULATIONS SENSORIELLES

pour la relaxation avant le sommeil



1 CHALEUR

- bain chaud
- coussin chauffant
- câlins 🤗

cousin de nuque chauffant Lesté



2 PRESSION

- peluches & poupées lestées
- vêtements sensoriels
- tapis & couvertures proprioceptives

Manime



3 VISUELLE

- lecture
- modèles
- objets lumineux apaisants

mini aquarium lumineux



4 MOUVEMENTS

- postures yoga
- balançoires
- hamac

nid hamac Joki



5 SONORE

- comptines
- bruits blancs

gry-nish



Vous pouvez fabriquer une lampe à lave avec du bicarbonate de soude, du vinaigre, de l'huile et du colorant dans une bouteille hermétiquement fermée.

Il est également possible de fabriquer des sacs sensoriels avec de la farine, des haricots ou du riz dans des sachets solides (vous pouvez les doubler).



Le réveil:

L'idéal pour les enfants serait de **se réveiller presque spontanément, grâce à des bruits ambiants, non agressifs**, qui leur permettent de sortir du sommeil lorsque celui-ci redevient léger.

Un enfant se réveille tout seul, spontanément, à la fin d'un cycle de sommeil.

Si on fixe arbitrairement la durée de la sieste à une heure, l'enfant est réveillé dans une phase de sommeil profond. La sieste ne sera pas bénéfique.

Un **retour échelonné dans la classe est souhaité après environ 1h30 de sieste**. Les conditions dans lesquelles se déroule le lever sont à prévoir : prendre le temps pour l'habillage et le passage aux toilettes.

Le **moment de l'habillage est accompagné de la parole de l'enseignant** (bain de langage pour l'élève) et favorise l'apprentissage de l'autonomie.

Le retour en classe est accompagné. **Aucun élève ne rejoint seul sa classe.**

Séquence autour de
l'album « Je m'habille et je
te croque » conçue par
l'académie de Grenoble



Après la sieste

- L'accueil des enfants qui se réveillent est à penser en équipe. Ce sont des activités calmes, des moments organisés soit par l'enseignant de la classe, soit par les autres enseignants de l'école (rotation au cours de l'année, échange de services).
- A leur arrivée progressive en classe, des activités individuelles ou de groupes sont à proposer : dessin libre , coloriage, puzzle, coin bibliothèque, espace détente, jeux (manipulation/ construction).

Ces activités ne doivent pas viser de nouveaux apprentissages ni être trop chargées cognitivement : il vaut mieux privilégier des activités de réinvestissement.

Après ce temps d'adaptation d'environ 30 minutes, les activités d'apprentissage peuvent reprendre leur cours.



Proposer une récréation après le lever des enfants est à proscrire.

Le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à éviter.



Communiquer, informer les familles

- Au moment de l'admission à l'école maternelle, faire une évaluation des besoins individuels des enfants (PIAS)
- Informer du déroulement de l'après-midi et du rôle bienfaiteur de la sieste, qui complète le sommeil de la maison. Un échange permettra de définir les meilleures conditions pour que l'enfant puisse dormir selon ses besoins.

Si les enfants déjeunent chez eux et qu'ils se réveillent assez tôt, en fonction des horaires de l'école, ils peuvent revenir en classe pour un temps d'apprentissage l'après midi (l'heure de retour étant contractualisée et inscrite au règlement intérieur de l'école).

Quelques outils pour faciliter l'échange avec les familles: la mallette des parents ([partie sur les bienfaits du sommeil](#)), [infographie à télécharger](#)

Sites pour télécharger des berceuses gratuitement:

<https://singemp3.com/telechargement-mp3/11654001/berceuse>

<https://www.easyzic.com/mp3-gratuits/telecharger-musique-pour-enfants,s11.html>



Scratch scratch dip clapote ! Kitty Crowther - Pastel

Le soir, tout seul dans son lit, une petite grenouille entend un drôle de bruit.

À la sieste tout le monde! Yuichi Kasano - école des loisirs

Album qui donne une idée très positive du repos et du sommeil réparateur.

Petite vache n'a pas sommeil Michel Van Zeveren – Pastel

Maman vache raconte une histoire pour s'endormir.

Tino n'ira pas au dodo Marcus Pfister - Nord Sud

Lorsque vient l'heure d'aller se coucher, Tino n'en fait qu'à sa tête et il le fait savoir !

Une chambre rien que pour moi ! Susan Perez - école des loisirs ;

Lili a du mal à dormir à cause des pleurs du bébé. Elle cherche une nouvelle chambre.

Le cauchemar de poche Jean – Luc Englebert - école des loisirs ;

Un petit cauchemar a peur du noir.

Les doudous Catherine Dolto – Tolitch – Gallimard jeunesse ;

Besoin d'un doudou?

Lili ne veut pas se coucher Dominique de Saint Mars – Calligram ;

Lili retarde le moment du coucher...



Sources:

- Programmes consolidés du 30 juillet 2020
- Académie de Besançon – Groupe maternelle DSDEN 70- Février 2017
- BO hors série N°1 du 14 février 2002
- Documents d'accompagnement des programmes : pour une scolarisation réussie des tout- petits, ministère de l'Education Nationale SCEREN-CNDP 2003
- BO Hors série du 19 juin 2008
- BO n° 2 du 26 mars 2015

Les textes qui se réfèrent aux ATSEMS :

- Décret n°92-850 du 28/08/1992
- Décret n°93-976 du 29/07/1993
- Articles R412-127 et R414-29 du Code des Communes
- Décret n°2018-152 du 1er mars 2018

Document réalisé la mission évaluations - 100% réussite-classes dédoublées

Coordonné par Monsieur Victor Bucher, IEN préélémentaire, évaluations, 100% réussite- classes dédoublées,

Avec la participation de :

- *Monsieur Christophe Gabut, IEN de la circonscription de Fort-de-France 1*
- *Madame Carole Ostan, IEN faisant fonction de la circonscription de Schoelcher*
- *Madame Annie Gayalin, Directrice d'école*
- *Monsieur Jean-Luc Homand, CPD mission maîtrise de la langue*
- *Madame Isabelle Joseph-Boniface, CPC de la circonscription du Saint-Esprit*
- *Madame Lysiane Louis, CPD préélémentaire*
- *Madame Anaïs Meslien, CPD évaluations, 100% réussite - classes dédoublées*