



ACCUEILLIR LES ELEVES EN CLASSE MATERNELLE LA SIESTE

- **Le cycle de sommeil, l'endormissement**
- **Les fonctions et l'organisation de la sieste**
- **L'organisation du dortoir**
- **La surveillance du dortoir**
- **Après la sieste**
- **Projets de classe sur le thème du sommeil**
- **Bibliographie – Sitographie**
- **Albums de littérature jeunesse**

La sieste à l'école correspond à un temps 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.

➤ **Le cycle de sommeil, l'endormissement**

Un cycle de sommeil varie en fonction des enfants mais dure **en moyenne 90 minutes**, et se décompose en plusieurs phases. En général, l'enfant se réveille spontanément à la fin d'un cycle.

- Si l'on fixe arbitrairement la durée de la sieste à 1h, on réveille l'enfant dans une phase de sommeil profond et il ne profite pas pleinement de la sieste.
- Mais, à contrario, s'il n'est pas autorisé à se lever, il plongera dans un autre cycle de sommeil, ce qui l'empêcherait de dormir le soir à la maison.

➔ On sera donc vigilant au moment où il sort de son sommeil paradoxal et où il est prêt à se réveiller.

Les besoins sont différents en fonction des enfants et du moment de l'année.

- Un enfant qui ne dort pas **au bout de 20 minutes** doit pouvoir se lever et regagner sa classe. Cela signifie qu'il n'a plus besoin de sieste.
- Un entretien peut être proposé pour connaître le rythme de l'enfant : « Est ce qu'il ne se *couche pas trop tard* ? *Est-il levé très tôt* ? ». Mais il est important de souligner que le temps de sieste ne doit pas impacter la totalité de l'emploi du temps de l'après- midi et que la durée de la sieste évolue durant l'année.

Il y a un accompagnement au sommeil par les adultes, enseignants et/ou personnel municipal en fonction des organisations pédagogiques de l'école. Mais la présence de **plusieurs adultes** est utile **une vingtaine de minutes** au moment des plus fortes arrivées d'enfants :

- pour aller d'un lit à l'autre,
- pour calmer et rassurer.

➤ Les fonctions et l'organisation de la sieste

La sieste **n'est pas obligatoire et ne peut être imposée à tous les élèves**. 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.

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.

«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.» (Source : *Document d'accompagnement des programmes : pour une scolarisation des tout-petits MEN. SCEREN-CNDP.2003*)

- ➔ **Pour les enfants qui mangent à la cantine**, en concertation avec la municipalité, la sieste peut être organisée sitôt le repas terminé (vers 12h30 / 12h45).
- ➔ **Pour les enfants qui mangent chez eux**, ils sont accueillis au retour à l'école et accèdent directement au dortoir après un passage aux toilettes. Ils voient leurs camarades endormis et se trouvent placés dans de bonnes conditions pour dormir eux-mêmes. Ils apprendront vite à respecter le silence et le repos des autres.

-TPS/ PS : La sieste pour les PS doit être la plus rapprochée possible du temps de repas (pour les enfants déjeunant à la cantine). Pour les enfants qui déjeunent chez eux, le retour doit se faire au plus près du coucher des premiers cités.

L'aménagement sollicité par les familles doit, quand cela est possible, permettre un retour à l'école après la sieste.

- MS : Tous les élèves de cette section n'ont pas besoin d'une sieste organisée tout au long de l'année ; un temps de repos peut être suffisant. La durée de la sieste ou du temps de repos doit être adaptée tout au long de l'année en fonction des besoins de chaque enfant. C'est à partir de 4 ans que le sommeil diurne peut impacter le sommeil nocturne. Un enfant de MS ne doit pas aller au dortoir s'il ne dort pas.

Si un enfant n'est pas endormi au bout de 20 minutes, il faut le lever et l'accueillir en classe pour participer aux activités d'apprentissage.

Le réveil est échelonné, c'est-à-dire que les enfants se lèvent au fur et à mesure de leur réveil et sont accueillis dans leur classe. Il est important que les PS retrouvent dès leur réveil leur enseignant et leur classe.

- GS : La sieste ne doit donc plus être proposée aux enfants de cette section sauf si un besoin a été exprimé par un enfant spécifiquement.

Les enfants (MS et GS) ne dormant pas sont accueillis dans la classe, aux heures d'ouverture de l'école. On pourra envisager un accueil dans la cour pour les GS à partir de la période 5.

https://cache.media.eduscol.education.fr/file/maternelle/49/9/2015_rythmes_maternelle_docmaternelle_458499.pdf

On tiendra compte des besoins de confort et d'hygiène ainsi que des besoins de sécurité affective et physique des enfants durant la sieste. Certains ont besoin d'être enveloppés, couverts et rassurés pour s'endormir.

➤ L'organisation du dortoir

- Son hygiène : une attention particulière doit être apportée à ce lieu. La température est adaptée (18 à 20°C), la pièce a été au préalable bien aérée, les parents n'y rentrent généralement pas (éviter les chaussures).

- **L'ambiance est calme**, la luminosité adaptée, **le noir n'est pas indispensable**, les personnes présentes dans le dortoir chuchotent, elles rassurent et apaisent les enfants. Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il va se reposer. Il semble donc opportun de ne pas changer l'organisation spatiale des lits (prénom sur chaque couchette et/ou doudou).

Le dortoir n'est pas l'unique manière d'organiser la sieste. **En absence de dortoir**, entre 12h et 14h, on peut utiliser la salle de jeux avec des nattes de motricité, ou des couchettes empilables (cela oblige cependant à un nettoyage préalable de la salle de motricité). Quand il y a 2 classes de petits, on peut utiliser une des deux salles de classe en déployant des nattes, les petits qui ne dorment pas étant regroupés dans l'autre classe.

➤ La surveillance du dortoir

Elle doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe, sur le temps scolaire il peut confier la surveillance de la sieste à une ATSEM en fonction de conventions passées avec les mairies sur les rôles et les missions des ATSEM.

Décret n° 2018-152 du 1er mars 2018 portant diverses dispositions statutaires relatives aux agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles :

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000036666089#:~:text=%C2%AB%20Art.,servant%20directement%20%C3%A0%20ces%20enfants.>

L'enseignant peut alors prendre en charge un groupe d'enfants de sa classe ne dormant pas ou bien participer à un décloisonnement. **Le temps de transition entre la sieste et le retour en classe doit être pensé.**

« 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 » (source : BO hors-série n°1 du 14 février 2002)

➤ 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 **est inopportun 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.

➤ Projets de classe sur le thème du sommeil

Les enfants peuvent être associés à des actions autour du sommeil, qui soutiennent les apprentissages langagiers et peuvent relever également du domaine du vivant.

Voici quelques idées d'activités pédagogiques :

- A 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).
- On peut aussi réaliser une fiche repos / sommeil à l'école grâce à la dictée à l'adulte.
- On peut également travailler le thème du sommeil et de la sieste en proposant des activités de **repérages dans l'espace** : le dortoir, les lieux et coins repos, l'aménagement et la décoration de ces espaces, en travaillant **le temps qui passe** à travers la journée de l'enfant (le matin, l'après-midi, le soir ; les principaux moments : les temps de repos, le travail avec les photos, les dessins, la mise en ordre d'images séquentielles, le calendrier, les jours où on peut dormir un peu plus tard, les mois où il fait encore nuit quand on se lève, le jour et 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...

- *Les Petites Vies D'apolline : la Sieste*, Didier Dufresne – Mango jeunesse
- *Les doudous*, Dr Catherine Dolto, Tolitch

Comptines et berceuses

- *Comptines et berceuses du baobab*, éd Didier Jeunesse avec CD
- *Les berceuses du monde entier*, Gallimard Jeunesse Musique avec CD
- *Au clair de la lune*, Delphine Grenier, éd Didier Jeunesse
- *La belle au bois dormant*, Grimm, Félix Hoffmann
- *Louhi la sorcière du nord*, Toni de Gérez, Barbara Cooney, éd Françoise Deflandre