

## **\*\*Accompagnement de la scolarisation en école maternelle\*\***

### **Ressource 3**

#### **Penser le temps de repos : La sieste n'est pas obligatoire, oui ! mais alors ?**

L'école maternelle est une école bienveillante qui tient compte du développement de l'enfant et de ses besoins.

Chaque enseignant détermine une organisation du temps adapté à l'âge des élèves et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive.

La proposition et l'organisation d'une sieste ou d'un temps de repos doivent pouvoir répondre aux besoins physiologiques des jeunes enfants.

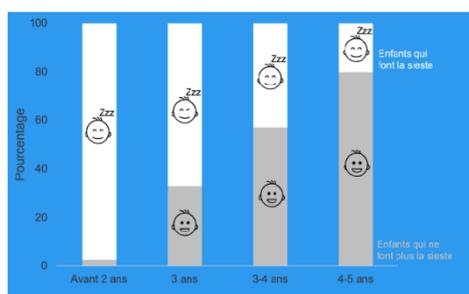
#### **A quoi sert la sieste ?**



Durant les premières années de sa vie, alors que l'enfant doit assimiler une très grande quantité d'informations, son cerveau – en particulier les réseaux neuronaux qui soutiennent la mémorisation et l'apprentissage – est encore en pleine maturation. En cours de développement, l'hippocampe et le cortex préfrontal consomment beaucoup d'énergie. Or, c'est en dormant que le cerveau parvient à réguler une telle demande énergétique !

Ce temps de sommeil est loin d'être une perte de temps, car plusieurs études ont montré que la sieste, après un nouvel apprentissage de vocabulaire par exemple, permet de mieux retenir ce qui avait été appris.

#### **Comment évolue-t-elle d'un enfant à l'autre ?**



Proportion de siesteurs en fonction de l'âge.  
Données issues de l'article Staton et al. (2020).

#### **Que nous disent ces résultats ?**

La sieste est un besoin individuel qui évolue différemment d'un enfant à l'autre. Certains n'en auront plus besoin dès la petite section, tandis que d'autres en auront besoin plus longtemps.

## **\*\*Accompagnement de la scolarisation en école maternelle\*\***

### **Ressource 3**

- La sieste n'est pas obligatoire et ne peut être imposée à tous les élèves.
- L'organisation de ce temps doit respecter les besoins des enfants (dormir, être au calme, s'isoler ponctuellement, se reposer, se détendre...), dans la pénombre (pas de noir total).
- La durée de la sieste ne peut pas être la même pour tous les élèves.
- Le besoin de sommeil évolue durant l'année et le temps de sommeil nocturne doit être celui qui prime. Il est donc important d'évoquer les besoins de chaque enfant avec sa famille : les parents restent ceux qui connaissent le mieux leur enfant (principe de coéducation).

### **L'organisation de la sieste, un défi à relever !**



Un rituel calme avant le coucher aide l'enfant à se détendre et à s'endormir plus facilement. Ce rituel, même bref, est rassurant pour lui.

Dormir en groupe s'avère souvent plus difficile, surtout dans un environnement peu familier. Personnaliser la couchette de l'enfant peut l'aider à s'y sentir à l'aise. Bien que le silence soit essentiel dans le dortoir, l'obscurité n'est pas indispensable, voire déconseillée. La lumière naturelle aide l'enfant à distinguer le sommeil de nuit de celui de la sieste, favorisant ainsi l'établissement de son rythme circadien.

Le temps d'endormissement varie selon les enfants, il est généralement conseillé de lever ceux qui ne dorment pas après 20 minutes, à condition qu'ils soient arrivés à la couchette déjà calmes et prêts à dormir. Il n'est pas nécessaire d'avoir un temps de récréation avant, ni même après la sieste.

- Les enfants doivent pouvoir rejoindre leur classe et leur enseignant dès qu'ils sont réveillés ou s'ils ne dorment pas.
- Le temps de sieste ne doit pas excéder 1h30 (un cycle de sommeil).
- Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 minutes doit pouvoir retourner en classe.
- Pour les enfants qui déjeunent à la restauration scolaire, l'idéal serait qu'ils soient couchés sitôt après le repas (à travailler en concertation avec la collectivité territoriale).
- Ceux qui déjeunent à la maison sont couchés dès leur arrivée à l'école. Il est possible voire recommandé de les accueillir à l'école un peu plus tard après leur temps de repos à la maison qui doit idéalement commencer dès la fin du repas.
- L'aménagement pédagogique doit prendre en compte la nécessité pour les élèves de participer à des activités à leur retour en classe. Ainsi, l'enseignant qui décroïssonne avec d'autres élèves doit accueillir ses élèves et leur proposer une activité.
- Éviter le temps de récréation après la sieste.

## \*\*Accompagnement de la scolarisation en école maternelle\*\*

### Ressource 3



#### LA SIESTE

*Non obligatoire pour tous !*

#### SIESTE OU REPOS ?

**Sieste** : 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.

C'est un temps de repos, **avec ou sans sommeil**, qui se prend après le repas de midi.

**Repos** : c'est le fait de cesser une activité en adoptant une position ou en prenant une autre activité propre à délasser à n'importe quel moment de la journée.



**Pour aller plus loin**

#### LES MISSIONS DE L'ÉCOLE

Les Instructions Officielles de 2015 stipulent que l'école maternelle est *"une école qui tient compte du développement de l'enfant (...) les moments de repos et de sieste sont des temps d'éducation (...) ils sont organisés par les adultes (...) et donnent des repères sécurisants aux jeunes enfants."*

- **TPS/PS** : proposer une sieste pour un cycle de sommeil d'1h30 environ.
- **A partir de 4 ans** : proposer un temps de sieste SANS endormissement (souvent appelé "temps de repos")
- Observer le temps de repos ou de sieste pour le faire évoluer au cours de l'année dans sa durée et ses contenus en fonction des besoins des enfants.
- Organiser ce temps en lien avec la famille qui est experte sur le sommeil de son enfant ; *concrètement quand une famille nous donne une information sur le sommeil de son enfant, on la croit ! L'école doit offrir cet espace de parole.*

#### LES POINTS DE VIGILANCE

##### **Accueil - Endormissement - Surveillance**

- La surveillance de l'espace sieste doit être constante. Elle peut être assurée par l'ATSEM.
- Accueillir au fur et à mesure les élèves dans l'espace sieste avec un objet transitionnel sécurisant (doudou).
- Penser à éviter le noir total dans la salle de sieste.
- En concertation avec la collectivité cet accueil peut avoir lieu le plus tôt possible après le déjeuner.
- Un rituel d'endormissement (berceuse) peut être proposé aux enfants. Si un enfant ne s'endort pas en 20 min alors il regagne sa classe ! Si un enfant ne s'endort plus sur une période, nous ne lui proposerons plus de se rendre dans l'espace sieste.
- Penser à éviter la récréation après la sieste.
- Un enfant peut faire la sieste à la maison, puis revenir à l'école en concertation avec l'enseignant, la direction et la famille.
- Mettre en place des projets pédagogiques sur le sommeil.

**Le sommeil diurne ne doit pas avoir une incidence sur le sommeil nocturne.**

*Si une famille s'inquiète sur l'insomnie de l'enfant : orienter la famille vers la Protection Maternelle et Infantile (PMI).*

Ressource validée par Monsieur Pascal Clément,  
IA-DASEN de l'Ain