Circonscription de Dijon Est

Mise en œuvre pédagogique des rythmes scolaires, leviers pour la réussite des élèves. Des repères pour aider les équipes.

Sieste et temps de repos en maternelle.

Document de référence :
Nouveaux rythmes scolaires : les bonnes pratiques en maternelle

Pour tous les écoliers, se lever tous les jours de la semaine à la même heure et avoir des journées d'enseignement allégées est fondamental. C'est ce que permet la réforme. Pour les élèves de maternelle, le respect des rythmes biologiques est essentiel, afin de faciliter les premiers apprentissages. Certaines spécificités de la maternelle doivent toutefois être prises en compte. C'est pourquoi, sur la base des meilleures pratiques identifiées dans les différentes écoles qui ont adopté les nouveaux rythmes à la rentrée 2013, le ministère de l'éducation nationale recommande de porter une attention particulière sur quatre points.

Le respect des cycles du sommeil de l'enfant est indispensable à l'école maternelle. La réforme des rythmes scolaires vise à mieux prendre en compte les besoins physiologiques de l'enfant et elle doit toujours respecter ses besoins de sieste.
Si les besoins de chaque enfant sont variables, il importe de prendre en compte les besoins généralement constatés :

- le temps de sommeil d'un enfant de 2 ans est environ de 13-14 heures et de 12 heures pour les enfants de 3 à 5 ans.
- jusqu'à l'âge de 4 ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil dès la fin du déjeuner : une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures correspond à un cycle de sommeil et permet à l'enfant de se sentir reposé.

Le respect de ces besoins assure l'équilibre des enfants et leur permet d'être disponibles pour les apprentissages.

Comme cela se pratique habituellement, il convient de coucher l'enfant après le repas sans attendre la fin de la pause méridienne. Il faut permettre aux élèves de dormir pendant une heure trente à deux heures pour satisfaire leur besoin de sommeil.

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 5 ans.
La sieste des élèves de 2 et 3 ans prime, sauf exception, sur d'autres activités.
Pour les élèves de **moyenne section**, elle n'est pas obligatoire, cela dépend des besoins de l'enfant (le mois de naissance, les habitudes familiales, etc.) et peut évoluer durant l'année. Il peut être proposé un moment de repos, les élèves n'étant pas forcément couchés, mais pouvant être regroupés dans un endroit calme avec des activités d'écoute ou de lecture.
Pour les élèves de **grande section,** il n'y a pas de pratique systématique de la sieste. Un réveil progressif et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté, à leur rythme, aux activités scolaires de l'après-midi.

Comme cela s'est toujours fait, on peut être parfois conduit à réveiller doucement un enfant si son sommeil se prolonge trop l'après-midi afin de ne pas compromettre son sommeil de la nuit.
Enfin, comme cela est déjà recommandé, un enfant qui ne dort pas au bout d'environ 20 minutes doit pouvoir se lever tout en pouvant bénéficier d'un temps de repos qui n'est pas la sieste.
En veillant au sommeil nocturne de leurs enfants, les parents peuvent également agir pour qu'ils se sentent bien à l'école maternelle et pour les rendre plus disponibles pour apprendre.

Autres ressources :
http://www.ac-montpellier.fr/sections/ia30/pilotage-ressources/maternelle/developpement-jeune/documents/sieste/downloadFile/file/La_sieste_.pdf?nocache=135065697
http://www.pourquoidocteur.fr/m/article-4297.html

Niveaux	TPS	PS	MS	GS
Activité	Sieste	Sieste	Temps de repos	Temps calme, éventuellement
Durée	1h30 à 2h	1h30	30 min	10 à 20 min
Quand ?	-Tout de suite après le repas, avec, si possible repas avancé par rapport aux autres sections	-Tout de suite après le repas	-Tout de suite après le repas de préférence et si c'est possible	- Pendant le temps d'accueil de début d'après-midi
Comment ?	- Pas dans l'obscurité complète mais dans la pénombre quand même	- Pas dans l'obscurité complète, mais dans la pénombre quand même	- Dans une semi-obscurité	- On peut juste tirer les rideaux pour cacher un peu le soleil - Cela peut être un moment ou les enfants posent leur tête dans leurs bras sur la table mais aussi un temps de dessin, d'écoute musicale douce…
Où ?	- Dans un dortoir - Dans des lits individuels et identifiés	-Dans un dortoir -Dans des lits individuels et identifiés	- Dans un dortoir ou dans la classe ou une autre pièce disponible, sur un tapis ou un lit - Si le dortoir est commun avec les petits, mettre les moyens près de la porte car ils se lèveront plus tôt	- Dans la classe
Pourquoi ?	- Nécessité de dormir pour se ressourcer	-Nécessité de dormir pour se ressourcer	- Pour se reposer, digérer et repartir calmement dans les activités	- Parce que la vigilance est faible en début d'après-midi et qu'il est nécessaire de démarrer les activités dans le calme
Par qui ?	- Un personnel identifié et qu'on retrouve à l'identique chaque jour	-Un personnel identifié et qu'on retrouve à l'identique chaque jour	- Personnel communal ou enseignant de la classe	- L'enseignant
Remarques	- Peu d'évolution dans l'année scolaire - Penser à coucher les enfants qui sortent du repas loin des portes et passages pour qu'ils ne soient pas réveillés par ceux qui arrivent après - Au bout de 2h, il ne faut pas hésiter à réveiller l'enfant doucement pour qu'il ne reparte pas dans un cycle de sommeil	- Evolution possible en toute fin d'année pour les petits les plus âgés qui peuvent n'avoir besoin que d'un temps de repos en dernière période par exemple -Au bout d'1h30, il ne faut pas hésiter à réveiller l'enfant doucement pour qu'il ne reparte pas dans un cycle de sommeil	- L'année de moyenne section est une année charnière - Certains enfants ont besoin de repos, d'autres pas, ce temps doit évoluer et diminuer au fil de l'année scolaire - Un enfant qui gigote toujours au bout de 20 min doit être levé	- Ce temps n'est pas obligatoire et pas nécessaire pour tous les enfants selon les classes de GS
A réfléchir…	- Possibilité d'accueillir les enfants qui ont fait la sieste chez eux entre 14h40 et 14h50 précises (après demande faite à l'IEN et notification sur le règlement intérieur)	- Possibilité d'accueillir les enfants qui ont fait la sieste chez eux entre 14h40 et 14h50 précises (après demande faite à l'IEN et notification sur le règlement intérieur)	- Au bout d'une période, en fonction des constats établis, proposer à certains enfants de ne se reposer qu'un jour sur deux ou seulement en fin de semaine -Assouplir et individualiser au maximum ce temps de repos	- On peut très bien commencer l'après-midi par des activités de motricité qui ne demandent pas une trop grande concentration (expression corporelle, lancers, orientation, objets qui roulent…)