

Documents de référence : Il existe seulement des recommandations

[Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle](#)

[Programme d'enseignement de l'école maternelle](#)

Le respect des cycles du sommeil des enfants de l'école maternelle est indispensable. La proposition et l'organisation d'une sieste ou d'un temps de repos doivent pouvoir répondre aux besoins physiologiques des jeunes enfants : dormir, récupérer, être au calme, s'isoler ponctuellement, se détendre et se relaxer dans un espace aménagé et sain. 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 6 ans.

### **Les enfants concernés :**

La sieste des élèves de 2 à 4 ans environ prime, sauf exception, sur d'autres activités. 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 de se sentir reposé.

Pour les élèves plus âgés, on peut ne plus envisager de pratique systématique de la sieste ; on sera toutefois attentif aux besoins de sommeil diurne que certains enfants peuvent encore manifester, notamment en début d'année. 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 (écoute d'un récit, écoute musicale, jeux calmes...). Ce temps de repos pour les MS va évoluer au cours de l'année dans sa durée et ses contenus en fonction des besoins des élèves. Il peut être écourté ou avec des contenus pédagogiques plus affirmés (récits plus longs, plus complexes, écoute musicale plus exigeante...) tout au long de l'année. A titre exceptionnel, un enfant de moyenne ou de grande section pourra se reposer au dortoir s'il en éprouve le besoin ou si les parents signalent ce besoin.

Chez les GS, pas de sieste ou de repos organisé Il est souhaitable de prévoir des activités calmes : écoute de récits, écoute musicale, consultation d'images, lecture d'albums ..

### **L'organisation de la sieste**

Le temps journalier moyen de sommeil d'un enfant entre 2 et 5 ans varie de 12 à 14 heures. La sieste répond aux besoins physiologiques des jeunes enfants.

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

Pour les enfants qui déjeunent à l'école, il est recommandé de les coucher dès la fin du repas, sans attendre la fin de la pause méridienne

Un réveil progressif et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté, à leur rythme, aux activités scolaires de l'après-midi.

### **Fonction du sommeil :**

Le sommeil permet la récupération de la fatigue psychique et physique, les sécrétions de certaines hormones, la maturation du système nerveux chez l'enfant et favorise la mémorisation.

À l'inverse, un manque de sommeil entraîne, entre autres, des troubles de l'attention et de la concentration, voire de l'agressivité.

Le respect de ce besoin de sommeil assure l'équilibre des enfants et leur permet d'être disponibles pour les apprentissages (c'est pendant le sommeil que s'effectue l'ancrage des connaissances).

La régularité des heures de coucher et de lever est également fondamentale, même dans le cadre d'une sieste à l'école.

Si l'enfant fait la sieste à la maison, l'école peut offrir des créneaux d'ouverture souples, mais définis, afin de lui permettre de profiter du temps d'enseignement qui lui est dû.

### **Cycles de sommeil :**

Un cycle de sommeil varie en fonction des enfants mais dure en moyenne 90 minutes. Chaque cycle se décompose en plusieurs phases. 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.

En général, l'enfant se réveille spontanément à la fin d'un cycle. Mais s'il n'est pas autorisé à se lever, il plongera dans un autre cycle de sommeil. On sera vigilant au moment où il sort de son sommeil paradoxal et où il est prêt à se réveiller. Il faut éviter qu'il ne plonge dans un autre cycle de sommeil ce qui l'empêcherait de dormir le soir à la maison. La durée de sommeil est donc comprise entre 1h15 et 1h30. Au-delà de 2h, l'enfant entame un nouveau cycle de sommeil rendant le réveil difficile. Il y a un accompagnement au sommeil par les adultes, enseignants et/ou personnel municipal en fonction des organisations pédagogiques de l'école. La présence d'un ou plusieurs adultes peut être 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.

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

### **La surveillance du dortoir :**

Elle doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. Il veille à l'endormissement des enfants puis 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 ATSEMS. L'enseignant peut alors prendre en charge un groupe d'enfants de sa classe ne dormant pas ou bien participer à un décroisement. Il est indispensable que l'enseignant soit disponible au moment du réveil.

### 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 n'est pas opportun 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. Les PS ne sont pas les laissés-pour-compte de l'après midi

#### Glossaire :

**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. Tirée du latin sexta, la sixième heure du jour, la sieste désigne le sommeil pris en milieu de journée par opposition au sommeil de la

#### Lien :

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/maternelle/49/9/2015\\_rythmes\\_maternelle\\_docmaternelle\\_458499.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/maternelle/49/9/2015_rythmes_maternelle_docmaternelle_458499.pdf)