

Le temps calme, la sieste à l'école maternelle : des points clés pour une organisation pensée en équipe

Ce que disent les textes officiels (programme 2015)

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.

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 : [Nouveaux rythmes scolaires : Les bonnes pratiques en maternelle](#)

Cette organisation relève d'un travail concerté au sein de l'équipe pédagogique élargie (enseignants, atsem, animateur périscolaire) 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.**

Les besoins physiologiques

Un enfant de 2 ans a besoin d'environ 13-14 heures de sommeil chaque 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 déjeuner.

Une sieste **d'une durée d'une heure trente minutes environ** correspond à un cycle de sommeil.

Un cycle de sommeil

Une phase d'endormissement : **d'une durée 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.

Des conséquences sur les pratiques

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

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 : plus de temps de repos organisé. On évitera un temps de repos de 30 à 40 minutes sur des tapis qui ne correspondent pas aux besoins. On pourra concevoir des activités plus calmes : écoutes de récits, écoutes musicales, lectures d'albums, jeux de société, manipulation...

Aménagement et organisation possible pour les enfants de 2 à 4 ans : TPS/PS et MS (selon les besoins de sommeil)		
	Des recommandations	Évolution possible
L'heure du coucher La durée	Il est souhaitable de ne pas retarder le temps d'endormissement. La sieste doit être la plus rapprochée possible du repas. L'accueil dans la cour en début d'après-midi est à éviter. A partir de 13h20 (si horaire d'école à 13h30), les élèves devraient pouvoir aller se coucher au fur et à mesure de leur arrivée à l'école. Les parents peuvent participer à ce temps d'accueil en accompagnant les enfants aux toilettes et à l'entrée du dortoir. Les enfants de PS 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 15h15 / 15h30).	Le besoin de sieste, chez la plupart des enfants, continue à être réel jusqu'à 4 ans. Certains enfants peuvent passer d'un temps de sieste à un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes au cours de l'année.
Les locaux	Le dortoir n'est pas systématiquement l'unique réponse ; il sera utilisé en priorité pour les tout-petits et petits. La salle de sieste doit être proche de la classe. Hygiène : La température est adaptée (18-20°), la pièce a été préalablement bien aérée, les parents n'y rentrent pas. Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il a une place permanente, son prénom est inscrit sur le lit – couchette. Le matériel de lit (draps, oreillers, couvertures) est attribué nominativement. Il est, soit fourni par l'école et entretenu périodiquement (à chaque vacances), soit fourni par les familles.	
Surveillance	La surveillance exercée doit être constante. L'enseignant reste responsable de ses élèves. Sur le temps scolaire, il veille à l'endormissement des enfants puis confie la surveillance de la sieste à une ATSEM. Les personnes qui sont présentes au dortoir s'expriment en chuchotant. Leurs paroles sont rassurantes et apaisantes envers les enfants.	
L'endormissement	Les enfants passent aux toilettes et sont couchés au fur et à mesure de leur arrivée. Veiller à ce qu'ils soient à l'aise dans leurs vêtements. L'endormissement est d'autant plus facile que les enfants sont accompagnés par des personnes familières et rassurantes (enseignant et ATSEM). Des rituels sont instaurés comme l'écoute d'une comptine, d'une berceuse ou encore la mélodie d'une boîte à musique. Les objets transitionnels (doudous, nounours, sucettes) font partie des éléments sécurisants de ce moment de repos. À cet âge-là, le temps d'endormissement est très rapide. Si ce n'est pas le cas, l'enfant s'agite. Il est alors levé. L'enseignant peut alors quitter le dortoir avec les enfants qui ne dorment pas, au bout de 20 à 30 minutes et rejoindre la classe pour proposer des activités calmes en classe (contes, berceuses, poésie, écoute musicale ...)	Pour certains élèves, ces objets pourront être abandonnés au cours de l'année.

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 devient 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 retour en classe est accompagné. Aucun élève ne rejoint seul sa classe.	
Après la sieste	L'accueil des enfants qui se réveillent est à penser en équipe. À leur arrivée progressive en classe, des activités calmes, individuelles ou de groupes sont à proposer. Ces activités ne doivent pas viser de nouveaux apprentissages : prévoir éventuellement une activité de réinvestissement. Proposer aux enfants de faire la sieste un jour sur deux, pour mettre en place des situations d'apprentissages en petits groupes est une pratique à proscrire, d'autant plus que l'ajout d'une matinée de classe dans la semaine permet de conduire ces apprentissages le matin. Dans une classe de PS où tous les enfants dorment, l'enseignant prendra en charge un groupe d'enfants d'une autre classe dans le cadre de décroisements. Les activités d'apprentissage peuvent reprendre leur cours une fois les derniers enfants réveillés. Ces derniers sont calmes et disponibles pour au moins 20 minutes. Proposer une récréation après le lever des enfants est à proscrire.	
Communiquer, informer les familles Au moment de l'inscription à l'école, faire une évaluation des besoins individuels des enfants. Informer du déroulement de l'après-midi et du rôle bienfaiteur de la sieste, qui complète le sommeil de la maison. Un enfant accueilli le matin, peut forcément l'être l'après-midi. Un échange permettra de définir les meilleures conditions pour que l'enfant puisse dormir selon ses besoins. L'accueil de l'après-midi peut se faire à n'importe quel moment dans l'année. 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 scolaire).	Échanger avec les enseignants et le personnel municipal 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. En conseil d'école, une réflexion peut être proposée autour de la sieste et des modalités de mise en œuvre, ainsi qu'une visite des lieux de sieste et de repos.	

Aménagement et organisation possible pour les enfants de 4 à 6 ans : en moyenne et grande section	
En moyenne section	Entre 4 et 6 ans certains enfants ont conservé le besoin physiologique de la sieste, ils peuvent être couchés. D'autres n'ont plus besoin ni envie de dormir. Ils ont cependant besoin de récupérer (notamment pour tous ceux qui fréquentent régulièrement les structures d'accueil collectif qui précèdent et prolongent le temps de classe). On peut instaurer un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes en début d'année qui évoluera au fil de l'année dans sa durée et son organisation, en fonction des besoins repérés des enfants. Le temps de repos n'est pas nécessairement un temps de sieste. Il peut être envisagé sous différentes formes : écoute d'un récit enregistré, écoute d'une histoire lue par l'enseignant, écoute musicale. Des exercices de relaxation adaptés à leur âge sont souvent très efficaces.
En grande section	Il n'y a plus systématiquement de temps de repos organisé et encore moins de sieste. On peut concevoir des activités plus calmes : écoutes de récits, écoutes musicales, lectures d'albums, modelage créatif (terre, pâte à modeler), 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. Un temps de reprise des activités de l'après-midi est à concevoir : proposer un regroupement pour présenter l'après-midi, lire une histoire. Il convient de faire des liens entre les activités du matin et celles de l'après-midi. Il faudra être attentif à ne pas proposer aux enfants en tout début d'après midi, des activités qui les sollicitent beaucoup cognitivement (exemple : activités de phonologie).
Organisation possible dans les classes à plusieurs niveaux	
Une classe de PS / MS/ GS	Il convient de distinguer deux temps différents de l'après-midi : - celui de la sieste pour les enfants qui sont couchés dès leur arrivée en classe, sous la conduite de l'ATSEM, qui endort les enfants, les surveille et à leur réveil, les conduit en classe. Ceux qui ne dorment pas au bout de 30 minutes rejoignent la classe. L'enseignant est en classe avec les élèves de grande section. En fonction du nombre d'élèves et des difficultés d'endormissement, les rôles peuvent être inversés pour le temps d'endormissement (20 à 30 minutes). Les élèves de grande section bénéficient de 45 minutes à 1 heure d'apprentissages spécifiques avec l'enseignant. La récréation pour les élèves qui ne dorment pas est à prévoir juste avant le lever des autres élèves. Au retour de récréation, tous les élèves sont présents pour participer au second temps de l'après-midi. - un second temps où des activités sont organisées pour tous les élèves.
Deux classes PS/MS et MS/GS	Le temps d'endormissement est conduit par les ATSEM et l'enseignant de petite section. Ce dernier prend en charge au bout de 30 minutes maximum les élèves qui ne dorment pas et il rejoint sa classe. Il peut prendre en charge un groupe d'élèves de grande section pour des activités spécifiques préparées en commun avec l'enseignant de grande section (exercices d'habiletés graphiques, jeux à règles, activités au chevalet peinture). Ce petit groupe réintègre sa classe à l'issue du temps défini par l'équipe.

Des ressources

Pour en savoir plus sur le sommeil

Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)

Brochure : Le sommeil, un ami pour grandir. <http://www.prosom.org/index.html>

SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil) http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php
<http://www.pourquoidoctor.fr/m/article-4297.html>

Berceuses	
	Berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse
	Comptines et berceuses du baobab Didier Jeunesse
	Berceuses , livre disque Compilation Enfance et Musique Illustrations : Hervé Cofignière Enfance et musique
	Rondes de nuit Chansons à plusieurs voix autour du soir et de la nuit. Héliane Bohy / Agnès Chaumié Enfance et musique
	Berceuses pour petits noctambules Didier Jeunesse

Relaxation	
	Jeux pour détendre et relaxer les enfants D. Chauvel - Retz
	Relaxation active à l'école S. Boski - Retz
	Revue Pomme d'Api Le petit Yoga - Bayard

Albums de jeunesse

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 !

Va au lit, Alfred ! Virginia Miller - Nathan
Alfred est un petit ourson très mignon mais à l'heure du coucher tout se complique.

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.

Chacun dans son lit ! Pascale Bourgeault - école des loisirs ; Louis dort mieux dans le lit de ses parents que dans le sien.

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...

D'autres albums : [Pôle école maternelle 28](#)

Sites sur l'aménagement du temps

<http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/actions/wp-content/uploads/2015/01/Nouvelle-organisation-du-temps-scolaire-maternelle-29-05-v2-2b.pdf>

http://pedagogie-nord.ac-lille.fr/IMG/pdf/acc_peda_org_app_scol_20150611.pdf