

ACCOMPAGNEMENT DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT À L'ÉCOLE

CHRISTELLE SIMONIN, CPC B4 ; BRUNO HEURTEAUX, CPC B4

2/ La sieste



A quelles difficultés ou questionnement autour de la sieste
êtes-vous confronté(e) dans votre école ?



Ce qu'il en est de la propreté à l'école

QCM PLICKERS – 5 questions



I/ La sieste est prévue dans le programme de CI ?

n° 25 du 24-6-2021



Programme Cycle I

I.3. Une école qui tient compte du développement de l'enfant

« 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. »

2/ Il est conseillé de commencer la sieste à grande distance du repas ou à moyenne distance du repas (au moins 1h après) ou le plus tôt possible après le repas ?


MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Conseil scientifique
de l'éducation nationale

MIEUX DORMIR
POUR MIEUX APPRENDRE

Synthèse de la recherche
et recommandations

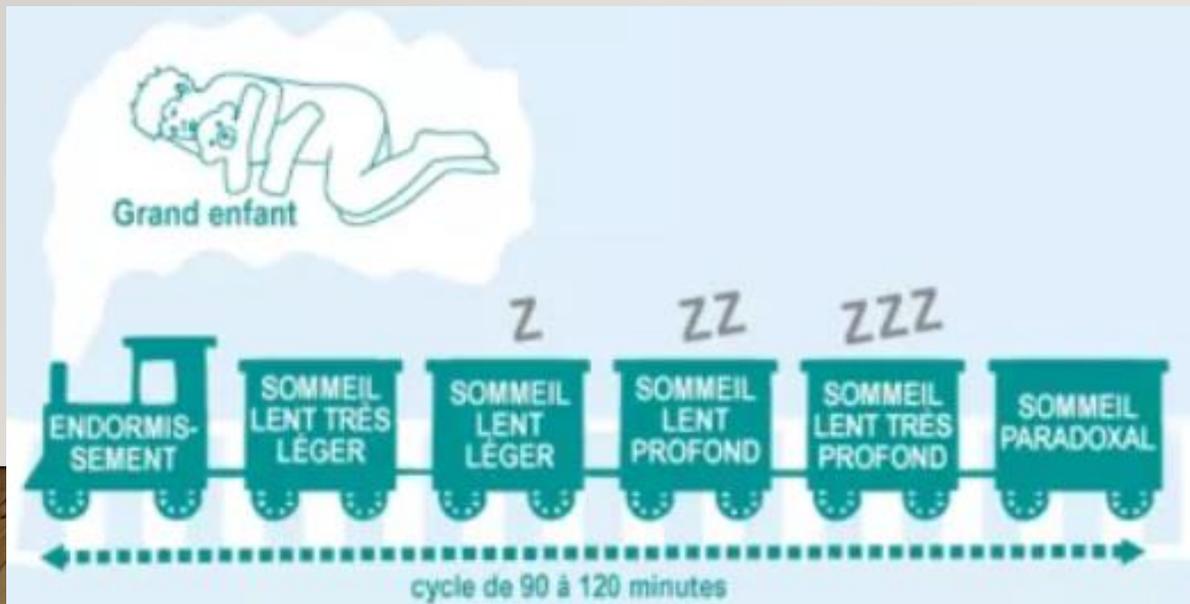
6. Perspectives et recommandations

« Le moment propice pour la sieste se situe **en tout début d'après-midi**, le plus tôt possible après le déjeuner. L'endormissement est un moment crucial. Celui-ci, lorsqu'il est accompagné par une activité calme et rassurante (lecture, musique...), permettra aux enfants de réduire leur niveau d'éveil et facilitera l'endormissement. »

3/ La durée optimale d'une sieste est de 20 à 30 min ou d'1h00 environ ou de 1h30 à 2h00 ou aucune durée optimale ?

Le sommeil et la sieste

Un enfant âgé de 2 à 5 ans dort en moyenne entre 12 et 14 heures. En début d'après-midi, il est donc indispensable de lui faire faire **une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures**. Cette sieste est importante pour l'équilibre et la qualité des apprentissages des enfants.



<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/troubles-sommeil-enfant/sommeil-enfant-evolution-etapes#backToTop>

4/ Pour un PS qui ne dort pas ou peu, il est conseillé de laisser l'enfant dans la salle de sieste pendant toute la durée du temps de sieste ou de ne pas le coucher du tout ou de le lever au bout de 20 min environ s'il ne dort pas ou de lever au bout d'1h s'il ne dort pas ?

6. Perspectives et recommandations

« ... on peut lever un enfant qui ne dormirait pas **au bout de 20 minutes.** Il est important de rappeler qu'un endormissement en 20 minutes n'est possible que si l'enfant arrive calme et prêt à s'endormir à la couchette. »

5/ Pour les MS, un temps de repos allongé doit être prévu de 20 à 30 min ou d'une durée de 1h30 à 2h00 ou c'est une sieste qui doit être prévue ou ni moment de repos allongé ni sieste ?

MS : temps de repos allongé si possible, de 20 à 30 min, voire de sieste selon les besoins de chacun.

Par ex, si pas de salle spécifique, élèves allongés sur des tapis individuels, dans la classe volets fermés.

GS : temps de repos/détente de 10 à 15 min.

Par ex, élèves à leur table, tête dans les bras, dans la classe volets fermés, écoute musicale. Ou activités très calmes.

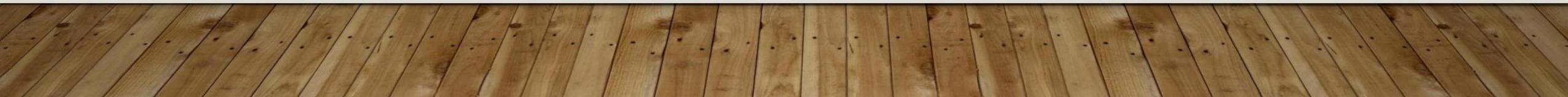


La surveillance **CONSTANTE** du dortoir

- Enseignant : veille à l'endormissement des enfants (sur le temps scolaire) surtout les 1^{ère} fois.
- ATSEM : surveille la sieste (seule éventuellement mais toujours sous la responsabilité de l'enseignant).

Après la sieste

Réveil spontané progressif des enfants qui rejoignent la classe en étant accompagnés (derniers levers vers 15h15 / 15h30).



Echanger avec les familles sur la problématique du sommeil, mais éventuellement aussi avec les enfants.

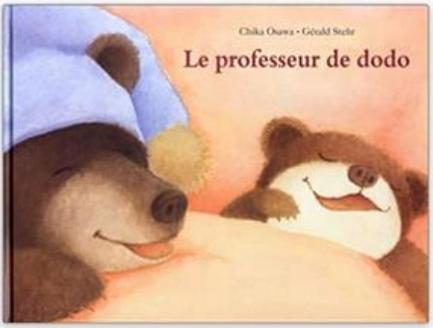
Au moment de l'inscription à l'école

- Informer du déroulement de l'après-midi et de l'obligation d'un temps de repos allongé (qui pourra être une sieste selon les besoins de chacun).
- Faire le point sur la gestion de la sieste par la famille et du sommeil nocturne (à communiquer à l'enseignant(e)).
- Expliquer le rôle bienfaiteur de la sieste pour les enfants de PS et de l'importance d'un bon sommeil nocturne, la sieste étant complémentaire au sommeil nocturne (du moment de repos allongé pour les MS ; de repos/détente pour les GS).

Pendant la réunion de rentrée



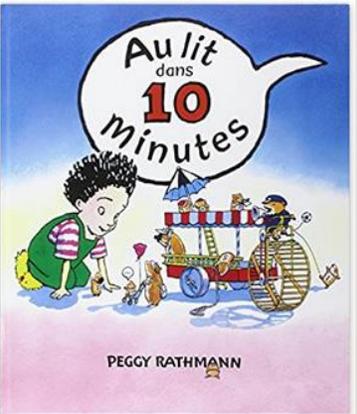
Quelques ouvrages pour parler du sommeil ou de la sieste avec les enfants



Professeur Dodo
Gérard Stehr
Ecole des loisirs

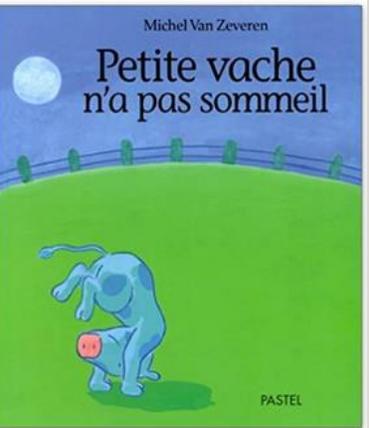
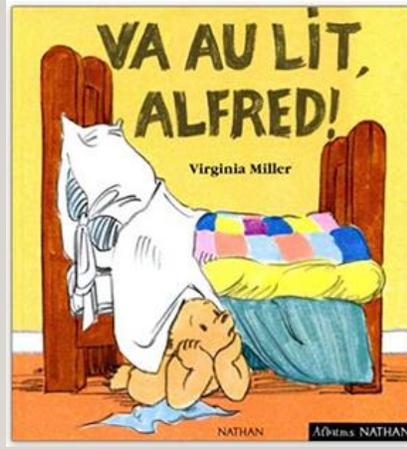


A la sieste tout le monde !
YUICHI KASANO
Ecole des loisirs



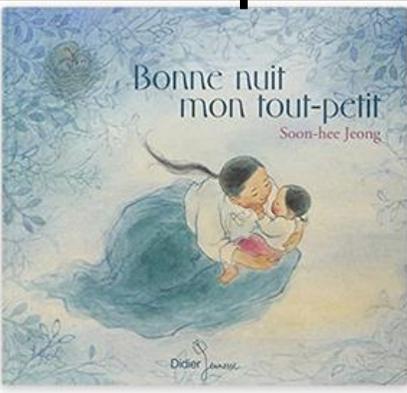
Au lit dans 10 minutes.
Peggy Rathmann
Ecole des loisirs

Va au lit, Alfred !
Virginia Miller
Nathan



Petite vache n'a pas sommeil
Michel Van Zeveren
Pastel

Bonne nuit, mon tout petit.
Soon hee jeong
Didier jeunesse



Tu ne dors pas, petit ours ?
M.Waddell- B.Firth
Pastel

