

La lettre des maternelles

N°3 - Période 2

« Un enfant qui dort bien est un enfant qui a plus de chance de bien apprendre. » – Stéphanie Mazza

EDITO :

La sieste, un temps éducatif à part entière

À l'école maternelle, la sieste n'est pas seulement une pause physiologique, mais aussi un moment essentiel de bien-être, de sécurité et d'apprentissage différé. En effet, les recherches récentes montrent que, durant le sommeil, le cerveau consolide les apprentissages du matin, renforce la mémoire et régule les émotions. Elle permet ainsi aux jeunes enfants de récupérer, de consolider leurs acquisitions et de mieux entrer dans les apprentissages de l'après-midi.

Chaque enfant évoluant à son propre rythme, l'organisation de ce temps doit rester souple et attentive : durée variable selon l'âge, alternance entre sieste et temps calme, espaces pensés pour favoriser la sécurité affective. L'enjeu est moins d'uniformiser les pratiques que de respecter les besoins individuels, qui changent rapidement entre 2 et 5 ans.

La diversité des aménagement dans les écoles est une richesse. Osez expérimenter des aménagements différents, partagez vos réussites, mutualisez vos idées : vous trouverez dans cette lettre des pistes concrètes et réglementaires pour accompagner votre réflexion.

Karine SONN
IEN CT Maternelle

Ressources

- Conférence de Stéphanie Mazza
- CSEN : Mieux dormir pour mieux apprendre
- AGEEM : Le sommeil : un levier pour la réussite de tous les élèves

Appel à projets

Pour nos prochains numéros, partagez vos projets à votre référent maternelle avant la fin de la période 3 :

- **La rentrée et l'accueil des familles**
- **Penser les apprentissages au sein des espaces**

Contact mission maternelle

ce.9740593b@ac-reunion.fr

Pour aller plus loin

Des ressources complémentaires sont disponibles sur le [site académique](#)

Cycles et durée

- Idéalement : 1 h 30 de sieste (hors temps d'endormissement).
- Temps d'endormissement moyen : 20 min.

Besoin physiologique

- La sieste = besoin fondamental (pas une perte de temps).
- Rôle : récupération énergétique, consolidation des apprentissages, régulation émotionnelle.
- Le cerveau immature (hippocampe, cortex préfrontal) consomme beaucoup → besoin accru de sommeil.

Évolution avec l'âge

- Arrêt rare avant 2 ans (< 2,5 %).
- 3 ans → 33 % n'en font plus.
- 4 ans → 80 % ont arrêté.
- 5 ans → 94 % ont arrêté.
- Forte variabilité → respecter le rythme individuel des élèves tout au long du parcours scolaire.

École et pédagogie

- La sieste n'est ni une punition ni une activité réservée aux plus petits.
- Si l'enfant ne dort plus, un temps calme lui est proposé.
- Il n'est pas nécessaire de prévoir une récréation avant ou après la sieste.
- Il est important de ne pas interrompre un cycle de sommeil afin d'éviter les réveils brutaux

La sieste : les essentiels

Recommandations CSEN

- Respecter les rythmes individuels (permettre la sieste à ceux qui en ont besoin et ne pas l'imposer à ceux qui n'en ont plus besoin).
- Importance du dialogue école-famille pour ajuster les besoins tout au long du parcours scolaire de l'élève.
- Mettre en avant le rôle du sommeil dans les apprentissages.

Indispensables pour une sieste réussie

- Commencez la sieste tôt après le déjeuner.
- Installez un rituel calme et rassurant.
- Attribuez à chacun une couchette personnalisée.
- Privilégiez la lumière naturelle afin de distinguer clairement la sieste de la nuit.
- Maintenez un silence relatif et une ambiance apaisée.

Signes de fatigue

- Somnolence, baisse de concentration, agitation, irritabilité, impatience.
- Parfois la fatigue s'exprime par de l'agitation.
- Observer le comportement de l'enfant plusieurs jours pour évaluer ses besoins.



Des propositions de rituels sont à retrouver sur le site académique.



Comparatif des organisations possibles

Où	Comment ?	Avantages	Limites	Conditions de réussites
Dortoir (tous les élèves dans le même lieu)	- Rideaux mobiles pour créer une pénombre (pas d'obscurité totale) - Musique douce en fond - Tapis, lits empilables ou serviettes - Espaces aménagés pour les non dormeurs	- Nécessite peu de personnel (1 ou 2) pour la surveillance de la sieste - Plus de personnel disponible pour la gestion des élèves non-dormeurs - Salles de classe libres pour accueillir les activités des non-dormeurs	- Espaces parfois limités - Difficulté d'individualiser selon les besoins si aucune autre organisation n'est prévue pour les non-dormeurs	- Communication avec les familles - Différencier sieste et repos - Respect du cycle de sommeil de chacun (réveil échelonné) - Prévoir une organisation pour les élèves qui ne dorment pas - Bonne coordination enseignant / ATSEM / parents
En extérieur Ex : préau (transformé en espace repos)		Mêmes avantages que le dortoir + - Cadre agréable - Souplesse et créativité dans l'aménagement	- Lieu potentiellement bruyant - Lieu difficile à obscurcir - Peut nécessiter des aménagements coûteux	
Classe (les élèves dorment dans leur salle)		- Respect du repérage affectif (lieu connu) quelque soit le besoin de l'enfant - Gestion du réveil échelonné limitant les déplacements	- Mobilise les enseignants et ATSEM dans chaque classe - Salles moins disponibles pour d'autres activités	

Stratégie possible de passage à la cantine : les gros dormeurs en premier quelque soit leur niveau de classe

UN PROJET ENTRE ECOLE, MAIRIE et PARENTS

À l'école maternelle Georges Thiebaut, il a été observé que l'organisation de la pause méridienne variait d'une classe à l'autre. Ces différences liées aux habitudes de chaque ATSEM manquaient de cohérence éducative et qui plus est ne prenaient pas en compte les besoins des élèves. L'amélioration de ce dispositif s'est donc imposée dans le projet d'école lors de sa construction.

Elle répond ainsi à la volonté de :

- Favoriser un climat scolaire serein en prenant en compte les besoins physiologiques et affectifs des enfants ;
- Créer une dynamique d'équipe entre enseignants et ASEM afin d'assurer une continuité éducative ;
- Renforcer la coéducation avec les parents ;
- Valoriser le rôle de chacun dans une démarche collective, au service de la réussite et du bien-être des élèves. »

Ressources pour les parents :

- CSEN : Dormir, Apprendre : Grandir ensemble
- Courrier explicatif du projet aux parents

PROJET : À chacun sa pause méridienne !

Qui ?

Les classes de GS en année 1
Les classes de PS/MS en année 2

Quand ?

Toute la semaine

Où ?

Dans différents espaces de l'école :
- un espace sieste (salle de motricité aménagée en dortoir)
- un espace en extérieur (dessin, lecture, puzzle...)
- un espace de jeux (constructions, symboliques) dans une salle aménagée

Késako ?

Parole d'ASEM

- "C'est bien parce qu'on connaissait pas tout ça nous."
- "C'est pas facile quand même de tout changer."
- "Il faut que les parents jouent le jeu aussi et nous disent."

Parole d'Enfants

- "Moi j'aime bien, maintenant on peut jouer avec les copains"
- "Moi je dors parce que je suis fatiguée"
- "Moi j'aime pas dormir je préfère faire les jeux."

Pourquoi ?

- Prendre en compte les besoins physiologiques de chaque enfant
- Monter en compétences et créer une dynamique d'équipe ATSEM/ Enseignantes
- Améliorer le partenariat EN / Mairie / Cité éducative/ Parents

Le descriptif du projet est à retrouver sur le site académique.

Difficultés à surmonter :

- Pour les ATSEM : Accepter de faire évoluer ses pratiques (gérer les élèves des autres, gérer plus d'élèves que sa collègue)
- Pour les enseignantes de GS : Accepter de laisser dormir les élèves
- Gestion de l'organisation : matériel (lieux, jeux, matériel périssable...) et humaine (engagement de chacun, absences)