

# SIESTE A L'ÉCOLE MATERNELLE

## Plan maternelle 67

### Actualisation des supports et outils de communication Ecole/Familles

#### Objectif :

Proposer des outils aux équipes éducatives et aux familles pour mieux comprendre et gérer le besoin de sieste à l'école maternelle, en favorisant un langage commun et une collaboration étroite entre enseignants, ATSEM, municipalité et familles. (NB : ce document comprend des liens hypertextes qui donnent directement accès aux ressources)

Support principal : Une plaquette A4 intitulée "**Dormir, apprendre : grandir ensemble**" [ICI](#)

La plaquette est divisée en plusieurs sections :

- Comment aider l'enfant à identifier son besoin de dormir ?**  
L'enfant ne ressent pas toujours sa fatigue. Elle peut se manifester de manière inattendue et ressembler parfois à de l'agitation.
- Comment favoriser une bonne sieste ?**  
- La sieste : à lieu en début d'après-midi, tout de suite après le déjeuner, après un temps calme ; dure globalement un cycle de sommeil (environ 1h30) ; dans un lieu calme et confortable ; n'a pas besoin d'avoir lieu dans le noir.  
Ces recommandations favorisent un retour efficace aux activités scolaires et un bon sommeil de nuit.  
- Pour s'endormir plus facilement, il est préférable : d'adopter un rythme régulier des heures de sieste (la semaine et le week-end) ; de construire un rituel calme ; de préparer la sieste en rassemblant les choses dont l'enfant a besoin.  
L'idéal est d'avoir des horaires de coucher et de lever réguliers, la semaine et le week-end, mais aussi d'éviter les écrans le soir.  
- Le repos : Pour les enfants qui n'ont plus besoin de dormir, un moment de repos peut être proposé : d'une durée de 20 à 30 min ; dans n'importe quelle salle où ils peuvent s'installer confortablement ; dans un lieu qui ne nécessite pas d'obscurité.
- Les signes d'un manque de sommeil**
  - Difficulté de concentration
  - Endormissement ou somnolence au retour de l'école
  - Agitation
  - Irritabilité et impatience
  - Chutes
- A quoi sert la sieste ?**  
En maternelle, un enfant a besoin de 10 à 13 heures de sommeil. Cela comprend le sommeil de nuit et une sieste.  
La sieste est importante, il s'agit d'un besoin individuel qui évolue différemment d'un enfant à l'autre. Certains n'en auront plus besoin dès la petite section de maternelle, d'autres en auront besoin plus longtemps.  
Comme le sommeil de nuit, elle permet de grandir et de mieux apprendre. Elle permet aux enfants de gérer leurs émotions et leurs comportements jusqu'en fin de journée.  
En maternelle, l'existence de « siesteurs » qui ont besoin de dormir en début d'après-midi et des « reposeurs » pour qui un temps calme est suffisant.  
L'école est à l'écoute du rythme de chacun et de son évolution. Pour répondre au mieux à ses besoins, il est important de discuter ensemble des changements de rythme de vie de l'enfant.

La plaquette "Dormir, apprendre : grandir ensemble" du Conseil scientifique de l'éducation nationale souligne l'importance du sommeil, en particulier de la sieste, pour les enfants âgés de 3 à 6 ans.

**Importance de la sieste :** Les enfants de maternelle ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil, incluant la nuit et la sieste. La sieste contribue à la croissance, à l'apprentissage et à la gestion des émotions. Le besoin de sieste varie selon les enfants : certains cessent de la faire dès la petite section, tandis que d'autres en ont besoin plus longtemps.

#### Signes de manque de sommeil :

- Difficulté de concentration
- Somnolence après l'école
- Agitation
- Irritabilité
- Chutes fréquentes

#### Recommandations pour une sieste efficace :

- **Horaire :** début d'après-midi, après le déjeuner et un temps calme.
- **Durée :** environ 1h30, correspondant à un cycle de sommeil complet.
- **Environnement :** lieu calme et confortable, l'obscurité totale n'est pas nécessaire.

#### Conseils pour faciliter l'endormissement :

- Maintenir des horaires de sieste réguliers, y compris le week-end.
- Établir un rituel apaisant avant la sieste.
- Préparer l'enfant en réunissant les objets dont il a besoin.

Pour les enfants n'ayant plus besoin de sieste, un temps de repos de 20 à 30 minutes dans un environnement confortable est recommandé.

La collaboration entre l'école et la famille est essentielle pour adapter le rythme de l'enfant et soutenir son développement.

Des ressources supplémentaires, telles qu'un agenda du sommeil et des outils pour le rituel du coucher, sont disponibles pour accompagner les parents et les enseignants.

Pour approfondir le sujet, une vidéo intitulée "**Mes clés...pour dormir, apprendre, grandir ensemble**" est disponible :



Mes clés...pour dormir, apprendre, grandir ensemble

YouTube · CSEN CSEN  
15 juil. 2024



**Cible :** équipes pédagogiques et familles.

#### Contenu :

- **Éléments de langage partagés :** lutter contre les fausses croyances sur le sommeil.
- **Importance de la sieste :** un besoin vital et non un simple temps de récupération pour une nuit courte.
  - Transition entre 3 et 6 ans : la maturation neuronale varie d'un enfant à l'autre.
  - Avant 6 ans : Le sommeil est prédictif de la réussite scolaire et de la gestion des émotions.
- **Différenciation des besoins :**
  - "Enfants siesteurs" : Une sieste de 90 minutes (incluant 20 minutes d'endormissement).
  - "Enfants reposeurs" : Temps calme de 20-30 minutes.
- **Recommandations pratiques :**
  - Sieste après le repas dans un lieu calme (pas totalement obscur pour éviter la confusion avec le sommeil nocturne).
  - Agitation en fin de journée = signe de fatigue.
  - Éviter la récréation avant et après la sieste.

#### Capsules vidéo pour les équipes éducatives

- Série de 3 vidéos élaborées par Stéphanie MAZZA
- Accessible via [Canotech](#).
- Thèmes : gestion du sommeil en collaboration entre enseignants, ATSEM et parents.



#### Aspects organisationnels et réglementaires :

- **Aménagement des espaces :**
  - Dortoirs ou salles de classe aménagée (peu de bruit/passage).
  - Respect des normes de sécurité : nombre d'enfants par m<sup>2</sup>, ventilation, issues de secours.
  - Lit superposé possible sous conditions réglementaires strictes.
- **Public spécifique :**
  - TPS : sieste souvent plus longue à 2 ans.
  - Pas de risque à interrompre une sieste tant qu'elle est globalement respectée.



## Enjeux et finalité :

**Enjeu de santé publique :** Une bonne gestion de la sieste contribue au bien-être, à la santé et aux apprentissages des enfants.

**Diffusion :** Adoption de la plaquette dans les équipes éducatives et sensibilisation des familles via des ressources comme la plaquette de l'INPES "Dormir, c'est vivre aussi" pour les enfants de 0 à 6 ans. Cette initiative vise à répondre aux demandes des écoles, tout en harmonisant les pratiques pour accompagner les enfants dans cette phase cruciale de leur développement.

