Sujet élaboré par une cellule pédagogique nationale

CONCOURS INTERNE SPECIAL D'ANIMATEUR TERRITORIAL

SESSION 2019

ÉPREUVE DE NOTE

ÉPREUVE D'ADMISSIBILITÉ :

Rédaction d'une note à partir des éléments d'un dossier portant sur l'animation périscolaire permettant d'apprécier les capacités du candidat à analyser une situation en relation avec les missions dévolues au cadre d'emplois.

Durée : 3 heures
Coefficient : 1

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni initiales, ni votre numéro de convocation, ni le nom de votre collectivité employeur, de la commune où vous résidez ou du lieu de la salle d'examen où vous composez, ni nom de collectivité fictif non indiqué dans le sujet, ni signature ou paraphe.
- Sauf consignes particulières figurant dans le sujet, vous devez impérativement utiliser une seule et même couleur non effaçable pour écrire et/ou souligner. Seule l'encre noire ou l'encre bleue est autorisée. L'utilisation de plus d'une couleur, d'une couleur non autorisée, d'un surligneur pourra être considérée comme un signe distinctif.
- Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce sujet comprend 29 pages.

Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.
S'il est incomplet, en avertir le surveillant.

En qualité d'animateur territorial d'Animville, commune qui compte 15 000 habitants, vous coordonnez, entre autres, en collaboration avec les ATSEM, la prise en charge des enfants durant les temps d'activités périscolaires.

L'adjoint au Maire à l'éducation, soucieux des rythmes et du bien-être de l'enfant, vous demande de rédiger à son attention, exclusivement à l'aide des documents joints, une note sur l'intérêt de la sieste et des activités calmes après le temps de repas.

Liste des documents :

Document 1 : « La sieste pour tous à l'école maternelle » - *Education.gouv.fr* - 28 septembre 2012 - 7 pages

Document 2 : « Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle » - *education.gouv.fr /5 matinées* - Septembre 2015 - 6 pages

Document 3 : « La sieste à l'école Maternelle ? » - *Mission « Maternelle » du Gard (groupe de travail du DSDEN)* - Septembre 2010 - 5 pages

Document 4 : « Le temps calme et le temps libre : un temps d'animation ? » - *www.Tarn.gouv.fr (Groupe de travail DDCSPP)* - 2012 - 5 pages

Document 5 : « Le temps calme, la sieste à l'école maternelle : des points clés pour une organisation pensée en équipe » - *Mission « Maternelle » 70 (groupe de travail du DSDEN Académie de Besançon)* - Février 2017 - 4 pages

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.
Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

DOCUMENT 1

La sieste pour tous à l'école maternelle ?

Permettre à chaque enfant une première expérience scolaire réussie est l'objectif majeur de l'école maternelle. Elle constitue le socle éducatif et pédagogique sur lequel s'appuient et se développent les apprentissages qui seront systématisés à l'école élémentaire.

Organiser la scolarisation à l'école maternelle ***exige de définir des principes de progressivité.***
(cf. Instructions officielles 2008)

L'organisation du temps de l'élève demande donc **une attention particulière** afin d'envisager la mise en œuvre de différenciations tant en ce qui concerne la dimension pédagogique qu'en ce qui concerne les dimensions affectives et physiologiques.

L'établissement de l'emploi du temps est **un acte pédagogique majeur.**

Cette organisation relève d'un travail concerté au sein de l'équipe pédagogique. La sieste, les moments de repos hors du dortoir, les activités calmes du début d'après-midi sont à penser en continuité et dans une progressivité.

L'école maternelle a besoin de plus de souplesse de fonctionnement pour répondre à tous les besoins des enfants (cf. Rapport n° 2011-108 de l'Inspection Générale en date d'octobre 2011) .

Il convient donc de proscrire un temps de sieste systématique et identique pour tous, toute l'année, pour toute une classe d'âge.

Le respect des rythmes des enfants permet à la fois une meilleure efficacité, un meilleur confort pour tous, et surtout une égalisation des chances de réussite scolaire.

La sieste doit être organisée à l'école maternelle dans les meilleures conditions. Les évolutions nécessaires pour y parvenir sont à envisager au regard des ressources humaines et matérielles et doivent s'inscrire dans la réflexion avec les partenaires de la communauté éducative.

La sieste, moment éducatif structuré par l'équipe enseignante fera l'objet de dispositions présentées au conseil d'école. Cette explicitation servira à montrer la cohérence éducative des actions et des acteurs.

I. Définition

Le mot sieste vient du latin « sexta » qui signifie « la 6e heure du jour ». La sieste désigne ainsi le sommeil pris au milieu de journée, vers la sixième heure du jour, mais aussi, plus généralement, toute forme de repos (avec ou sans endormissement) pris en cours de journée après le repas de midi par opposition au sommeil de la nuit.

II. Réglementation

La sieste n'est pas obligatoire. Il n'y a pas de texte réglementaire ou législatif qui encadre ce moment. On trouvera simplement des précisions, des recommandations, des références :

- ***BO Hors série N° 3 du 19 juin 2008***

«Les activités proposées à l'école maternelle doivent offrir de multiples occasions d'expériences sensorielles et motrices en totale sécurité. L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ; plus souple avec les plus petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent.»

- ***Pour une scolarisation réussie des tout-petits, DESCO, 2003***

Des moments sensibles : déjeuner et sieste (p25)
« La sieste organisée dans l'école, pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine, doit être située le plus près possible du repas. En effet, pendant la digestion, l'essentiel de l'activité physiologique du

tout jeune enfant est détourné vers cette fonction essentielle à sa santé et il serait absurde, au même moment, de le pousser à des jeux animés ou à des courses dans la cour de récréation. Les enfants doivent avoir un «endormissement» calme, dont le rituel est parfaitement établi. Là aussi, la maîtresse et l'ATSEM sont les éléments de référence. Les enfants sont déshabillés (on ne dort pas avec sa robe ou son pantalon), leurs vêtements sont regroupés (dans une corbeille par exemple). Quand ils se réveillent, ils s'habillent avec l'aide de l'ATSEM et de la maîtresse. C'est l'un des moments privilégiés pour raconter une histoire, lire un album avec le petit groupe des premiers réveillés. La surveillance de la sieste peut être assurée par une ATSEM libérant ainsi l'enseignant, soit pour des activités décloisonnées avec d'autres classes si tous ses élèves dorment, soit pour des ateliers ou des activités en petits groupes si une partie de ses élèves ne dort pas. Dans certains cas, l'enseignant ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il peut, toutefois, organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas (pour des activités silencieuses et calmes) et de surveiller ceux qui dorment. »

Des après-midi organisés (p 26)
« Les réveils échelonnés permettent un nouvel accueil dans la classe, en général très calme. Les activités de l'après-midi sont souvent obérées, dans les sections de tout-petits, par un trop long temps de sieste. Ce problème peut être facilement résolu si la sieste commence bien dès la fin du repas. Il reste alors un long après-midi qui peut être aussi riche en activités que la matinée. Il doit être, aussi, rythmé avec le plus grand soin afin d'éviter la fatigue ou la lassitude. C'est souvent l'après-midi que l'on situe les décloisonnements, les regroupements, les ateliers mélangeant des enfants de différentes sections. Avec les tout-petits, il convient de bien s'assurer qu'ils comprennent ce qui se passe, qu'ils acceptent ces moments plus complexes et moins sécurisants pour eux et qu'ils ne deviennent pas les laissés pour compte de dispositifs, intéressants certes, mais quelquefois centrés sur des activités difficilement accessibles aux plus jeunes. »

Le repos (p7)
« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de douze heures quotidiennes).
La sieste doit lui être proposée en début d'après-midi : il dormira le temps qui lui est nécessaire, sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit, contrairement à ce que croient certains parents. »

- ***Guide pratique des parents 2012- 2013. Mon enfant à l'école maternelle. MEN***

« La sieste est un temps nécessaire pour certains enfants, les plus jeunes surtout ; la possibilité de se reposer est proposée dans des conditions psychologiques positives et matérielles correctes. »

- ***Guide à l'usage des parents, AGEEM 2008, diffusé par le MEN en 2009***

« Besoin de dormir. Les petits enfants ont besoin de plus de douze heures de sommeil par jour. La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit. Le jeune enfant a besoin de temps et de sommeil pour fixer dans sa mémoire des savoirs : ce temps participe aux acquisitions. »

« À l'école maternelle on organise des espaces de repos dans les classes ou les annexes, des temps de repos en début d'après-midi, des temps de repos « à la carte » pour chaque enfant, la sieste dès la sortie du restaurant scolaire. »

III. <u>Les besoins physiologiques de sommeil et de sieste chez les enfants</u>
(Docteur Girault – Sacré, médecin scolaire)

Les besoins physiologiques des enfants concernant le sommeil et la sieste sont réels et seront expliqués dans ce premier chapitre.

Les références sont les articles suivants :

1) Françoise Delormas, médecin directeur de Prosom, Grenoble : « la sieste pour tous ? » et « le sommeil et les rythmes de l'enfant ».
2) Yvan Touitou/ Pierre Bégué : rapport sur l'aménagement du temps scolaire et la santé de l'enfant (19/1/2010).
3) Marie-Joseph Challamel, pédiatre Inserm U480, service de consultation exploration neurologique, unité de sommeil centre hospitalier Lyon Sud, Prosom : « le sommeil de l'enfant, du nourrisson à l'adolescent ».

Ces articles sont disponibles sur le site de www.afpssu.com, rubrique « la santé des jeunes » puis « rythmes scolaires » (art.2) et descendre à « sommeil » (art. 1 et 3).

Le sommeil, cela sert à quoi ?

Lorsque nous l'avons en qualité et quantité suffisante, il nous permet de récupérer de la fatigue physique et nerveuse.

Le sommeil peut être scindé en différents stades qui forment un cycle (1h 30 à 2h chez l'adulte, un peu moins chez les enfants). Ce sont quatre stades de sommeil lent (du léger au plus profond) et un cinquième stade de sommeil paradoxal (activité cérébrale, rêves, mouvements oculaires rapides, pas de mouvements du corps).

Pendant le sommeil, l'hormone de croissance et de la prolactine sont secrétées, cette dernière semblant intervenir dans la stimulation du système immunitaire. Pendant le sommeil paradoxal (stade 5) la mémorisation et l'organisation des informations acquises dans la journée sont favorisés, ce qui aide à résoudre les tensions accumulées.

En ce qui concerne la durée du sommeil, il existe des petits et des grands dormeurs. Le seul signe valable d'un sommeil suffisant est la bonne forme dans la journée.

Mais nous pouvons retenir que les enfants entre 6 mois et 4 ans réduisent leur temps de sieste physiologique de :

- 3 à 4 siestes à 6 mois ;
- 2 siestes vers 12 mois ;
- 1 seule sieste vers 18 mois et jusqu'à 4 ans.

L'enfant passe en moyenne de :

- 15h de sommeil sur 24h vers 2 ans
- à 12h entre 3 et 5 ans.

Les enfants de 4 à 12 ans, très vigilants en journée, s'endorment très vite le soir (sommeil profond). La sieste disparait naturellement vers 4-6 ans.

La sieste, est-ce vraiment nécessaire ?

Il existe une influence sociétale et géographique sur la question (place de la sieste dans les pays d'Europe du sud par exemple). Dans un certain nombre de sociétés industrialisées, la sieste a une connotation négative : elle rappelle la petite enfance, ne plus faire la sieste c'est devenir grand. Elle peut aussi faire penser à la paresse ou aux signes du vieillissement.

Mais la sieste a un caractère universel, il existe bien une baisse de la vigilance en début d'après-midi qui n'est pas uniquement due à la digestion mais qui vient de notre « horloge biologique ».

Prendre en compte cette baisse de vigilance s'avère important, même en dehors de la question de la sieste des jeunes enfants : pour les périodes d'apprentissage des plus grands, pour le monde du travail, pour l'évitement des accidents, plus nombreux lors des somnolences maximales entre 2-5h et 13-15h.

La sieste en maternelle doit se faire aussitôt après le repas et ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi (la durée de sieste des enfants de 3-4 ans varie de 4-5 minutes à 130 minutes environ). Le réveil spontané est à privilégier.

Entre 4-6 ans, certains enfants ont besoin de dormir, d'autre non. Ces derniers ont cependant besoin de récupérer (exercices de relaxation à proposer).

Il convient de respecter la différence des enfants et de mettre en place une solution modulable.

IV. Les modalités d'accueil – Préconisations.

PETITE SECTION

Petite Section	*Aménagement en début d'année*
Quand ?	Les enfants de PS qui déjeunent au restaurant scolaire, devraient pouvoir être couchés à l'issue du repas. La sieste doit être la plus rapprochée possible du repas. L'accueil dans la cour en début d'après-midi n'est pas recommandé car il est en contradiction avec la prise en compte de ce besoin de repos. Les élèves sont souvent couchés tardivement et sans distinction des besoins de chacun. Il est souhaitable de ne pas retarder le temps d'endormissement. De même, pour les enfants ne déjeunant pas à la cantine, un accueil à partir de 13h20 devrait leur permettre d'accéder au plus tôt à ce temps de repos et d'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. La sieste ne doit pas se poursuivre trop tard dans l'après-midi.
	Évolution en cours d'année
	Le temps de sieste évoluera au cours des différentes périodes. Certains enfants passent d'un temps de sieste à un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes au cours de l'année. Le besoin de sieste, chez la plupart des enfants continue à être réel jusqu'à 4 ans. Les besoins des enfants évoluant toute l'année cela nécessite un aménagement du temps de l'après-midi.
Espace d'accueil Installation Équipement	Les lieux doivent être propres. Les locaux seront correctement chauffés. Les pièces doivent êtres saines, suffisamment aérées. L'ambiance du dortoir doit être calme, la luminosité réduite. L'espace de repos doit être accueillant. L'idéal serait qu'il y ait au minimum une pièce consacrée à la sieste. Le matériel de lit (draps, oreillers, couvertures) est attribué nominativement à un enfant. Il est soit fourni par l'école et entretenu périodiquement, soit fourni par les familles. 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. Il faudrait veiller à ce que les adultes de la communauté éducative, les parents n'entrent pas dans le dortoir avec leurs chaussures.
Surveillance	La surveillance exercée doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. 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.

Le coucher **L'endormissement**	Les enfants sont déshabillés (robe, pantalon, pull enlevés) et couchés au fur et à mesure de leur arrivée. 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 préférable de le lever. Quelques enfants de 4 ans n'ont plus besoin de dormir : ils sont rares, mais il faut respecter leur différence. L'endormissement est d'autant plus facile que les enfants sont accompagnés par des personnes familières et rassurantes. Un accompagnement au sommeil peut être prévu par l'équipe enseignante (→ rubrique ressources). En instaurant des rituels comme la lecture d'un album, une comptine ou l'écoute de berceuses, on favorise l'endormissement. Les doudous ou objets transitionnels peuvent aider les enfants à trouver leurs repères. Pour certains élèves, ils pourront ensuite être abandonnés au cours de l'année. Pour des raisons d'hygiène, les « tétines » ne sont pas souhaitées à l'école maternelle. Une réflexion peut être engagée avec les parents lors de l'inscription des enfants à l'école.
	Évolution en cours d'année
	Un groupe peut se reposer sans dormir. Les enfants qui ne **trouvent pas le sommeil ou ne dorment pas,** rejoignent la classe et bénéficient d'un temps d'activités calmes en classe (contes, berceuses, poésie, écoute musicale ...). Les besoins des enfants évoluant dans le courant de l'année, certains passent d'un temps de sieste à un temps de repos entre le début et la fin de l'année scolaire. Les modalités de la sieste ou du temps de repos ne pourront donc rester identiques du début à la fin de l'année de PS.
Le réveil	L'idéal serait pour les enfants de se réveiller presque spontanément, grâce à des bruits ambiants non agressifs qui leur permettent de sortir du sommeil lorsqu'il redevient léger. Un retour échelonné dans la classe est souhaité après environ 1h30 de sieste. Un enfant se réveille tout seul spontanément à la fin d'un cycle de sommeil. Les conditions dans lesquelles se déroule le lever sont à prévoir : prendre le temps pour l'habillage et le passage aux toilettes. 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. Le moment de l'habillage est accompagné de la parole de l'enseignante (bain de langage pour l'élève) et favorise l'apprentissage de l'autonomie. Le retour en classe est accompagné. Aucun élève ne rejoint seul sa classe.
Après la sieste	**L'accueil des enfants de PS après la sieste est à penser en équipe. Ce sont des activités calmes, des moments organisés soit par l'enseignant de PS, soit par les autres enseignants de l'école (rotation au cours de l'année, échange de service).** Dans une classe de PS où tous les enfants dorment, l'enseignant peut prendre en charge un groupe d'enfants d'une autre classe dans le cadre des décloisonnements. À leur arrivée progressive en classe, des activités individuelles ou de groupes sont à proposer: dessin libre, coloriage, puzzle, coin bibliothèque, espace d'écoute, jeux (manipulation / construction). Ces activités ne doivent pas viser de nouveaux apprentissages : prévoir éventuellement une activité de réinvestissement. Après ce temps d'adaptation, les activités d'apprentissage peuvent reprendre leur cours. **Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever des enfants. Le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à éviter.**

MOYENNE SECTION

Moyenne section	*Aménagement et organisation*
Quand ?	Entre 4 et 6 ans certains enfants ont conservé le besoin physiologique de la sieste, 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). Leur proposer de se reposer, ne pas les forcer : certaines difficultés du sommeil chez l'adulte peuvent avoir leurs racines dans un mauvais vécu du sommeil imposé avec contrainte dans l'enfance. On peut instaurer un temps de repos 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 (→ rubrique ressources) adaptés à leur âge sont souvent très efficaces. Tenir compte des "creux" de vigilance : les débuts de matinée et d'après-midi ne devraient pas être consacrés à des apprentissages nouveaux et poussés.

GRANDE SECTION

Grande section	*Aménagement et organisation*
Quand ?	Il n'y a plus 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, consultation d'images, 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.

V. Pistes de réflexion pour envisager des améliorations possibles

Avec les familles :

Au moment de l'inscription à l'école, faire une évaluation des besoins individuels des enfants. Le repos à l'école est en effet destiné à compléter le sommeil de la maison.

Proposer aux parents d'observer leur enfant sur un temps de vacances, quand il n'a pas de contraintes sociales pour repérer ses besoins de sommeil.

Sensibiliser les parents au fait qu'ils créent souvent des écarts de rythme de sommeil le week-end. Les enfants débutent la semaine avec une dette de sommeil.

Lors de réunions de parents, inviter au choix, une infirmière scolaire, une infirmière de PMI, un médecin scolaire pour aborder la problématique de la sieste.

Avec les enseignants et le personnel municipal :

Réunion d'information sur les besoins de sommeil et de repos des enfants, sur les cycles de sommeil et les conditions d'un bon repos.

En conseil des maîtres, on peut prévoir un temps spécifique avec les ATSEM pour acter les choix de l'équipe en matière de repos.
La nécessité de préciser clairement le rôle de chacun, enseignant et ATSEM, peut conduire, en partenariat avec les communes à élaborer une charte de fonctionnement.

Des temps de concertation entre enseignants et ATSEM permettent d'échanger les observations recueillies sur les enfants de PS pendant la sieste. Ce temps de régulation doit permettre de mieux connaitre les enfants de PS, de répondre à leurs besoins et d'organiser le moment de sieste de manière efficace.

En conseil d'école, une réflexion peut être proposée autour de la sieste et des modalités de mise en œuvre. On peut envisager une visite des locaux avec les responsables des parents d'élèves et les représentants de la mairie.

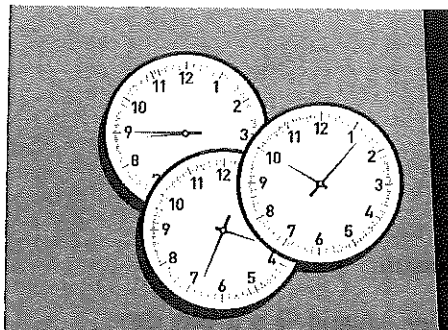
VI. Des ressources

- Association nationale de PROmotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)
  Brochure : Le sommeil, un ami pour grandir.
  http://www.prosom.org/index.html

- Sommeil, mon ami
  Institut National de Prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
  http://www.inpes.sante.fr/pedagotheque/pdf/fiches/V44.pdf

- Longues veillées, journées gâchées
  Institut National du sommeil et de la vigilance (INSV) http://www.institut-sommeil-vigilance.org/

  SFRMS (Société Française de Recherche et de Médecine du sommeil) http://sommeil.univ-lyon1.fr/index_f.php



mise à jour rentrée 2015

DOCUMENT 2

Nouveaux rythmes scolaires **à l'école maternelle**

L'école maternelle est une école bienveillante qui « tient compte du développement de l'enfant », et dans laquelle « chaque enseignant détermine une organisation du temps adaptée aux différents âges que l'école accueille et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive. »

Les nouveaux rythmes scolaires invitent les équipes pédagogiques à réfléchir à l'organisation globale du temps que les enfants passent à l'école afin de leur permettre de profiter au mieux des apprentissages de toute nature et de leur éviter une fatigue inutile. De fait, les équipes veilleront particulièrement :

- à respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants dans la journée et dans la semaine ;
- à adapter les activités pédagogiques aux capacités et aux besoins des jeunes enfants ;
- à organiser avec un soin particulier les transitions entre la maison et l'école, le scolaire et périscolaire.

Depuis les travaux d'Hubert Montagner, on sait que les niveaux de vigilance et de performance de l'enfant en milieu scolaire et l'activité intellectuelle de l'élève fluctuent au cours de la journée, mais aussi au cours de la semaine. Pour tous les écoliers, des temps d'enseignement mieux répartis dans la semaine permettent de mieux apprendre et favorisent la réussite.

Pour les élèves de maternelle, deux facteurs importants sont à considérer :

- le rythme biologique de l'enfant ;
- le rythme d'activités lié au calendrier et à l'emploi du temps imposé aux enfants, qui sont déterminés par les adultes.

Une meilleure organisation du temps scolaire des enfants, fondée sur la prise en compte de ces deux éléments clés, contribue donc à :

- réduire les tensions et la fatigue de l'enfant ;
- instaurer une meilleure qualité de vie dans l'école ;
- améliorer les conditions d'apprentissage.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE

education.gouv.fr/5matinees

Respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants

LA SIESTE

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.

- Le temps journalier moyen de sommeil d'un enfant entre 2 et 5 ans varie de 12 à 14 heures ;
- 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 ;
- 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.

■ 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.

- 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.
- Il faut permettre aux élèves de dormir pendant une heure trente à deux heures pour satisfaire leur besoin de sommeil.
- Comme cela s'est toujours fait, on peut être parfois conduit à réveiller doucement un enfant si son sommeil se prolonge trop l'après-midi afin de ne pas compromettre son sommeil de la nuit.
- Enfin, comme cela est déjà recommandé, 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 sieste des élèves de 2 à 4 ans environ prime, sauf exception, sur d'autres activités. Un réveil progressif et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté, à leur rythme, aux activités scolaires de l'après-midi.

■ 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 Si besoin, il peut être pertinent de proposer aux élèves un moment de repos, ou d'activités calmes.

■ 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.

■ En veillant au sommeil nocturne de leurs enfants, les parents peuvent également agir pour qu'ils se

sentent bien à l'école maternelle et pour les rendre plus disponibles pour apprendre.

LA RÉCRÉATION

La récréation est avant tout un temps qui doit permettre aux enfants, en fonction de leur âge, de se détendre et de satisfaire leurs besoins de mouvement et de jeu dans un espace aménagé situé en priorité à l'extérieur.

En fonction des réalités locales, on pourra proposer :

■ Matin : une récréation de 15 à 30 mn (habillage/déshabillage, déplacement compris), sur un créneau suffisamment éloigné de la fin de matinée.
- Selon la durée de la matinée, on peut envisager de proposer un temps de détente supplémentaire, dans la classe ou à l'extérieur.

■ Après-midi court : pour une durée de classe de 2h ou moins, la récréation n'est pas nécessairement utile.

■ Après-midi long : une courte récréation en milieu d'après-midi, mise à profit pour organiser l'accueil différé des enfants ayant fait la sieste à la maison.

Construire les temps pédagogiques en adaptant les activités aux capacités et aux besoins des jeunes enfants

Penser le temps des enfants d'école maternelle, c'est reconsidérer l'emploi du temps de la classe, pour optimiser les apprentissages en les proposant aux moments où la capacité d'attention des élèves est la plus grande.

> *« 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. »*
>
> **Programme 2015**

NIVEAUX DE VIGILANCE

Il a été observé des alternances de temps forts et de temps faibles dans l'attention et la capacité du traitement de l'information de la part des jeunes enfants.

Dans la journée
- **Des temps faibles**

La première heure de la journée et de la mi-journée ainsi que le temps de pause méridienne se prêtent moins à des activités nécessitant une forte concentration intellectuelle.
- **Des temps forts**

Après 9h/9h30 et après 15h : augmentation de la vigilance et des capacités d'attention des élèves.
- Une durée de concentration variable des enfants, selon leur âge et le type d'activité réalisée.

■ Les premières activités de la matinée, après l'accueil sont adaptées pour mobiliser le plus efficacement possible les capacités intellectuelles des enfants.

■ Les apprentissages exigeants sollicitant attention et concentration sont proposés sur les temps de plus grande vigilance. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important de varier les phases au cours d'une même séance et d'alterner les modalités de travail (collectif/individuel, oral/écrit, découverte/entraînement...) en tenant compte d'une capacité moyenne d'attention

continue variant de 5/10 minutes pour les plus jeunes à 20/30 minutes pour les plus âgés.
Les ressources d'accompagnement du programme offrent de multiples pistes pour ménager un juste équilibre entre objectifs et modalités d'apprentissage, domaine et durée des séances, types d'activités qui tiennent explicitement compte du développement de l'enfant.

Dans la semaine
En maternelle où l'impact des ruptures d'adaptation générées par l'interruption du week-end est très perceptible, l'ajout d'une matinée favorise la régularité et la continuité des apprentissages.

CONCEVOIR L'EMPLOI DU TEMPS EN LIEN AVEC LES PÉRIODES DE VIGILANCE

■ Prendre appui sur les étapes d'apprentissage (découverte, manipulation, entraînement, systématisation, transfert ...).

■ Organiser un temps quotidien d'activités physiques pour répondre au besoin de mouvement des jeunes enfants.

■ Varier les modalités d'organisation pédagogique : activité en groupe plus ou moins restreint, individuelle, en autonomie ou dirigée, sur un même domaine ou sur plusieurs domaines en parallèle...

DES ACTIVITÉS RÉCURRENTES

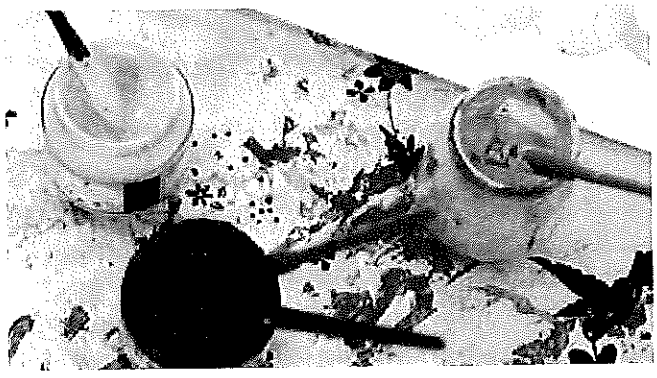
Destinées à favoriser la structuration du temps et de l'espace ainsi que l'organisation de la vie en groupe, les activités récurrentes structurent et rassurent. En début de journée et entre les différents temps d'apprentissage, certains rituels développent progressivement l'autonomie des élèves.

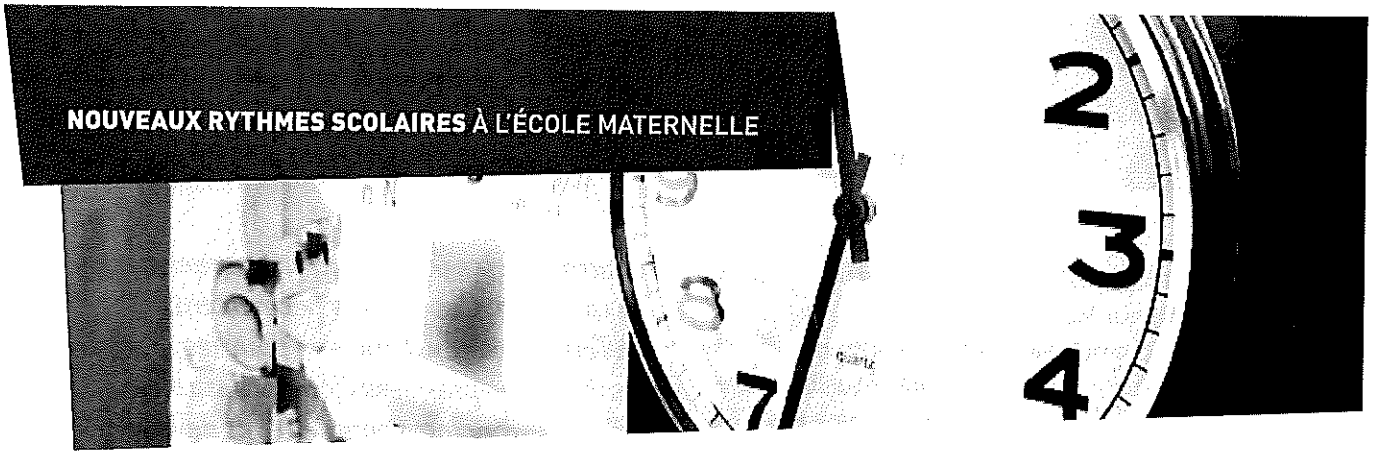
> *« Stabiliser les premiers repères temporels : pour les plus jeunes, les premiers repères temporels sont associés aux activités récurrentes de la vie quotidienne d'où l'importance d'une organisation régulière et de rituels qui marquent les passages d'un moment à un autre. Ces repères permettent à l'enseignant « d'ancrer » pour les enfants les premiers éléments stables d'une chronologie sommaire et de leur proposer un premier travail d'évocation et d'anticipation en s'appuyant sur des événements proches du moment présent. »* **Programme 2015**

L'aménagement des espaces
Penser le temps des enfants, c'est aussi reconsidérer les espaces de la classe et de l'école pour rendre possible la prise en compte des rythmes de chacun, en offrant des endroits de repli, des espaces moteurs, des espaces d'apprentissage, des coins de manipulations... C'est aussi sécuriser chacun au sein du groupe.

> *« Une école qui tient compte du développement de l'enfant : l'équipe pédagogique aménage l'école (les salles de classe, les salles spécialisées, les espaces extérieurs...) afin d'offrir aux enfants un univers qui stimule leur curiosité, répond à leurs besoins notamment de jeu, de mouvement, de repos et de découvertes et multiplie les occasions d'expériences sensorielles, motrices, relationnelles, cognitives en sécurité. »* **Programme 2015**

■ Prévoir du matériel, des outils, des supports stimulant la curiosité, l'imagination et l'attention dans les espaces évolutifs, clairement identifiables au sein de la classe et de l'école.





Organiser avec un soin particulier les transitions entre la maison et l'école, le scolaire et le périscolaire

Les différents moments de la journée sont souvent confondus par les très jeunes enfants. L'école maternelle doit construire pour eux des passerelles au quotidien entre la famille et l'école, le temps scolaire et le temps périscolaire.
Ces temps de transition ont une dimension éducative forte ; il convient donc de veiller à ce que les enfants puissent disposer de repères stables à la fois par les personnes qui accompagnent ces transitions que par les règles de vie qui les régissent, dans les différents lieux.

L'ACCUEIL EN CLASSE

Ce temps où l'enfant passe de son univers familial à l'école, est un moment particulièrement sensible. Il doit être régulé selon l'âge des enfants et les périodes de l'année.

■ Permettre à l'enfant d'entrer en douceur dans le groupe, et l'école.

■ Permettre à l'enseignant de nouer une relation duelle avec chaque enfant dans des situations privilégiées favorables à des interactions langagières personnalisées.

LES TRANSITIONS ENTRE LES ACTIVITÉS SCOLAIRES ET PÉRISCOLAIRES

L'organisation de ces transitions participe aux réflexions habituellement conduites avec les représentants des parents d'élèves au sein du conseil d'école : moments d'accueil et de départ des élèves, entrée en classe après la coupure du week-end, pause après le déjeuner, moment de sieste, reprise des activités scolaires ou périscolaires...

« L'articulation entre le temps scolaire, la restauration et les moments où l'enfant est pris en charge dans le cadre d'accueils périscolaires doit être travaillée avec tous les acteurs concernés de manière à favoriser le bien-être des enfants et constituer une continuité éducative. »

Programme 2015

LES ADULTES PRÉSENTS DANS L'ÉCOLE, LEURS RÔLES ET LEURS FONCTIONS

Les enfants connaissent rapidement l'enseignant et l'ATSEM de leur classe. Dans le cadre des activités périscolaires et de leur journée à l'école, ils rencontrent d'autres adultes. Il est donc nécessaire que les parents et les élèves identifient et connaissent les différentes personnes présentes dans l'école, ainsi que leurs rôles et leurs fonctions.

■ Présenter aux enfants les adultes de référence, ceux qu'ils vont retrouver à l'arrivée du matin, ceux avec lesquels ils vont manger...

■ Présenter et expliciter le rôle du directeur aux parents, aux divers adultes de l'école ainsi qu'aux enfants, selon leur âge.

On peut prévoir, à l'attention des parents un affichage d'école « type trombinoscope » avec les photographies, les noms et les fonctions des adultes.
Les photos légendées des divers adultes en charge des enfants dans la journée peuvent également faire l'objet d'un affichage dans les classes ; en les identifiant, avec l'aide de l'enseignant, les enfants peuvent progressivement construire des repères dans la journée.

LES RÈGLES DE VIE DE L'ÉCOLE SELON LES TEMPS ET LES LIEUX

Selon que l'activité est scolaire ou périscolaire, les exigences et les contraintes peuvent varier dans un même lieu : les enfants peuvent avoir, ou pas, le choix de jouer, de participer ou non à une activité proposée par l'adulte... L'appropriation par les enfants de règles bien identifiées et stables selon les temps, les lieux et les personnes, contribue à faire de l'école un lieu d'autonomie et d'épanouissement dans lequel les enfants peuvent évoluer en sécurité. L'élaboration et le partage de ces règles est, là encore, de la responsabilité des équipes pédagogiques et éducatives.

> *« Tout en gardant ses spécificités, l'école maternelle assure les meilleures relations possibles avec les différents lieux d'accueil et d'éducation au cours de la journée, de la semaine, et de l'année. Elle établit des relations avec des partenaires extérieurs à l'école, notamment dans le cadre des projets éducatifs territoriaux. »*
>
> **Programme 2015**

■ Favoriser l'identification des règles d'utilisation des lieux par les enfants, selon les activités et les horaires.

On peut mettre en place une signalétique explicite dans les espaces de l'école afin que les enfants et les familles repèrent rapidement les lieux et les aménagements pour des temps et des activités différenciées.

On peut élaborer des règlements et chartes pour la mutualisation des équipements et les transferts de responsabilité entre le scolaire et le périscolaire.

■ Les parents doivent pouvoir s'adresser aux équipes pédagogiques et éducatives pour obtenir des informations complémentaires à celles qui leur sont transmises ou mises à leur disposition dans les locaux de l'école.

■ Une information claire et régulière des parents est en effet utile pour que cette nouvelle organisation des temps de vie scolaire et périscolaire soit pleinement partagée au sein de la communauté éducative.

DOCUMENT 3

Document sélectionné par le groupe de travail départemental Maternelle DSDEN du Nord

GROUPE DE TRAVAIL DEPARTEMENTAL ACCUEIL DES ENFANTS DE MOINS DE TROIS ANS

DSDEN du Gard 2011

La sieste à l'école Maternelle

Les rythmes scolaires font actuellement l'objet de débats, discussions et expérimentations.
Qu'en est-il de la journée de nos petits écoliers d'école maternelle? Faisons le point sur un moment particulier de cette journée : la sieste.

« L'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation.
Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité. »
BO hors série N°1 du 14 février 2002

Quelques définitions (Trésors de la langue française)

- 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.

1. Les textes

La sieste n'est pas obligatoire. Il n'y a pas de texte législatif qui encadre ce moment. On trouvera simplement des précisions et des recommandations dans :

- ✓ BO hors série N°1 du 14 février 2002
- ✓ Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. *(Ministère de l'Education Nationale. SCEREN-CNDP. 2003)*
- ✓ BO hors série N°3 du 19 juin 2008
- ✓ Guide pratique des parents 2010-2011. Votre enfant à l'école maternelle. *(Ministère de l'éducation nationale.)*

2. Ses fonctions

Elle est importante car elle permet :

- ✓ de répondre à un besoin physiologique fondamental des jeunes enfants. Un tout-petit a besoin d'un minimum de 12 heures de sommeil quotidiennement.
- ✓ de contribuer à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif.
- ✓ à l'enfant d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

« L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation; plus souples avec les petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent. »
BO hors série N°3 .19 juin 2008.

3. Quels enfants sont concernés?

- ✓ Les enfants **de TPS et PS**.
- ✓ **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. Différentes formes peuvent être envisagées : écoute d'un récit, écoute musicale...
  Ce temps de repos (nécessaire au cours du premier trimestre) va évoluer au cours de l'année dans sa durée et son organisation en fonction des besoins repérés des enfants de la classe. Ce temps de repos peut être écourté ou avec des contenus pédagogiques plus affirmés (récits longs par exemple).
- ✓ **Chez les grands**, il n'y a pas de temps de sieste ou de repos organisés. Il est

préférable de prévoir des activités plus calmes : écoutes de récits, musicales, consultation d'images, lecture d'albums. A titre exceptionnel, un enfant de moyenne ou de grande section pourra se reposer s'il en éprouve le besoin ou si les parents en font la demande pour des raisons liées à la vie de l'enfant.

L'emploi du temps à l'école maternelle : la durée des temps d'apprentissage stricto sensu varie de manière très forte selon la part faite aux temps sociaux à portée éducative plus au moins apparente : accueil, relaxation(en début d'après-midi pour les moyens et les grands), collation, préparation à la sortie, passage aux toilettes, récréation. Ce temps peut atteindre 1h30 par jour, non compté le temps de repos en section de petits.

Note de synthèse sur la mise en œuvre de l'enseignement primaire - juillet 2010 - IGEN Philippe Claus, Gilles Pétrault, François Louis

Pour votre réflexion:

« Il faut également noter les conditions difficiles faites aux enfants lorsqu'ils doivent aller à la garderie le matin ou le soir, ce qui rallonge leur journée et porte leur semaine scolaire au-delà des 35h obtenues par beaucoup d'adultes dans leur travail. »

Enseigner à l'école maternelle. Agnès Florin Carole Crammer. 2009

4. Quand?

- ✓ **Les enfants de TPS et PS** qui déjeunent au restaurant scolaire pourront être couchés au plus tôt. L'organisation est à prévoir avec la collectivité territoriale et les contraintes propres à chaque école.

« La sieste organisée dans l'école, pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine, doit être située au plus près du repas. En effet, pendant la digestion, l'essentiel de l'activité physiologique du tout jeune enfant est détournée vers cette fonction essentielle à sa santé. Il serait absurde au même moment de le pousser à des jeux animés ou des courses dans la cour de récréation » p25

Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. MEN. SCEREN-CNDP. 2003

Pour les enfants qui ne déjeunent pas à la cantine: les enfants sont accueillis à partir de 13h20 et accèdent directement au dortoir après un passage aux toilettes.

- ✓ **Pour les MS et les GS :** accueil normal dans les classes. Cependant, en fin d'année, on peut envisager un accueil dans la cour pour les élèves de grande section, avec entrée en classe à 13h30, de façon à les préparer au CP.

5. L'accueil des enfants

- ✓ GS: Un temps plus calme est mis en place dans l'espace de la classe. Voir activités paragraphe 3.
- ✓ MS: Les enfants restent dans la classe pour les temps de repos.
- ✓ TPS-PS: Les enfants sont installés dans une salle réservée à cet effet, dans la mesure du possible.
- ✓

• **L'hygiène du dortoir**: Il fera l'objet d'une attention toute particulière dans ce lieu.
Les parents sont priés de ne pas y rentrer (chaussures). Veiller à ce que la température de la pièce soit adaptée (18 à 20°C). La pièce doit être suffisamment aérée au préalable mais aussi à posteriori. Les enfants qui n'auraient pas acquis la propreté pendant le sommeil ne pourront pas être accueillis à la sieste. Cependant, il est nécessaire de tolérer « les accidents », ou d'éventuelles régressions pour diverses raisons (arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, séparation des parents...) qui ne seraient que passagères. On prendra également en compte le cas des enfants atteints de maladies handicapantes.

• **L'ambiance :** Une ambiance calme est nécessaire dans le dortoir. Pas trop de bruit, luminosité réduite. Les personnes qui sont présentes au dortoir sont attentives à chuchoter, elles ont des paroles rassurantes et apaisantes envers les enfants.
Chaque enfant doit pouvoir repérer facilement l'endroit où il se repose. Il semble donc opportun de ne pas changer l'organisation spatiale des lits, d'inscrire le prénom de l'enfant sur chaque lit-couchette.

• **Organisation :**
On l'a vu précédemment, il est préférable dans la mesure du possible de coucher plus tôt les enfants qui mangent à la restauration scolaire. (voir convention avec la mairie pour que le personnel municipal puisse participer à l'encadrement de ce moment)
Accueil directement au dortoir des enfants qui déjeunent chez eux, après un passage aux toilettes. Les parents peuvent participer à ce temps d'accueil en accompagnant les enfants aux toilettes et à l'entrée du dortoir. C'est clairement un moment de coéducation.

• **Installation:**
Les enfants retrouvent leur lit-couchette. Ils peuvent amener un oreiller personnel et un objet transitionnel. Les doudous peuvent aider les enfants à trouver leurs repères et les sécurisent pour ce temps de sieste. Pour certains, ils pourront ensuite être abandonnés au cours de l'année.

6. La surveillance
Elle doit être constante. L'enseignant reste responsable de sa classe. Il veille à l'endormissement des enfants puis confie la surveillance de la sieste à une ATSEM :

- Convention avec les mairies sur les rôles et missions de l'ATSEM.
- Décret N°92- 850 du 28 août 1992.

> *Article 2 décret N° 92-850*
> *Les agents spécialisés des écoles maternelles sont chargés de l'assistance au personnel enseignant pour la réception, l'animation et l'hygiène des très jeunes enfants ainsi que de la préparation et la mise en état de propreté des locaux et du matériel servant directement à ces enfants. Les agents spécialisés des écoles maternelles participent à la communauté éducative.*

L'enseignant peut alors prendre en charge un groupe d'enfants de sa classe non dormeurs ou bien participer à un décloisonnement.

> *« La surveillance de la sieste peut être assurée par une ATSEM, libérant ainsi l'enseignant soit pour des activités décloisonnées avec d'autres classes si tous les élèves dorment, soit pour des ateliers ou des activités en petits groupes si une partie des élèves ne dort pas. Dans certains cas, l'enseignant ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il peut toutefois organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas (pour des activités silencieuses et calmes) et de surveiller ceux qui dorment » p 25 .*
> ***Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits.***
> ***Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003***

Il est indispensable que l'enseignant soit disponible au moment du réveil. Il reste quoi qu'il arrive responsable de sa classe.

7. Combien de temps?
Le temps qui lui est nécessaire: réveil échelonné.

> *« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de douze heures quotidiennes). Il dormira le temps qui lui sera nécessaire sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit contrairement à ce que*

croient certains parents ».p 7
Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003

Veiller à respecter les cycles de sommeil.

– Le temps d'endormissement ne dépasse pas 20 à 30 minutes. Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 minutes a peu de chances de s'endormir et devra être levé et regagner sa classe.
– 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. Pour les gros dormeurs, une discussion est nécessaire pour mieux connaître le rythme de l'enfant. Est ce qu'il ne se couche pas trop tard? Se lève-t-il très tôt?
– Il est important de souligner que le temps de sieste en petite section, n'obère pas la totalité de l'emploi du temps de l'après-midi.
– Ces durées vont évoluer au cours de l'année au fur et à mesure que l'enfant grandit, le rythme change et il varie également d'un enfant à l'autre.

8. Et après la sieste?

Les enfants se réveillent progressivement et regagnent leur classe, après un passage aux toilettes pour des activités en ateliers par exemple. Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever des enfants (le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à proscrire surtout en saison hivernale) mais plutôt de profiter de cette arrivée progressive des enfants dans la classe pour leur proposer des activités individuelles ou en groupes qui ne nécessitent pas forcément un apprentissage nouveau... C'est un moment propice aux échanges langagiers. Les organisations pédagogiques de certaines écoles, en milieu d'après-midi restent difficilement accessibles aux plus jeunes : ils ne doivent pas être «les laissés-pour-compte».

9. Relations, questions et informations

Une information précise sur l'importance du sommeil est nécessaire pour sensibiliser les enseignants, le personnel municipal et les familles.
Plusieurs outils et documents sont à la disposition des équipes pédagogiques : se rapprocher de la Protection Maternelle Infantile, le Service de Promotion de la Santé en faveur des Elèves, la circonscription Médico Sociale pour organiser des temps d'informations.

Il est important d'essayer de répondre aux questions des parents:

● La sieste l'empêche de s'endormir le soir...

Les enfants ont besoin de 12h de sommeil quotidiennement, la sieste si elle n'est pas trop tardive, peut permettre un endormissement plus calme le soir.

Voir p7 . Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout petits. Ministère de l'Education Nationale.SCEREN-CNDP. 2003

● C'est du temps perdu.

Le sommeil est un besoin vital nécessaire à la santé et à l'équilibre de l'enfant. C'est un temps nécessaire aux apprentissages et à son équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif. Reposé, l'enfant de TPSet PS est plus apte à entrer dans les apprentissages.

Voir paragraphe 2. BO hors-série N°3.

● Et s'il fait pipi au lit ?

L'école accueille les enfants lorsqu'ils sont propres. Cependant, « des accidents » peuvent survenir, ils sont acceptés et tolérés dans la mesure où ils sont exceptionnels. Sensibiliser l'équipe autour du moment de la sieste. Des temps de régulations ATSEM/ enseignants permettront d'échanger les observations recueillies sur les enfants pendant ce temps de sieste pour mieux connaître et répondre aux besoins des enfants, ce qui permettra de l'organiser de manière efficace.

10. Tableau

La sieste des TPS-PS en 10 points :

1. Organiser ce temps avec l'équipe pédagogique
2. Préparer et aménager le lieu
3. Accueillir les enfants au plus tôt
4. Ne pas retarder l'heure d'endormissement
5. Répondre aux questions et inquiétudes des parents
6. Respecter les besoins physiques, physiologiques et affectifs des enfants
7. Ne pas brusquer le réveil
8. Pas de récréation après la sieste quand l'organisation pédagogique le permet
9. Prendre en compte l'évolution des besoins au cours de l'année
10. Informer sur l'importance du sommeil chez les plus jeunes

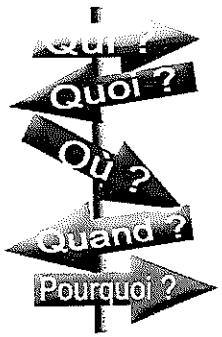
DOCUMENT 4

Le temps calme et le temps libre : un temps d'animation ?

Pour faire ce document de synthèse, nous nous sommes posé la question de ce qu'était- le temps calme et le temps libre -dans la journée d'un enfant.
En travaillant ces sujets, nous nous sommes rendu compte que malgré l'expérience de chacun, nous posons des mots et des organisations différentes, il n'y a donc pas de recette miracle, et ce document n'a pas cette prétention.
C'est pour ces raisons que ces deux temps de vie quotidienne doivent être travaillés et réfléchis par les équipes afin de les intégrer au mieux au projet pédagogique où ils ont a toute leur place.

<table>
<tr><th></th><th>Temps calme</th><th>Temps libre</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Le cadre, les règles, les conditions

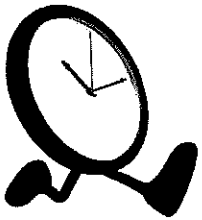
Et comment ?

 
</td><td>➢ Un temps animé ou pas, mais pendant lequel on fait des choses calmes
➢ Pas d'activités sportives, qui bougent et bruyantes.
➢ Ce temps peut être un temps libre avec des activités choisies pour respecter le calme
➢ Ce temps peut être un temps d'animation encadré.
➢ Sur le temps calme l'animateur n'a pas la même posture que pour un temps libre. Il doit tout mettre en place pour que le calme soit respecté (musique calme, lieu et matériel approprié)

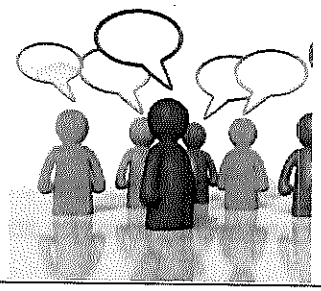
Le temps calme n'est pas non plus le silence.

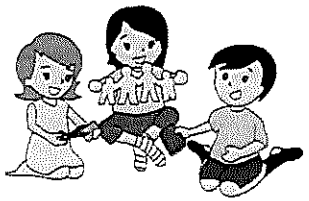
Ce temps n'est pas forcement un temps libre, il peut être un temps très encadré.</td><td>➢ Le temps libre est fait pour se défouler
➢ Des jeux à disposition pour jouer en autonomie
➢ Les enfants font le choix de leurs activités
➢ Le temps libre est souvent en relation avec les temps d'accueil mais peut être avant ou après une activité.

Le temps libre n'est pas non plus une liberté totale des enfants, il doit avoir un cadre.</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Ces temps sont pensés, réfléchis, structurés, cadrés.
➢ Ils sont différents en fonction de l'âge
➢ Ce sont des temps de vie quotidienne qui ont toute leur place dans la vie des structures avec des objectifs bien définis en équipe.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th></th><th>Temps calme</th><th>Temps libre</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Quand ?
  </td><td>➢ Le temps calme peut être à tout moment de la journée selon le besoin et l'état du groupe
➢ Ce temps est souvent après le repas et avant pour un retour au calme

Ce temps peut être avant ou après une activité encadrée dans la journée</td><td>➢ Principalement sur temps d'accueil pour les centres de loisirs
➢ Ce temps peut être après une activité encadrée dans la journée.

Ce temps est souvent après le repas</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ La durée doit être limitée et formalisée.
➢ Ces temps ne sont pas cohérents s'ils durent toute la journée ; ils ne peuvent remplacer un temps d'activité « encadré »</td></tr>
<tr><td rowspan="2">aménagements</td><td>➢ mettre en place toutes les conditions pour que ce temps soit calme (musique calme, matériel...)
➢ l'animateur doit mettre tout en œuvre pour que cela se passe bien (ne pas sortir des ballons, des trottinettes...)</td><td>Pas d'aménagements particuliers pour le temps libre
Il faut mettre des jeux, du matériel à disposition pour que les enfants aient le plus de choix possible</td></tr>
<tr><td colspan="2">Ces temps peuvent se dérouler à l'intérieur ou à l'extérieur.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Les besoins de l'enfant
  </td><td>➢ Les enfants ont besoin d'un temps propice à la digestion
➢ les enfants de moins de 6 ans doivent être plus accompagnés, plus animés que les plus grands</td><td>➢ Les enfants ont besoin de souffler, se défouler.
➢ Ils ont besoin de se construire, d'échanger, d'être seuls ou en groupes sans l'animateur</td></tr>
<tr><td colspan="2">➢ Tout au long de la journée, il faut respecter le rythme de chaque enfant, la courbe de la journée.
➢ Accompagner les plus petits dans les différents temps qu'ils doivent identifier au long de la journée par des rituels</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th></th><th>Temps calme</th><th>Temps libre</th></tr>
<tr><td>La place de l'enfant
  </td><td>L'enfant peut proposer des aménagements pour ce temps</td><td>Le temps libre appartient à l'enfant. mais il faut savoir leur faire faire autre chose que ce qu'ils ont l'habitude (foot...).
Les enfants peuvent jouer seuls</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">➢ Ils ont le choix de l'activité
➢ Ces temps peuvent être animés par les enfants si ce n'est pas trop bruyant pour le temps calme</td></tr>
<tr><td>Le rôle de l'animateur</td><td colspan="2">Les animateurs peuvent jouer

les animateurs doivent :
➢ être force de proposition
➢ rester garant du temps,
➢ être à l'écoute,
➢ laisser les enfants jouer seuls
➢ susciter la curiosité,
➢ être disponible,
➢ créer de la relation entre enfants et animateurs, moment de discussion,
➢ gérer des situations difficiles
➢ être vigilants
➢ accueillir les parents (sans défaut de surveillance)

La réussite de ces temps dépend des choix pédagogiques de l'équipe, c'est un temps préparé, il est indispensable de se mettre d'accord en amont sur :
➢ l'aménagement,
➢ les règles
➢ la mise à disposition du matériel
➢ un cadre défini
➢ la répartition des rôles dans l'équipe (qui anime, qui accueille les parents...)

Ce n'est pas un temps de pause pour les animateurs en présence des enfants, mais un roulement de pause est possible s'il ne met pas en péril la sécurité des enfants.</td></tr>
</table>

	Temps calme	Temps libre
Résumé	Un temps calme **peut être** un temps libre **mais n'est pas forcement** un temps libre. Lorsqu'il s'agit d'un retour au calme, d'une animation, d'un conte... le temps calme n'est pas libre mais animé et encadré. **Tu peux faire tout ce que tu veux...**	Le temps libre est un temps d'animation qui permet aux enfants de se construire avec ses pairs et faire ses expériences. L'animateur doit être présent, au plus près du besoin des enfants. **Si tu restes dans le cadre de ce que je veux bien que tu fasses !!**
Proposition d'animation	Conte Mime Dessin Jeux de société Lecture Activités manuelles ...	Toutes activités du temps calme Jeux extérieurs Jeux sportifs Billes Land art .....

En péri-scolaire, la journée des enfants est rythmée différemment. Les enfants ont besoin de souffler, se défouler. Un temps ou un moment calme (retour au calme avant de faire autre chose – retour école, en activité) peut être proposé, mais il ne prendra pas l'ampleur d'une journée de centre de loisirs afin de laisser aux enfants un temps libre pour repartir sur un temps cadré qu'est le temps scolaire.

Un temps calme particulier → La sieste = un temps de repos

La sieste fait partie du temps calme,

<u>La sieste doit être :</u>

- amenée,
- préparée,
- motivante pour les enfants,
- accompagnée,
- sécurisante

<u>Ce temps ne peut et ne doit pas être :</u>

- un passage brutal,
- une punition,

Le temps de sommeil est propre à chaque enfant, permettre à l'enfant un réveil échelonné dans le respect du rythme de chacun.

<u>Rôle de l'animateur :</u>

- animer,
- rendre ce moment attrayant,
- permettre aux enfants de se reposer, se ressourcer dans la journée, quel que soit l'âge, mais plus systématique pour les petits.
- Permettre à l'enfant de se réveiller tranquillement
- Proposer des repères (rituel avant, se laver les dents, etc...),
- Fixer une « limite» de durée maximale pour éviter de réveiller les enfants brusquement

Pendant que les enfants dorment, l'animateur peut être à côté, faire autre chose.

<u>Les conditions favorables au repos :</u>

- Un lieu aménagé et adapté aux enfants voire l'organiser avec eux.
- Lit identifié pour chacun (hygiène),
- conditions de repos agréables (pas trop chaud, au calme, pas forcément dans le noir.

Ce n'est pas : tout le monde couché dans le noir, en silence, sans accompagnement.

DOCUMENT 5

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

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 règlementaire 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 (1H30) environ** correspond à un cycle de sommeil.

Un cycle de sommeil

Une phase d'endormissement : **d'une durée de 20 à 30 minutes.**

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.

Pour en savoir plus : bibliographie page 5

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 correspond pas aux besoins. On pourra concevoir des activités plus calmes : écoutes de récits, écoutes musicales, lectures d'albums, consultation d'images, 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)		
Les points clés	**Des recommandations**	**Evolution 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 n'est donc pas recommandé. A partir de 13h20 (si horaire d'école 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 passent d'un temps de sieste à un temps de repos allongé de 20 à 30 minutes au cours de l'année. Les besoins des enfants évoluant toute l'année nécessitent un aménagement du temps de l'après-midi.
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 à un enfant. Il est soit fourni par l'école et **entretenu périodiquement** (à chaques 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	Certains enfants pourront passer d'un temps de sieste à un temps de repos entre le début et la fin de l'année scolaire. Pour certains élèves, ces objets

	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 conseillé de le lever. 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 ...)	pourront ensuite être abandonnés au cours de l'année.
Le réveil	L'idéal serait pour les enfants de se réveiller presque spontanément, grâce à des bruits ambiants non agressifs qui leur permettent de sortir du sommeil lorsqu'il redevient léger. 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. Un enfant se réveille tout seul spontanément à la fin d'un cycle de sommeil. 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 des décloisonnements.** 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. **Il n'est pas opportun de proposer une récréation après le lever des enfants.** Le passage direct du dortoir à la cour de récréation est à éviter, en particulier l'hiver.	

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 les besoins. L'accueil de l'après-midi peut se faire à n'importe quel moment dans l'année.	**Echanger 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 6ans : en moyenne et grande section	
En moyenne section	Entre 4 et 6 ans certains enfants ont conservé le besoin physiologique de la sieste, 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 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, consultation d'images, 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.
Organisation possible dans les classes, les écoles où certains enfants dorment et d'autres pas	
Une classe de PS / MS/ GS	Il convient de distinguer deux temps différents de l'après-midi : -celui de la sieste pour les dormeurs 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. A l'entrée en classe, tous les élèves sont présents pour participer au second temps de l'après-midi où des activités sont organisées.
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 les élèves qui ne dorment pas et 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 pour la récréation.
3 classes et plus	**Une organisation collective est à mettre en œuvre pour que chaque élève de grande section puisse bénéficier d'un temps d'enseignement en groupe réduit (demi-classe ou groupe à besoins spécifiques) tous les jours d'une durée de 30 à 45 minutes entre la fin de l'endormissement et la récréation.**