

Grille de production de ressources

Identification de la ressource

Nom de la ressource : **LA MISE A LA SIESTE**

Type de ressource :

- ☐ Activité de classe
- ☒ Aménagement
- ☐ Vidéo
- ☐ Séquence
- ☐ Outil d'observation

Conceptrice/concepteur : Mme Delannoy Sabrina EMF

École/circonscription : Circonscription Béthune 1

Besoin(s) du jeune enfant ciblé(s)

- ☒ Besoins affectifs et relationnels
- ☐ Besoins sociaux et d'appartenance
- ☐ Besoins cognitifs et langagiers
- ☒ Besoins moteurs et physiologiques
- ☒ Besoins d'autonomie et d'estime de soi
- ☒ Besoins de sécurité et de repères

Justification du choix du besoin :

➔ La mise à la sieste constitue un temps particulièrement important en TPS et en PS car elle répond à plusieurs besoins fondamentaux du jeune enfant : **besoin physiologique de sommeil et de récupération, besoin de sécurité affective, besoin de repères et besoin d'autonomie.**

À cet âge, les besoins de sommeil restent importants et varient d'un enfant à l'autre. La sieste ne doit donc pas être envisagée comme une activité scolaire supplémentaire, mais comme un **temps de repos individualisé, nécessaire au bien-être et à la disponibilité de l'enfant.**

L'entrée dans le sommeil suppose également une transition entre deux temps très différents : le repas, les retrouvailles avec les repères scolaires, puis le passage à un environnement calme et propice au repos. Pour de jeunes enfants, cette transition peut être source d'insécurité, de résistance ou d'agitation. La qualité de l'accompagnement de l'adulte et de l'aménagement de l'espace contribue alors à rendre ce moment prévisible, rassurant et sécurisant.

Pourquoi proposer une sieste ?

Penser le sommeil des enfants à l'école maternelle, c'est répondre à leurs besoins physiologiques : récupérer, être au calme, s'isoler, se détendre, se relaxer, dormir...

Pendant ce temps de sieste, l'enfant récupère de la fatigue psychique et physique. Certaines hormones peuvent alors être sécrétées favorisant la maturation du système nerveux et assurant la mémorisation des connaissances. Un manque de sommeil engendre des troubles de concentration et d'attention qui peuvent entraîner un comportement irritable (les troubles du sommeil jouent sur la réactivité émotionnelle, l'impulsivité, l'humeur et la capacité de régulation de nos émotions positives et négatives.)

Entre 2 et 5 ans, le temps moyen de sommeil varie entre 12 et 14 heures par jour. La plupart des enfants, jusqu'à l'âge de 4 ans, ont besoin dès la fin du déjeuner d'un temps de sieste d'une durée d'une à deux heures, ce qui correspond à un cycle de sommeil. Il est donc nécessaire de proposer un temps de repos en début d'après-midi qui prime sur tout autre activité à l'école maternelle pour les élèves de petite section. Contrairement à certaines idées reçues, la sieste de l'après-midi ne porte pas préjudice au sommeil nocturne. La sieste, organisée dans l'école, pour les enfants qui déjeunent à la restauration scolaire gagnerait à être située le plus près possible du repas. Le temps de digestion est essentiel à la santé d'un enfant. A la fin du repas, il n'est pas judicieux de proposer aux enfants un temps trop actif car la digestion doit constituer la seule activité physiologique.



Ci-dessous le lien vers un extrait du document ministériel "MIEUX DORMIR POUR MIEUX APPRENDRE" - Le sommeil n'est pas uniquement une affaire de nuit : la place de la sieste (page 26-27)

<https://pedagogie62maternelle.site.ac-lille.fr/wp-content/uploads/sites/27/2022/03/La-sieste.pdf>

Description de la situation

Intitulé de l'activité : **La Mise à la sieste**

Moment de la journée :

- ☐ Accueil
- ☒ Temps collectif
- ☐ Ateliers
- ☐ Récréation
- ☐ Transition / Activité ritualisée

Organisation :

- ☐ Individuel
- ☐ Petit groupe
- ☒ Groupe classe

Déroulement :

La mise à la sieste doit être un rituel stable et prévisible. Ce rituel est connu par les élèves.



Penser l'espace

- Aménager le dortoir pour garantir la sécurité affective des enfants.
- L'installation des lits doit être réfléchie : certains enfants sont plus sécurisés lorsque leur lit est contre un mur.
- Créer un lieu chaleureux : espacement des couchettes, draps, oreillers, lits de bonne qualité et personnalisés.
- Assurer l'hygiène des couchages (lavages réguliers et fréquents, associer les parents)
- Créer une ambiance calme, apaisée et suffisamment peu stimulante : réduire les stimulations visuelles et sonores, maintenir une température adaptée et une luminosité douce permettant à l'adulte de surveiller les enfants.
- Si l'enfant ne s'endort pas après un temps raisonnable d'installation et reste éveillé, l'adulte observe son état et peut lui proposer une alternative calme : rester allongé, regarder un livre, manipuler un objet adapté ou rejoindre un espace de repos prévu à cet effet.

Voici quelques exemples d'aménagements de dortoir :



Ecole St Exupéry - La Couture



Ecole Maternelle Buisson - Béthune



Espace repli pour les enfants qui ne dorment pas.

L'adulte :

Sécurise

- Annonce les étapes ;
- Verbalise ce qui va se passer ;
- Adopte une posture calme et disponible ;
- Utilise une voix posée ;
- Reprend les mêmes formulations et les mêmes repères.

Observe

- Les signes de fatigue ;
- Les réactions à la séparation ;
- Les stratégies spontanées d'apaisement ;
- Les besoins de proximité de l'enfant.

Ajuste

- Sa distance physique ;
- La durée de sa présence ;
- Son niveau de verbalisation ;
- Les modalités d'accompagnement.

Favorise l'autonomie

- Laisse l'enfant investir progressivement son propre rituel ;
- Evite de créer une dépendance systématique à l'adulte ;
- Valorise les stratégies efficaces trouvées par l'enfant.

Évite

- Les injonctions répétées « Dors ! » ;
- Les menaces ou négociations ;
- Les comparaisons entre enfants ;
- De présenter le sommeil comme une récompense ou une sanction ;

Enseignante / ATSEM : une organisation partagée.

Avant la sieste, l'équipe s'accorde sur :

- Qui accompagne le groupe au dortoir ;
- Qui prend en charge les enfants ayant besoin d'une présence particulière ;
- Qui assure la surveillance ;
- Comment sont signalés les enfants réveillés ;
- Quelles activités calmes sont proposées aux enfants qui ne dorment pas ;
- Comment sont respectées les règles d'hygiène et de sécurité.

Observer pour ajuster

GRILLE D'OBSERVATION DES GESTES PROFESSIONNELS

Accompagner la mise à la sieste en TPS / PS

Objectif : observer les gestes professionnels qui contribuent à rendre le temps de sieste sécurisant, prévisible et respectueux des besoins individuels des enfants.
Utilisation : auto-observation, observation entre pairs ou accompagnement par un formateur. Support de réflexion professionnelle, non d'évaluation.

Date : _____ Classe / groupe : _____ Observateur-ice : _____ Contexte : _____

GESTES PROFESSIONNELS OBSERVABLES	Non observé	À renforcer	Régulier	Ajusté
1. Préparer la transition vers la sieste				
Le temps de sieste est annoncé et prévisible pour les élèves.	☐	☐	☐	☐
Les étapes de la transition sont ritualisées.	☐	☐	☐	☐
L'adulte utilise des consignes courtes et compréhensibles.	☐	☐	☐	☐
Le passage du repas au repos est suffisamment progressif.	☐	☐	☐	☐
L'adulte limite les sollicitations et l'agitation avant le coucher.	☐	☐	☐	☐
Les objets personnels ou éléments rassurants autorisés sont pris en compte.	☐	☐	☐	☐
2. Sécuriser l'enfant				
L'adulte adopte une posture calme et disponible.	☐	☐	☐	☐
Sa voix est douce et posée.	☐	☐	☐	☐
Il verbalise ce qui va se passer.	☐	☐	☐	☐
Il utilise des paroles rassurantes sans infantiliser l'enfant.	☐	☐	☐	☐
Il prend en compte les besoins individuels de proximité ou de distance.	☐	☐	☐	☐
Il respecte les stratégies d'apaisement de chaque enfant.	☐	☐	☐	☐
Il évite de transformer le coucher en rapport de force.	☐	☐	☐	☐
3. Favoriser l'endormissement				
L'environnement est calme et peu stimulant.	☐	☐	☐	☐
L'adulte adapte sa présence aux besoins de l'enfant.	☐	☐	☐	☐
Il laisse progressivement l'enfant mobiliser ses propres stratégies d'endormissement.	☐	☐	☐	☐
Il évite les interventions répétées qui peuvent maintenir l'enfant éveillé.	☐	☐	☐	☐
Il différencie son accompagnement selon les enfants.	☐	☐	☐	☐
Il observe les signes de fatigue, d'apaisement ou d'agitation.	☐	☐	☐	☐
4. Respecter les besoins individuels				
L'adulte ne considère pas que tous les enfants ont les mêmes besoins de sommeil.	☐	☐	☐	☐
Il distingue « besoin de dormir » et « besoin de repos ».	☐	☐	☐	☐
Il repère les enfants qui ne s'endorment pas.	☐	☐	☐	☐
Il propose une alternative calme lorsque cela est nécessaire.	☐	☐	☐	☐
Il prend en compte les évolutions du besoin de sieste au cours de l'année.	☐	☐	☐	☐
Les observations sont partagées avec l'équipe et, lorsque cela est pertinent, avec les familles.	☐	☐	☐	☐
5. Accompagner le réveil				
Le réveil est progressif.	☐	☐	☐	☐
Les enfants peuvent se réveiller à des moments différents.	☐	☐	☐	☐
L'adulte utilise une voix calme.	☐	☐	☐	☐
Il prend le temps d'accueillir individuellement l'enfant réveillé.	☐	☐	☐	☐
Un temps de transition est prévu avant la reprise des activités.	☐	☐	☐	☐
Les enfants encore fatigués peuvent bénéficier d'un temps de repos adapté.	☐	☐	☐	☐

BILAN RAPIDE	Élève(s) / situation(s) à ajuster	Geste professionnel à faire évoluer
Ce qui favorise l'apaisement		

Grille d'observation – Accompagner la mise à la sieste en TPS / PS

Traces et supports produits



Respect du droit à l'image et des autorisations parentales.

- X Photos
- ☐ Vidéo
- ☐ Notes d'observation
- X Témoignage

Accompagner le réveil

Observer

- L'enfant est-il réveillé spontanément ?
- Semble-t-il encore très fatigué ?
- A-t-il besoin d'un temps de transition ?
- Se réveille-t-il sereinement ou dans l'agitation ?

Agir

- Ne pas réveiller systématiquement tous les enfants au même moment.
- Respecter autant que possible le réveil naturel.
- Accompagner individuellement les enfants au réveil.
- Utiliser une voix calme.
- Maintenir une ambiance peu stimulante.
- Prévoir un espace ou une activité de transition.
- Éviter de passer brutalement du sommeil à une activité très exigeante.

Plaquette « Mieux dormir pour mieux apprendre »



Dormir, à quoi ça sert ?

Dormir, ce n'est pas seulement récupérer de sa fatigue.

Que se passe-t-il pendant le sommeil ?

- L'hormone de croissance est sécrétée,
- Les toxines sont éliminées,
- Le système immunitaire est stimulé (le manque de sommeil augmente considérablement les risques de tomber malade),
- Le système de régulation de la faim est renforcé,
- Le cerveau se prépare pour le reste de la journée,
- Les apprentissages se consolident.

Comment le sommeil est-il organisé ?

- Plusieurs phases se succèdent,
- Un cycle complet dure 90 min.
- A chaque fin de cycle, un micro réveil se produit.

Pour une sieste, il faut respecter un cycle complet de 90 minutes qui comprend les différentes phases.



Les besoins de sommeil tout au long de la vie

Le sommeil est un besoin fondamental. Il assure le bon développement psychique, physique et cognitif.

Entre 3 et 5 ans, un enfant a besoin de 10h à 13h de sommeil au total avec une sieste.

Entre 6 ans et 14 ans, l'enfant ne fait plus la sieste mais son besoin de sommeil est encore de 9h à 11h.

Le sommeil des premières années de la vie va être porteur des acquisitions à venir.





Brochure à destination des parents des élèves d'école maternelle

Mieux dormir pour mieux apprendre

Les recommandations

- La sieste n'est pas obligatoire mais elle est fortement recommandée car elle répond aux besoins quotidiens de sommeil d'un enfant de 3 ans.
- Elle concerne en priorité les enfants de Petite Section mais est parfois nécessaire aux élèves plus âgés en fonction de leurs besoins.
- Il est préférable de coucher les enfants le plus tôt possible après le repas et un temps calme.
- Un enfant qui ne dort pas au bout de 20 min peut être levé. Il ne fera pas de sieste.



Témoignage de Mme Dhondt. Maternelle Buisson Béthune

Témoignage de Mme DHONDT
Enseignante à l'école maternelle BUISSON de BETHUNE

La sieste

Elle répond à un besoin physiologique de l'enfant.
Elle est inscrite à l'emploi du temps de la Petite Section

Arrivée au dortoir :

Les élèves qui mangent à la cantine vont au dortoir après le repas. Ils y sont rejoints en début d'après-midi par les autres élèves.

Chaque enfant a un lit attribué, repéré par son ongle et sa couverture (fournis par les parents) ; il peut emmener son doudou et sa tétine dans une boîte individuelle.

Veiller à avoir un dortoir propice au sommeil : pas trop chaud et aéré, baigné d'une douce lumière.

Remarque :

Nous accueillons parfois des enfants avec une couche culotte au dortoir. Cela au cas par cas, après discussion avec les parents. Cela reste rare, mais est possible.

Endormissement :

Il est accompagné d'un environnement musical. Les ATSEM des classes de petits et la maîtresse de TPS/PS participent à l'endormissement des enfants.

En fonction des besoins des enfants, les adultes les aident à s'endormir : certains enfants apprécient que l'on leur caresse les cheveux, les tempes. D'autres n'y tiennent pas, mais apprécient que l'on soit à côté d'eux.

Remarque :

Être attentif à accorder un temps à chaque enfant au cours de la semaine.

Durée de la sieste :

En début et en fin d'année scolaire, les enfants dorment moins qu'en automne et en hiver. Ainsi le temps de sieste est variable en fonction de la période de l'année. On peut parler d'un horaire d'hiver et d'un horaire d'été pour la sieste.

Surveillance de la sieste

Elle est assurée par les ATSEM des classes de petits. Le temps de sieste permet d'observer la qualité du sommeil des enfants. Généralement la sérénité se lit sur le visage des enfants, mais certains ont un sommeil agité et paraissent crispés, même en dormant.

Le réveil :

Les enfants émergent souvent lentement. Pour faciliter le réveil, les rideaux sont légèrement ouverts dans un premier temps.

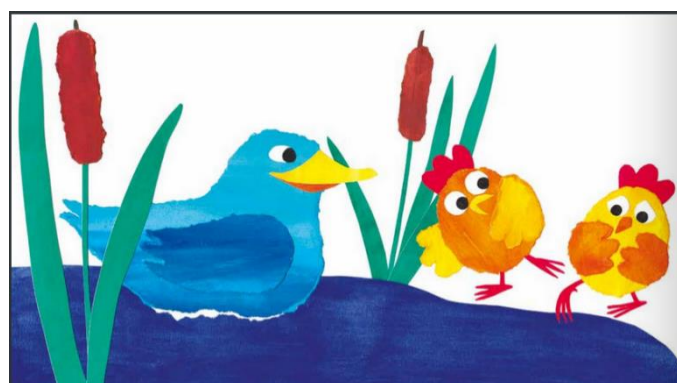
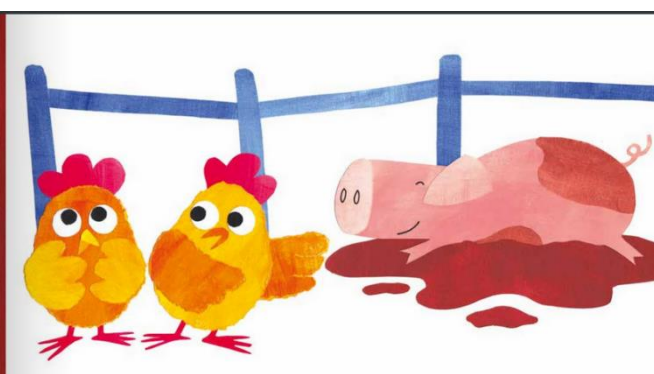
Les enfants déjà réveillés se chaussent. Le bruit contribue au réveil des autres enfants. Puis ouverture totale des rideaux. Les enfants se réveillent plus ou moins rapidement.

Les ATSEM et les maîtresses de Petite Section participent à l'habillage des enfants.

Après sieste :

Passage aux toilettes, retour en classe (pas de récréation après la sieste). Les activités proposées sont calmes pour respecter l'état des enfants, parfois encore un peu endormis.

AU LIT MES POULETTES !



ISBN: 9791091081443
ALBUM TOUT-CARTON
Texte : [Didier JEAN](#) & [ZAD](#)
Illustrations : [Adeline RUEL](#)
À partir de 6 mois

<https://read.bookcreator.com/0rPFI8hgOJduTwpY823bhbeJ3Eq1/8vRUyxVmQr28BRZ2sqkbPQ/b08XCcMTS9m1OYWhWVcVA>

Déroulement : Découverte de l'album et rappel de récit.

Durée : Suite à la découverte du dortoir de l'école, l'album peut, dans un premier temps, être découvert en groupes restreints avec l'enseignant dans l'espace lecture de la classe. Il sera ensuite exploité pour inciter les enfants à effectuer un rappel de récit. Les illustrations de l'album et les figurines des personnages permettront de soutenir la mémoire.

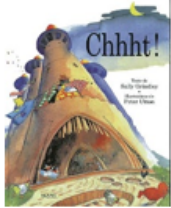
D'autres lectures d'albums sur la même thématique permettront de créer un réseau sur le rituel du coucher.

Réaliser cette séquence très rapidement suite à la rentrée des classes afin d'aborder la thématique du coucher.

Séquence :

1. L'enseignant lit l'album aux enfants dans l'espace lecture sans montrer les illustrations
2. L'enseignant raconte l'histoire sans l'album avec des marionnettes, figurines, peluches, marottes... des personnages de l'histoire. L'enseignant s'attachera à tisser un lien entre l'histoire et la mise à la sieste dans le dortoir.
3. Les enfants, aidés par l'enseignant racontent en petits groupes, l'histoire à l'aide des outils proposés (marionnettes, figurines, peluches, marottes...). L'album sera ensuite mis à disposition des enfants dans l'espace lecture de la classe. Une écoute au casque de l'histoire permettra de réécouter plusieurs fois l'album.
4. Le corpus suivant peut être proposé pour enrichir le vocabulaire des enfants : dormir, se coucher, se réveiller, lit, fatigué, coussin, couverture, se lever.

D'autres albums en lien avec la ressource proposée.

• Bonne nuit tout le monde ! de Komako Sakaï (L'École des loisirs) Un album extrêmement doux où l'on dit bonne nuit aux animaux et aux objets qui s'endorment un à un.	
• Chut ! de Nick Butterworth Un album de randonnée très apprécié en Petite et Moyenne Section, où il faut faire le moins de bruit possible pour ne pas réveiller les personnages.	
• A la sieste, tout le monde ! de Yuichi Kasano Parfait pour introduire le temps de repos à l'école ou à la maison en observant les animaux de la ferme qui s'assoupissent	
• Croc dodo de Lucie Phan Chut ! Le doudou de Croc dort déjà, mais Croc, lui, n'est pas encore prêt pour aller se coucher. Il a envie de faire des blagues, il chuchote pour ne pas réveiller son doudou, il doit se préparer, se brosser les dents, mettre son pyjama... Tout ça prend du temps !	