



# Le sommeil :

un levier pour la réussite  
de tous les élèves !

**L'AGEEM se positionne pour  
une école à l'écoute des  
besoins des enfants.**

**- La connaissance du  
développement du jeune  
enfant et de ses besoins  
fondamentaux est au  
cœur de la formation des  
enseignants**

**- Par ce document,  
l'AGEEM participe à  
l'accompagnement des  
enseignants dans le cadre du  
PLAN MATERNELLE**

- La sieste à l'école maternelle  
POUR QUOI ? POUR QUI ? QUAND ?  
COMMENT ?
- Comment cibler et respecter les  
besoins fondamentaux des enfants ?
- Comment travailler en équipe d'école  
pour aménager les temps de sieste à  
l'école maternelle ?
- Comment engager les collectivités  
sur la liaison scolaire et périscolaire  
pour l'organisation de la pause  
méridienne ?
- Comment associer les familles pour  
une véritable coéducation dans le  
rythme de vie des enfants ?



10 à 13 h

c'est la DURÉE  
MOYENNE du  
sommeil d'un enfant  
de maternelle

Dormir  
aide

à grandir

à mémoriser

à développer  
le cerveau

Déficit  
de sommeil

trouble de la  
croissance

troubles  
comportemen-  
taux

trouble de l'attention

Repères du  
manque de  
sommeil :

endormissement,  
inattention, agitation,  
yeux qui clignent,  
baillement...

## RECOMMANDATIONS EN BESOIN DE SOMMEIL

**Le temps et le respect du besoin en sommeil de l'enfant comme de l'adulte sont importants pour le bien être, les apprentissages.**

L'éducation au sommeil commence dès la naissance. Elle se poursuit et se préserve tout au long de la vie.

Le sommeil de l'enfant est fondamental pour sa santé physique et mentale et son développement.

Dormir aide l'enfant à grandir, à mémoriser ce qu'il apprend et à développer son cerveau.

Les **rythmes de sommeil** varient au cours du développement de l'enfant, il est parfois difficile pour les parents de bien les appréhender.

Le sommeil d'un enfant de maternelle est en moyenne de 10 à 13h.

## LES APPORTS DU SOMMEIL

Le sommeil est un élément vital et fondamental au développement, à la santé physique et émotionnelle, aux apprentissages et aux relations interpersonnelles et cela tout au long de la vie.

Un enfant **qui dort bien est un enfant qui a plus de chance de bien apprendre.**

Il est important d'avoir un sommeil régulier et suffisant en qualité pour favoriser l'attention, la mémoire et la régulation des émotions.

Le sommeil est un outil permettant le développement du bien-être de l'enfant.

Avec l'instruction obligatoire à 3 ans, tous les enfants qui en ont besoin **doivent avoir la possibilité de faire la sieste dans l'enceinte de l'école** = dormir c'est bien apprendre !

## LES IMPACTS DU MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil :

- > provoque des troubles de la croissance, favorise la prise de poids
- > impacte la capacité des enfants à mettre en œuvre leurs compétences psychosociales
- > provoque des troubles comportementaux.

## CELA IMPLIQUE POUR L'ENSEIGNANT DE

- mettre en place des actions de promotion de la santé
- réfléchir en équipe d'école à l'organisation des temps de repos à l'école maternelle
- aménager des espaces appropriés

## Pour qui ?

La sieste n'est pas réservée aux TPS & PS



## Où ? Quand ?



Endormissement

+  
un cycle  
de sommeil

90 min

+ réveil

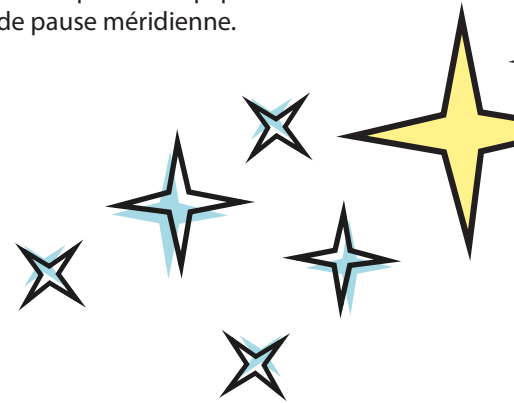
= 120 minutes  
minimum

## DES PRECONISATIONS POUR LA SIESTE A L'ECOLE MATERNELLE DANS LE RESPECT DU BIEN ETRE DES ENFANTS

Il est important de dire que **même si la sieste n'est pas obligatoire**, l'organisation de la **sieste doit pouvoir se faire** avec toute la souplesse nécessaire et la prise en compte des besoins de chaque enfant.

**La sieste n'est pas réservée aux TPS / PS :**

la gestion de la diversité des enfants est un défi pour les équipes pédagogiques, les éducateurs du temps de pause méridienne.



Il est important de rappeler que les adultes responsables des enfants doivent organiser les temps de sieste et donner des repères sécurisants.

L'équipe pédagogique organise la vie de l'école **en concertation avec tous les personnels**, en particulier les Atsem (Agents territoriaux spécialisés des écoles maternelles).

**Si le temps de repos se trouve réparti hors et dans le temps scolaire, l'articulation entre ces deux temps doit se faire en concertation avec tous les acteurs concernés**, de manière à favoriser le bien-être des enfants et établir une continuité éducative.

Le plus souvent, ce sont les enfants les plus petits (TPS et PS) qui en bénéficient quotidiennement. Selon le rythme propre à chacun, il peut arriver que des élèves de moyenne section, et même parfois de grande section, aient encore besoin de faire une sieste.

Pour un cycle de sommeil total il convient de compter 10 minutes d'endormissement (mais l'endormissement peut-être plus ou moins long en fonction de l'état d'excitation dans lequel l'enfant arrive à la sieste) + les 90 minutes du cycle de sommeil + 20 minutes pour le réveil, soit 120 minutes minimum.

Le moment propice pour la sieste se situe en début d'après-midi : **le plus tôt possible après le déjeuner.**



## Comment ?



## A EVITER

- La récréation trop longue sur le temps méridien.
- La rotation des personnels (ATSEM) qui ne facilite pas l'endormissement des enfants car chaque personne a une façon de faire et peut perturber les enfants.
- Le réveil des enfants sans respect de son cycle.
- Avoir des couchettes rapprochées.
- Des temps d'apprentissages cognitifs en début d'après-midi.
- Lire une histoire qui demande de la concentration.

## DES PISTES A EXPLORER

### UNE MÉTHODOLOGIE :

- Faire un état des lieux des pratiques dans l'école.
- Analyser les besoins des enfants.
- Formuler des objectifs communs.
- Echanger sur des difficultés rencontrées entre les différents acteurs.
- Croiser les regards sur les enfants.
- Faire avancer les représentations des différents acteurs sur la sieste.
- Lister des pratiques (différentes d'une école à une autre).

### DES PISTES CONCRETES

- **Aménager les espaces** afin d'offrir aux enfants un univers qui répond à leurs besoins de repos en sécurité.
- Accompagner les enfants à comprendre le fonctionnement de leur organisme et leur permettre de prendre le temps de sieste comme un moment de plaisir pour mieux grandir.
- **Réorganiser en équipe l'accueil de l'après-midi** : repenser les temps de l'après-midi/réorganiser le temps de travail des ATSEM...
- Avoir une école silencieuse (repos, relaxation, lecture...) adultes compris.
- **Envisager des APC endormissement** : l'enseignant accompagne dès la pause méridienne le temps de sieste des enfants.
- **Organiser une semaine du sommeil** pour sensibiliser tous les acteurs et en particulier les familles
- **Fabriquer des sacs à sommeil** : comme une natte avec le matériel individuel de l'enfant (photo, livre) pour s'installer au calme selon ses besoins.
- Proposer des situations pédagogiques sur **la thématique du jour et de la nuit**.
- Distinguer le retour au calme, de la préparation du coucher.
- Ritualiser ce moment de sieste (jeux de doigts, respiration, retour sur soi).

➔ **CHAQUE ÉTAPE NÉCESSITE**

**D'EXPERIMENTER  
DE REGULER  
DE VALIDER  
en équipe**

*Ce document a été réalisé avec les apports de Stéphanie Mazza, et fait suite à la conférence « Dormir pour apprendre : l'école à l'écoute des besoins fondamentaux des élèves » A partir d'une visio conférence de Madame Greusard, chargé de mission maternelle et jeune enfant-Lyon.*