

# ORGANISATION DE LA SIESTE

(document ressource du groupe de travail régional)

## **Sommaire**

Pourquoi la proposer ?

Quand la proposer ?

Où faire la sieste ?

Comment l'organiser ?

- Le choix du matériel
- Préparation du local et du matériel
- L'hygiène
- La préparation et le déroulement
  - Le confort
  - l'endormissement
  - L'encadrement
  - La durée
  - Le réveil

Comment répondre aux questions que posent les parents ?

## Pourquoi la proposer ?

### **Le sommeil aussi c'est la santé**

Le sommeil est constructif. Le corps récupère ses capacités (" regonfle ses batteries ").

Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre. **Le meilleur guide d'un bon sommeil, c'est la forme de l'enfant dans la journée.**



## Faisons connaissance avec le sommeil

Il s'agit d'une activité cyclique de l'organisme réglée par les rythmes biologiques, par « les horloges internes ».

Le sommeil obéit à un rythme qui nous est personnel. Cela est programmé génétiquement. *Chacun a ses propres besoins en sommeil.*

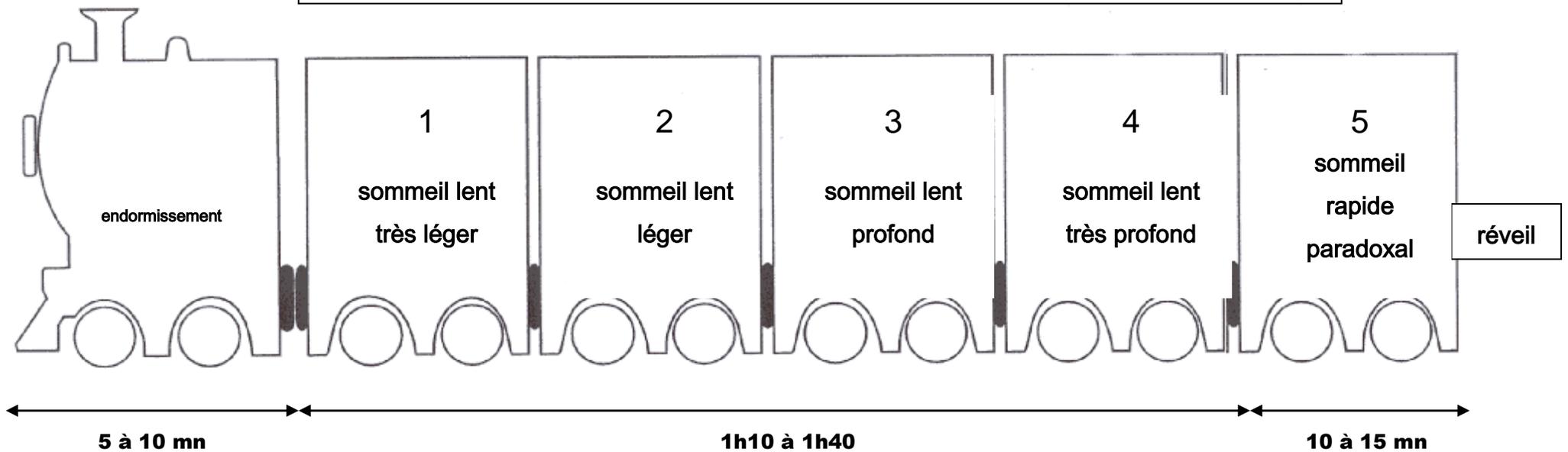
## **COQ OU HIBOU ?**

Le sommeil, c'est quelque chose de personnel. Et on peut vérifier que on dort bien et assez si, le matin, au réveil, on est en pleine forme, bien reposé.

Les enfants se reconnaîtront toutefois dans l'une des deux catégories suivantes, celle des " couche-tôt/lève-tôt comme le **COQ** et celle des couche-tard/lève-tard comme le **HIBOU**. Il est plus simple d'être coq que hibou. Car le hibou, lui, a du mal à se lever le matin pour aller à l'école ; le week-end ou quand c'est congé, il fait la grasse matinée pour récupérer son déficit de sommeil de la semaine.

Ces horloges peuvent être perturbées par la volonté, les maladies, les médicaments...

## Le sommeil : un besoin, un plaisir



<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on se couche</li> <li>▪ on est bien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on est dans la somnolence</li> <li>▪ on reste en contact avec la réalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on perçoit les bruits mais on perd la notion du monde extérieur,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on perd le contact avec la réalité,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on coupe avec le monde extérieur</li> <li>▪ on sécrète l'hormone de croissance,</li> <li>▪ on récupère physiquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ on rêve, on récupère de la fatigue nerveuse</li> <li>▪ on mémorise des acquis de la journée passée</li> <li>☞ le réveil à ce stade est très pénible</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ On se réveille ou on prend un nouveau train</li> </ul>
---	--	--	---	---	---	---

Train = 1 cycle de sommeil (durée 1h30 à 2h)

Nuit d'un enfant = 5 à 6 trains

## Quand la proposer ?

Aucun texte législatif n'encadre ce moment

Des recommandations cependant : il faut ménager un temps de repos pour

- les plus jeunes,
- ceux contraints à se lever tôt,
- ceux contraints à se coucher tard,
- ceux contraints à passer de longues journées en milieu collectif.

### • TPS-PS

Elle est située le plus près possible du repas pour les enfants qui ont déjeuné à la cantine « *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 à des courses dans la cour de récréation* » - document d'accompagnement des programmes pour une scolarisation des tout petits p.25



Pour les enfants qui ne déjeunent pas à la cantine, il est possible de les accueillir à l'école après leur sieste effectuée à la maison (pas après 15H30) - ceci suppose un accueil réfléchi de l'enfant

### • MS-GS

En fonction de la connaissance que l'on a de l'enfant (voir fiche d'accueil remplie par les parents à la rentrée), lui proposer ou non la sieste.

Ceux qui déjeunent à la cantine pourront faire la sieste avec les plus jeunes quand cela est possible et souhaitable

Dans tous les cas, au moins un moment de relaxation sera prévu pour tous les enfants en début d'après-midi.

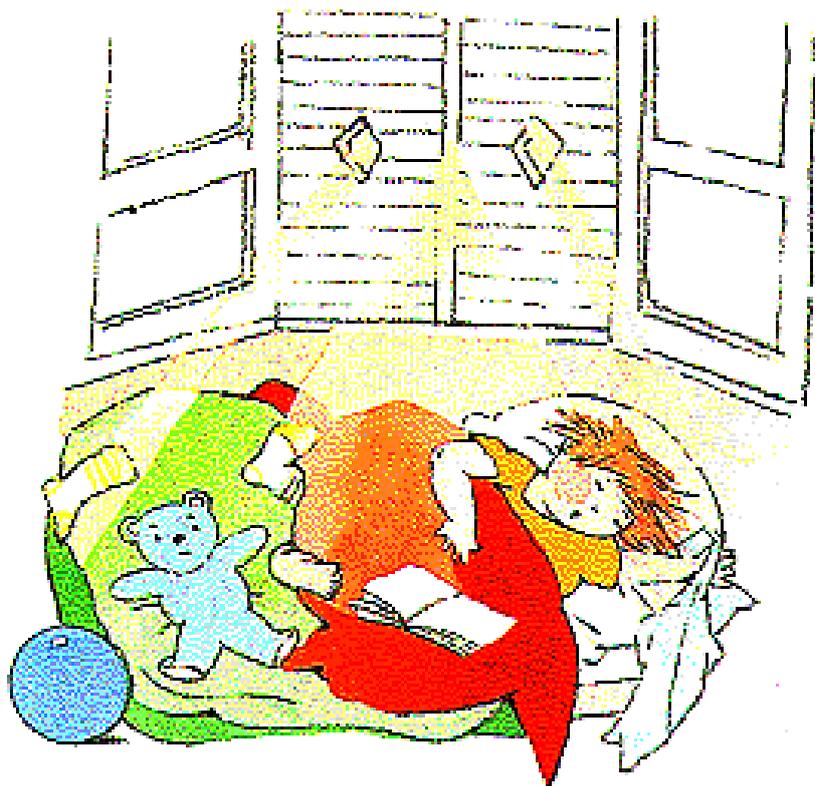
## Où faire la sieste ?

- **TPS - PS**

Ils font la sieste dans un local le plus proche possible de la classe  
Il s'agit souvent de la salle de motricité. Dans ce cas elle a été rangée et aérée auparavant.

- **MS -GS**

Généralement la sieste a lieu dans le local classe



## Comment l'organiser ?

- le choix du matériel

- ✓ Soigner la décoration pour favoriser le rêve et l'évasion : choisir plutôt des tons pastels,
- ✓ accrocher des mobiles, des productions d'enfants,
- ✓ personnaliser les lits (étiquettes-prénoms, photos).

- **TPS - PS**

- ✓ Choisir des lits-couchettes sur pieds de préférence, superposables selon la place dont on dispose, ou empilables, éventuellement pliables.
- ✓ Choisir un matériel lavable.
- ✓ Vérifier que le matériel est conforme aux normes en vigueur.
- ✓ Demander aux familles d'apporter draps, couverture ou duvet... et oreiller si l'enfant en a besoin.

- **MS-GS**

- ✓ Choisir de préférence des nattes en mousse pour la gymnastique avec des œillets d'accrochage pour faciliter le rangement (prévoir cet achat avec le bureau OGEC)
- ✓ Demander aux familles d'apporter un drap de bain ou duvet...éventuellement un oreiller.

- La préparation du local et du matériel

- ✓ Installer les lits ou nattes toujours de la même façon pour que les enfants voient l'adulte qui encadre la sieste et la porte de sortie.
- ✓ Ménager un espace suffisant entre chaque lit ou chaque natte pour une circulation aisée et pour que les enfants bénéficient chacun d'un espace suffisant.
- ✓ Afficher le plan (à destination de l'équipe ASEM/enseignant(e), suppléant(e), stagiaire).

L'aménagement du local favorise une ambiance calme :

- ✓ Faire la pénombre (interpeller l' OGEC pour avoir des rideaux qui n'occulent pas complètement la lumière afin que l'enfant distingue bien la nuit du jour),
- ✓ Veiller à la température ambiante (autour de 18°C-20°C maxi)

- L'hygiène

- ✓ Si la salle de sieste a été occupée par des groupes dans la matinée, vérifier que le balayage a été effectué. Dans tous les cas un balayage quotidien est à prévoir.
- ✓ Aérer la pièce avant et après chaque sieste.

Les enfants qui n'auraient pas acquis la propreté pendant le sommeil ne peuvent pas être accueillis à la sieste.

Il peut arriver qu'un enfant mouille ses draps. Si l'école dispose d'un lave-linge, ils sont nettoyés à l'école.



les draps...sont rapportés régulièrement (demi-période) à la maison pour lavage.

- La préparation des enfants

- Le confort

- ✓ Proposer systématiquement aux enfants un passage aux toilettes.
- ✓ Penser au lavage des mains et des visages.
- ✓ Demander aux enfants de laisser leurs chaussures à l'entrée du local ou au vestiaire pour les plus grands.
- ✓ Leur proposer de prendre leur objet transitionnel s'ils en ont un.
  
- ✓ Verbaliser systématiquement les actions concernant le déshabillage.  
Respecter le refus de l'enfant.

☞ Les **TPS PS** doivent pour leur confort être déshabillés (ils se mettent en culotte et gardent un tee-shirt éventuellement leurs chaussettes). Ne pas les forcer en début d'année.

Les vêtements sont rangés (sur ou sous les couchettes) pour qu'ils puissent les retrouver facilement.

☞ Pour les **MS - GS**, veiller à ce que les enfants ne soient pas trop serrés dans leurs vêtements et n'aient pas trop chaud.

## ○ l'endormissement

### **Pour tous**

L'ambiance est calme.

Diverses possibilités : éventuellement, la personne qui encadre chante une berceuse, met une musique calme de courte durée... varier les dispositifs.

- ✓ Respecter le choix de la posture et les rites de chacun : certains chantonnent, d'autres manipulent leur objet transitionnel (accepter un seul objet), un vêtement, le drap.



- ✓ Manifester sa présence auprès de chaque enfant.
- ✓ Pour un enfant qui a de la difficulté à se calmer, s'asseoir près de lui et s'il accepte, poser la main sur son bras pour le sécuriser - sans que ce geste ne devienne une habitude - si un enfant est régulièrement énervé, rechercher les causes de ce comportement.

☞ On évitera de s'allonger près de l'enfant

- ✓ Accepter les premiers jours de l'année que certains enfants ne s'allongent pas, voire n'acceptent pas de s'asseoir sur leur couchette : certains enfants ont besoin de comprendre comment se passe la sieste avant d'y participer

## ○ L'encadrement

« La surveillance de la sieste peut-être assurée par une ASEM, 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 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. » document d'accompagnement des programmes pour une scolarisation de tout petits p.25

☞ Si l'enseignant est occupé à encadrer des activités décloisonnées pendant la sieste de ses élèves, il s'organise pour être disponible au moment du réveil : l'enseignant est toujours responsable de sa classe.

☞ Dans le cadre des temps de régulation enseignant/ASEM, échanger les observations recueillies pendant la sieste (prévoir une fiche d'observation remplie à chaque période,...)

## ○ La durée

### • TPS-PS

Respecter le rythme de chacun et les laisser s'éveiller seuls.

« 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 ». document d'accompagnement des programmes pour une scolarisation de tout petits p.7

### • MS-GS

Un minimum d'une demi-heure est nécessaire au repos.

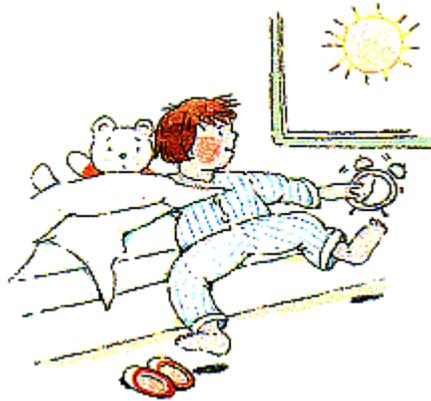
Respecter le rythme de chacun et les laisser s'éveiller seuls.

☞ Les enfants qui ne se sont pas endormis dans les vingt premières minutes doivent être levés.

Ceux qui ne dorment pas sont pris en charge par l'enseignante.

- Le réveil

Un cycle de sommeil peut durer jusqu'à 2H.



- ✓ L'enfant apprend progressivement à s'habiller seul. L'aider si nécessaire.
- ✓ Proposer à l'enfant un passage aux toilettes et la possibilité de boire de l'eau.
- ✓ L'enseignant(e) accueille l'enfant à son réveil et lui propose des activités individuelles ou en groupes.
- ✓ L'enseignant(e) accepte que l'enfant reste observateur.
- ✓ Tolérer que les enfants tout juste réveillés restent dans la classe le temps de la récréation. L'enseignant(e) choisit d'assurer son service de surveillance plutôt à la récréation du matin (si cela est possible).

## Comment répondre aux questions que posent les parents

### **Faut-il coucher les enfants à heure fixe ?**

La régularité est importante pour leur équilibre. Notez l'heure habituelle d'endormissement plusieurs soirs de suite et couchez-le un peu avant, tous les soirs à la même heure (en acceptant quelques petites exceptions les soirs de fête, de réunion familiales).

Dans le cadre de l'école il est primordial de donner des repères aux enfants et de toujours proposer la sieste immédiatement après le déjeuner soit vers 12H30 12H45

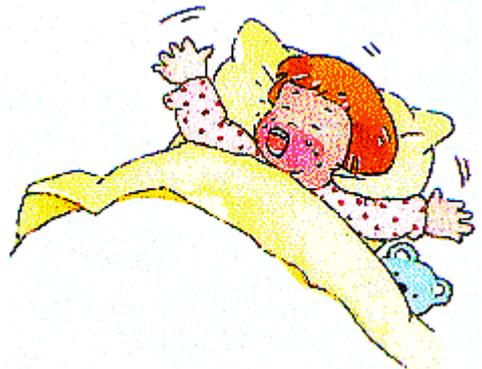
### **Pouce ... ou pas ?**

Le pouce est un câlin que se donne l'enfant à lui-même, laissons-le lui ! (il ne le suce vraiment que peu de temps, au début de chaque cycle de sommeil).



### **La sieste l'empêche de s'endormir le soir ...**

Une sieste faite par un enfant qui en a besoin, en tout début d'après-midi, lui permettra de s'endormir plus calmement le soir (parfois un peu plus tard ... mais dans de bien meilleures conditions).



## Il pleure ... Que faire ?

Attendre un peu. Certains éveils en pleurs sont physiologiques. L'enfant se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, s'assurer qu'il n'a ni froid, ni faim, ni besoin de câlins.

## S'il fait pipi au lit, faut-il le réveiller avant ?

En principe non. En effet, il semble qu'avant 5 ans il y ait souvent un problème de maturation des commandes de la vessie, et de le réveiller ne sert pas à grand chose !

Si vous souhaitez cependant le faire occasionnellement, ne cassez pas le sommeil à un mauvais moment. Attendez que l'enfant soupire, et reprenne sa position et ses rites d'endormissement : il est alors entre deux cycles et son sommeil est très léger.



A l'école il n'est pas possible d'accepter un enfant qui ne serait pas propre.

Le pipi au lit reste exceptionnel.

Les dessins sont issus du document « *ouvrons l'œil sur le sommeil* » CFES (devenu INPES)