

# La sieste à l'école maternelle

Les enfants ont des besoins en sommeil qu'il convient de prendre en compte à l'école maternelle selon des durées différentes en fonction de leur âge. Pour les plus jeunes (TPS, PS), elle contribue à l'équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif de l'enfant et lui permet d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

## Organisation générale

Il convient de coucher l'enfant après le repas sans attendre la fin de la pause méridienne et sans temps de récréation. Il faut permettre aux élèves de dormir pendant une heure trente à deux heures pour satisfaire leur besoin de sommeil. La sieste des élèves de 2 et 3 ans prime, sauf exception, sur d'autres activités. Pour les élèves des autres niveaux, il peut être proposé un moment de repos, les élèves n'étant pas forcément couchés, mais pouvant être regroupés dans un endroit calme avec des activités d'écoute ou de lecture. Un réveil progressif et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté à leur rythme aux activités scolaires de l'après-midi.

## Organisation

Un cycle de sommeil de 1h30 à 2h00 suffit. Certains signes alertent l'adulte de la fin du cycle (les enfants bougent, se retournent). L'adulte veille à ce que les enfants n'entament pas un second cycle. Le réveil se fait en douceur. 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. Durant l'année scolaire, il est nécessaire d'envisager une diminution progressive de la durée de la sieste pour les élèves concernés. La récréation est inutile après la sieste des PS et TPS. Pour les enfants qui dorment chez eux, des aménagements peuvent être prévus avec accueil l'après-midi pour leur faire bénéficier des activités d'apprentissage. Il faut cependant éviter les arrivées « à la carte » en identifiant un temps spécifique pour le retour à l'école. Cette organisation sera présentée en conseil d'école et inscrite dans le règlement intérieur.

## Responsabilité

Le temps de sieste qui commence pendant la pause méridienne est de la responsabilité municipale. Cette responsabilité devient celle des enseignants sur le temps scolaire. Selon les organisations locales, le personnel peut être différent entre le début et la fin de la prise en charge de la sieste. Il convient d'établir une liste des présents et de la transmettre. L'enfant doit se sentir en sécurité et être en mesure d'identifier les personnes qui le prennent en charge.