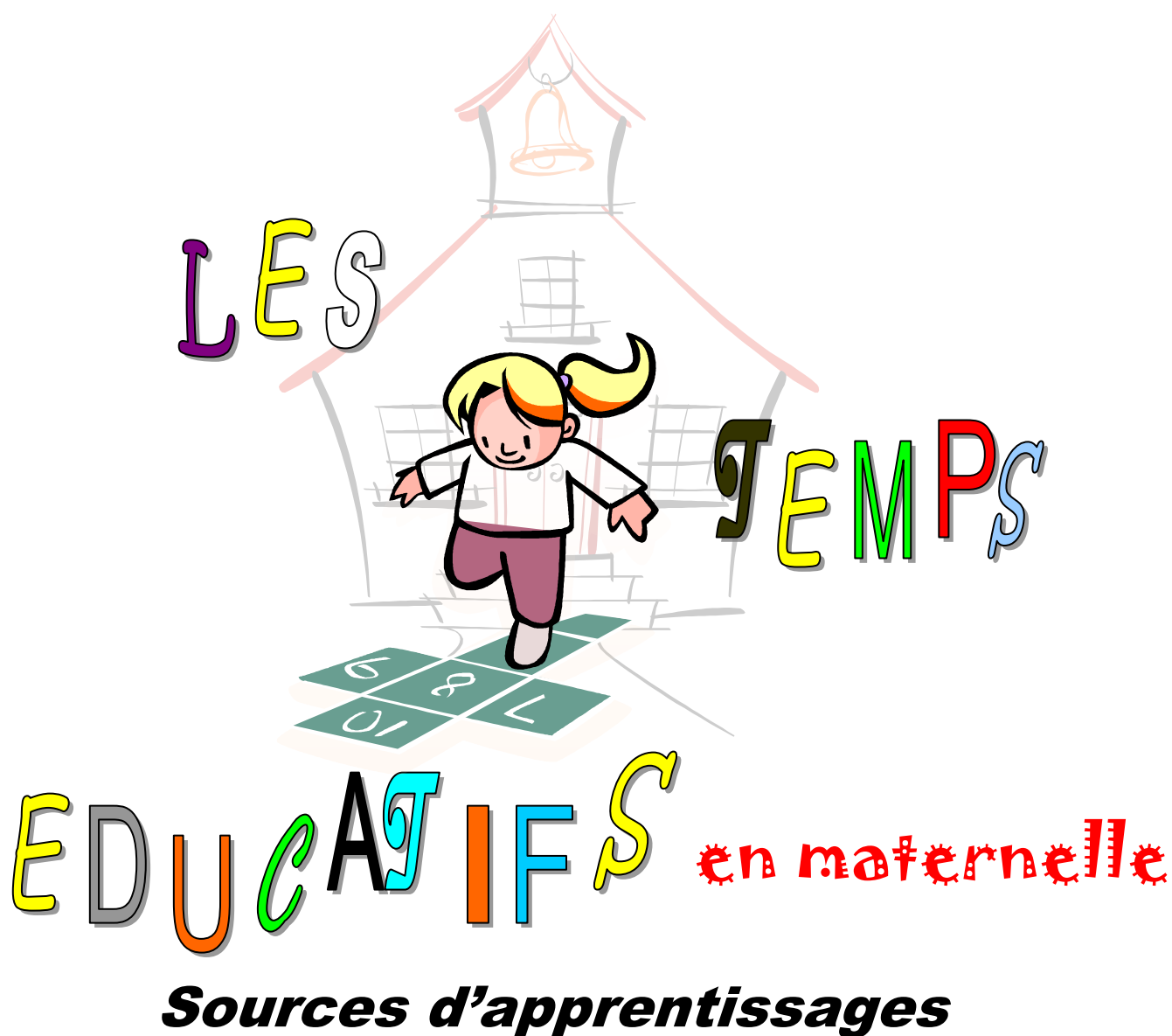


JUIN 2006

MISE A JOUR / SEPTEMBRE 2017



Production du GTR Maternelle

Les temps éducatifs en maternelle

Sources d'apprentissages

• L'ACCUEIL	2
• LES TEMPS D'HYGIENE	6
• LES RECREATIONS	8
• LA RESTAURATION	9
• LA COLLATION	10
• LA SIESTE	11
• CONCLUSION	12
• ANNEXES	13

« 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. »¹

« L'environnement doit également répondre aux besoins physiologiques des enfants de cet âge: hygiène, propreté, repos, hydratation... »²

Dans le projet de « ré-enchanter l'école » de l'Enseignement Catholique 2015, il est fait mention de la volonté de « sortir du chacun pour soi » pour « chercher à aller plus loin que le seul vivre ensemble » et « ré-enchanter notre rapport au monde ».

Les temps informels cités ci-dessus sont autant d'occasions de favoriser la mise en œuvre de cette orientation.

Les propositions qui suivent s'inscrivent pleinement dans cette perspective et peuvent rejoindre les projets d'école.

¹ [Programme d'enseignement de l'école maternelle arrêté du 18-2-2015 - J.O. du 12-3-2015](#)

² [Ressources : scolarisation des moins de trois ans : un aménagement de l'espace bien pensé](#)

L'ACCUEIL

« L'expérience de la séparation entre l'enfant et sa famille requiert l'attention de toute l'équipe éducative, particulièrement lors de la première année de scolarisation. L'accueil quotidien dans la salle de classe est un moyen de sécuriser l'enfant. L'enseignant reconnaît en chaque enfant une personne en devenir et un interlocuteur à part entière, quel que soit son âge. »

« L'école maternelle construit des passerelles au quotidien entre la famille et l'école »

Les enjeux

Qu'est-ce qui se joue d'important dans ces accueils ?

De façon générale :

- Les enfants ont besoin d'être reconnus, accueillis, sécurisés, pris en compte même si l'enseignant(e) peut différer la réponse à une demande.
- La relation de confiance entre les personnes (parents, enfants, enseignant, ASEM...) permet de créer un esprit de corps au niveau de la communauté éducative en s'accueillant mutuellement. La cohérence se joue là, entre le dire et le faire.

Plus particulièrement :

- L'enfant doit découvrir que l'accueil est un temps positif. Ce temps doit donc être privilégié. L'enfant peut s'y confier, faire un câlin...

La mise en œuvre

Attitude de l'enseignant(e) :

- Etre disponible
- Etre à l'écoute
- Observer
- Entrer en communication : dire le prénom de l'enfant pour un bonjour personnalisé,
- Penser que le temps d'accueil peut devenir le temps des enfants, c'est à dire, fait à leur initiative (accueil mutuel).

A-t-on pensé à créer les conditions pour être disponible ?

- Avoir réglé la gestion et la préparation de la classe,
- Avoir réglé les tâches matérielles,
- Avoir bien clarifié le rôle et les tâches de l'ASEM,
- Avoir trouvé une solution pour la gestion du téléphone.

Rappel :

Pour les écoles sous contrat d'association : « L'accueil des élèves : il a lieu dix minutes avant le début de la classe. La sortie des élèves : elle s'effectue sous la surveillance de leur maître. Cette surveillance s'exerce dans la limite de l'enceinte des locaux scolaires jusqu'à la fin des cours. Ils sont alors soit pris en charge par un service de cantine, de garderie, d'études surveillées ou d'activités périscolaires, soit rendus aux familles ».

« La surveillance est continue quelle que soit l'activité effectuée et le lieu où elle s'exerce. Ce service de surveillance s'exerce partout où les élèves ont accès, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur des locaux scolaires, dans les cours de récréation, les aires de jeux et autres lieux d'accueil ». ³

Pour les écoles sous contrat simple : la règle est la même mais le temps d'accueil est de 15 minutes.

³ [Circulaire n°97-178 du 18 septembre 1997](#)

Fonctionnement :

- Adapter l'accueil aux besoins des enfants (s'informer sur son état : bonne nuit, prise de petit déjeuner, événements particuliers, familiaux,...).
- Penser et poser un cadre : lieu, durée, rôle des uns et des autres.
- Communiquer ce cadre (réunions de classe, supports écrits) aux partenaires (ASEM, parents, collègues, personnel de l'accueil périscolaire).
- Penser à accueillir ceux (parents, enfants) qui sont différents ou qui pourraient rester à l'écart.
- Accueillir l'ASEM (si elle arrive plus tard).
- Veiller à être garant du temps.

Points de vigilance

Qu'est-ce que l'on tolère ou pas lors de la présence des parents ?

- Durée de présence dans une classe de PS : il est lié à la qualité de ce qui est vécu mais pas au delà d'1/4 d'heure après l'heure officielle de rentrée.
- Activités possibles de l'enfant avec des parents : ces derniers sont présents pour accompagner les enfants ou jouer avec eux.
- Ce n'est pas l'heure de discuter des problèmes concernant leurs enfants (proposer un entretien individuel). Il peut, par contre, être un temps de transmission d'une information ponctuelle (Ex : nuit difficile, élément familial perturbant...).
- Ce n'est pas l'endroit pour tenir des conversations entre parents ou avec l'ASEM.

Durée du temps institutionnalisé pour l'accueil des enfants ?

- Si les enfants peuvent investir librement des espaces (ateliers divers, coins jeux, jeux moteurs) alors il faut laisser un temps suffisant pendant lequel se déroule cet accueil. On peut donc prolonger ce moment, au delà du temps légal d'accueil (10 min), pour permettre aux enfants d'aller au bout de leurs activités (rangement compris).
- S'il n'est pas fait de propositions de ce type, un temps d'accueil plus court doit exister, malgré tout, pour faire vivre ce temps où la personne est reconnue.
- Quelle évolution du dispositif dans le temps ? (sur l'année et sur le cycle).
- Quels moyens pour gérer avec sérénité ces temps d'accueil avec les parents (médiateur sonore pour indiquer le moment du départ des parents, humour pour se séparer des parents ex : « On va raccompagner maman ! » « Je vais te faire coucou à la porte ! »).

Situations particulières

Il faut se donner des priorités par rapport à la bonne connaissance du public accueilli.

Accueillir celui qui a été absent.

Accueillir le nouveau.

- prévoir porte-manteau, casier, cahier...

Accueillir l'enfant porteur de handicap, l'enfant malade. Accueil qui concerne toute la communauté éducative.

- Rédiger une convention d'intégration liant l'équipe soignante (type PAI), à la direction de l'école; ce contrat sera élaboré avec tous les partenaires concernés et la famille. La convention sera communiquée à l'ensemble des personnes qui devront la mettre en œuvre.
- Prévenir la classe de l'arrivée de l'enfant handicapé ou malade. Lorsqu'il est là, parler simplement de son handicap ou de sa maladie sans en faire une « bête curieuse ».
- Etre attentif à ne pas le marginaliser ou à l'opposé à ne pas le surprotéger.

Accueillir les enfants allophones

- Ménager les transitions : tutorat, présence d'un parent ou d'un frère ou sœur dans la classe, présenter le système éducatif français pour les familles et l'organisation de l'école pour les enfants qui ont déjà suivi une scolarité dans leur pays d'origine.

- Introduire des instruments et des aliments « exotiques » dans le coin cuisine : bols, baguettes, théières, couscoussier, plat à paëlla,
- Proposer différents modes de couchage,
- Introduire dans le coin bibliothèque des livres écrits dans différentes langues, des contes ou documentaires de différents pays,
- Utiliser la musique comme vecteur d'autres cultures,
- Solliciter et inviter les parents. Selon le projet toute la classe peut vivre, ponctuellement, dans une atmosphère visuelle, auditive, olfactive d'un pays et déguster des plats typiques.

Pour aller plus loin :

- cf dossier « [Accueillir un enfant allophone](#) » - GTR langues vivantes (pages 5 et 6).
- cf le dossier Eduscol « [Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions](#) » (pages 10 à 15).

Contenus

- Utiliser le prénom pour un bonjour personnalisé.
- Penser que le temps d'accueil peut devenir le temps des enfants c'est à dire, fait à leur initiative (accueil mutuel).
- Sur la cour : mettre les jeux à disposition.
- Dans la classe : ouvrir les espaces autonomes et penser à les renouveler au cours de l'année.
 - ❖ espaces : jeux d'imitation, activités créatives (peinture, découpage, graphisme, collage, décoration.), espace « bar à eau ou à jus »,
 - ❖ espace scientifique : prendre le temps de regarder les élevages, les plantes,
 - ❖ espace technologique : Lego, Kapla, mètres, tournevis, marteau, perceuse, agrafeuse, scotch avec dévidoir.....
 - ❖ espace musée : boîte aux trésors, collections, l'album de l'année
- Assumer les responsabilités :
 - ❖ mise à jour de la date
 - ❖ météo
 - ❖ tableau de présence
 - ❖ soins aux plantes et aux animaux
 - ❖ cantine
 - ❖ inscription aux ateliers...

Remarques :

- Accepter qu'un enfant se sécurise en faisant toujours la même activité.
- Accepter qu'un enfant fasse toujours les activités dans le même ordre.
- Accepter qu'un enfant se mette en retrait du groupe.
- Laisser les enfants qui le souhaitent observer.
- En profiter pour être plus présent aux tout-petits ou aux enfants ayant des besoins particuliers.

LES TEMPS D'HYGIENE

Les enjeux

Ces apprentissages se font, dans un premier temps, dans le cadre familial.

Ces moments visent à respecter les besoins physiologiques des enfants et à préserver leur santé.

L'enfant de maternelle est dans un stade de découverte naturelle du corps. L'école ne doit pas l'empêcher mais traiter les situations avec délicatesse dans le respect de chaque enfant et des cultures familiales.

« La construction de ce que l'on peut appeler une « attitude santé » [...] contribue, aux côtés des familles, à la construction de l'enfant, en tant que personne et citoyen, dans un double objectif du respect de soi et des autres. L'École est bien, en effet, le lieu d'acquisition de compétences nécessaires et indispensables au mieux-vivre ensemble. »⁴

Les textes officiels :

L'éducation à la propreté.

« Elle est présentée comme une éducation conjointe à l'école et au sein de la famille, en précisant le rôle des adultes de l'école, notamment celui de l'ASEM. Il s'agit d'amener l'enfant à franchir l'étape de l'acquisition de la propreté dans le respect du rythme de sa maturation physiologique et de son intimité en acceptant et en accompagnant les régressions possibles et la manière de les prendre en charge. »⁵

*« Les lieux d'hygiène sont à proximité de la classe des enfants de moins de 3 ans et **respectent l'intimité de chacun** »⁶.*

« Les jeunes enfants sont encore dépendants de l'adulte concernant leurs besoins physiologiques; ils doivent toutefois pouvoir se prendre en charge progressivement pour développer leur autonomie. »⁷

Les constats

L'âge d'acquisition de la propreté est de plus en plus reculé.

Des parents font parfois vivre l'acquisition de la propreté à leur enfant comme une forme de chantage pour pouvoir entrer à l'école.

L'organisation des lieux, la structure de l'école peuvent obliger les élèves à aller aux toilettes à des heures précises.

Le tout jeune enfant, aime jouer avec l'eau ; il est nécessaire d'avoir conscience que ces moments de propreté vont prendre du temps.

⁴ [Ressources maternelles, agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique : objectif 1 : agir dans l'espace, dans la durée, sur les objets](#)

⁵ [Ressources maternelles, la scolarisation des enfants de moins de 3 ans : une rentrée réussie](#)

⁶ [Ressources maternelles, la scolarisation des enfants de moins de 3 ans : un aménagement bien pensé](#)

⁷ idem

La mise en œuvre

Lavage des mains :

- Apprendre aux enfants à se laver les mains (utilisation du savon liquide).
- Apprendre à reconnaître les moments qui nécessitent un lavage des mains.
- Sensibiliser au respect de l'environnement (éviter le gaspillage : eau, savon).

Organisation matérielle : prévoir serviettes et essuie-mains près de tous les lavabos, les changer quotidiennement, voire deux fois par jour si besoin.

Passage aux WC :

- Prendre un temps pour découvrir les toilettes avec les enfants: verbaliser l'usage de ce lieu, décrire le mobilier, différencier urinoir et cuvette, inviter les élèves à parler de leurs habitudes (certains ne connaissent que le petit pot en plastique ou les cuvettes pour adultes donc se familiariser progressivement avec l'usage des cuvettes).
- Respecter l'intimité des enfants en permettant à ceux qui le souhaitent d'aller dans des toilettes protégées du regard des autres (enfants et adultes).
- NB : interpellier l'OGEC afin de prendre les mesures nécessaires pour permettre cette intimité ;
- Inciter l'enfant pour qu'il aille seul aux toilettes, éviter les passages collectifs aux toilettes qui ne respectent pas les rythmes personnels des enfants et ne permettent pas de développer leur autonomie. Ils sont sources d'énerverment.
- Veiller à ce qu'il y ait toujours du papier toilette et qu'il soit à portée des enfants.
- Apprendre progressivement aux enfants à s'essuyer les fesses.
- Inciter les enfants à se déshabiller et à se rhabiller seuls.
- Apprendre aux enfants à se laver les mains avant et après le passage aux toilettes.
- Veiller à ce qu'un enfant qui s'est sali ne soit pas grondé ni humilié
- Penser au « comment » va s'effectuer la transmission de cet « incident » auprès des parents.

Autres situations :

- Apprendre aux élèves à se moucher (utiliser des mouchoirs en papier, en libre service dans divers endroits de la classe) et à jeter son mouchoir dans une poubelle fermée.
- Apprendre à se laver le visage (après un goûter, ...).
- Apprendre à se brosser les dents après le déjeuner (si cela est possible).

Les temps consacrés à l'hygiène sont des temps d'apprentissage dans différents domaines d'apprentissages :

L'oral :

- Mettre des mots sur ce qui est vécu pendant les situations au cours desquelles l'enfant découvre son corps ou le corps de ses copains.

Explorer le monde : découvrir le monde vivant :

- *« À travers les activités physiques vécues à l'école, les enfants apprennent à mieux connaître et maîtriser leur corps. Ils comprennent qu'il leur appartient, qu'ils doivent en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Ils apprennent à identifier, désigner et nommer les différentes parties du corps. Cette éducation à la santé vise l'acquisition de premiers savoirs et savoir-faire relatifs à une hygiène de vie saine. »⁸*

⁸ [BO spécial n°2 du 26 mars 2015 chapitre 5.2.1](#)

LES TEMPS DE RECREATION

Ils constituent un des moments les plus difficiles pour les plus jeunes. Ils sont dépendants de la météo, de l'environnement.

Où ?

- Profiter de tous les espaces disponibles : cour, jardin, préau, hall d'accueil, salle de motricité.
- Disposer d'une cour ou délimiter un espace pour que les plus petits ne risquent pas de se faire bousculer par les plus grands.

Quand ?

- En début d'année, il est souhaitable d'organiser une récréation spéciale pour les TPS.
- La récréation du matin comme celle de l'après-midi doit être disposée de manière à rythmer la demi-journée afin d'équilibrer les temps calmes et les temps dynamiques.
- La durée officielle est d'une durée de 20 à 30 minutes. Ce temps comprend le temps d'habillage et déshabillage.
- La suppression de la récréation est peut-être une solution envisageable dans certains cas : enfant stressé et malheureux, encore endormi après un lever de sieste trop récent....

Avec qui ?

- Particulièrement en début d'année, pour permettre aux enfants de se familiariser avec les espaces extérieurs : la récréation doit être encadrée par l'enseignante de la classe concernée.
- La surveillance implique la présence de maîtres dont le nombre et la répartition dans l'espace à surveiller sont fonction de l'importance des effectifs, de la configuration des lieux (..) et de la composition du groupe d'élèves
- La surveillance par l'ASEM, sur temps scolaire, ne peut se faire qu'en complément à la présence de l'enseignant.e.

Trois rôles de l'enseignant sont à favoriser :

- Rôle de surveillance : assurer la sécurité, la médiation en cas de litige entre les élèves, respect des règles en usage, intervention en cas de blessure.
- Rôle d'encadrement : anticiper un lieu sécurisé et en définir les règles d'utilisation avec les enfants.
- Rôle d'accompagnement : développer les relations entre les enfants et avec les adultes dans un but de favoriser le vivre ensemble et l'adoption des règles de vie. Permettre l'échange et le dialogue. Permettre aux enfants de poursuivre des apprentissages comme en motricité, en langage.

La récréation est un temps privilégié d'observation, d'écoute des élèves.

Pour quoi ?

Pour répondre aux

- besoin de mouvement
- besoin de s'aérer
- besoin d'explorer librement des espaces
- besoin de se rencontrer, se confronter, échanger.
- besoin d'observer et de s'appropriier l'environnement.

Comment ?

- en utilisant les espaces disponibles et leurs richesses,
- en proposant suffisamment de matériel permettant de développer des compétences motrices : sauter, courir, pousser, traîner, grimper, lancer, pédaler...,
- en aménageant les cours : tracés au sol, bacs à sable, structures aux normes,
- en prévoyant des zones de jeux calmes, ou pour se poser (bancs, sièges, etc.),
- en privilégiant des espaces de contact avec la nature. (ex. carrés ou espaces jardin).

LA RESTAURATION

Le temps du déjeuner n'est pas du temps scolaire. Pour autant, nous souhaitons rappeler qu'il y a une cohérence éducative à penser entre ce temps hors scolaire et le temps scolaire. Cette cohérence est à construire avec l'ensemble des partenaires impliqués ce qui nécessite de se rencontrer régulièrement.

Rappeler à l'enfant, dès l'accueil, qu'il prend son repas à l'école (prévoir un tableau de présence), afin de le responsabiliser, le sécuriser et l'aider à se structurer dans le temps.

Quand ?

- Privilégier la plage horaire de 11H30 et 12H pour le début du repas et prévoir une durée moyenne de 45 minutes.
- Décaler, si possible, le temps de déjeuner des plus jeunes pour mieux s'adapter à leur rythme.
- Veiller à ce que les enfants qui déjeunent à la cantine, n'assistent pas au départ des enfants qui mangent à la maison.

Où ?

- Dans un endroit adapté pour accueillir un petit effectif : décor agréable, aménagement permettant d'amortir le bruit.

Avec qui ?

- Des personnes repères (l'Asem....) particulièrement en début d'année,
- Du personnel d'encadrement qui doit être du personnel qualifié, bienveillant.

Comment ?

- Le mobilier doit être adapté à la taille des enfants.
- Faciliter l'autonomie (lavabos à leur hauteur, casier pour ranger les serviettes, serviettes propres et faciles à mettre).
- Leur donner de bonnes habitudes de tenue à table.
- Leur proposer de goûter et prévoir des menus et des quantités adaptés à leur âge.
- Afficher les menus.

LA COLLATION

" La collation matinale... n'est ni systématique, ni obligatoire."

" Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants." ⁹

Il faut rappeler que les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information sur la collation et plus généralement sur les actions d'éducation à la nutrition fera l'objet d'une communication en conseil d'établissement et surtout auprès des familles.

Pour les enfants qui pourraient en avoir besoin, voici quelques repères :

POURQUOI ?

- Respecter les besoins alimentaires de chaque enfant : la part du petit déjeuner, n'étant pas toujours respectée dans notre rythme alimentaire (environ 25% des apports journaliers), peut être complétée par une collation.
- Créer un climat convivial (à l'occasion des anniversaires par exemple).
- Développer l'autonomie.

QUAND ?

- Fixer l'heure de la collation au plus près de l'accueil du matin et avant 9H30 : *"...il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école maternelle ou élémentaire, et, dans tous les cas, au minimum deux heures avant le déjeuner..."*

QUOI ?

- Privilégier les fruits, les produits laitiers et aliments non sucrés : *" Permettre une offre alimentaire diversifiée favorisant une liberté de choix, en privilégiant l'eau, les purs jus de fruits, le lait ou les produits laitiers demi-écrémés, le pain, les céréales non sucrées, en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas)".*
- Supprimer les aliments à forte valeur calorique.
- Proposer des aliments en petites quantités.

Les autres prises alimentaires à l'école maternelle

D'autres moments de la vie de l'école, hors du déjeuner et du goûter, sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, carnaval ou de fin d'année ...

Ces événements festifs qui intègrent un apport alimentaire offrent, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, un moment de convivialité, de partage et de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées à leur préparation.

Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs.

⁹ [Circulaire du 25 mars 2004](#)

LA SIESTE

« 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. »¹⁰

→ Se reporter au document « organisation de la sieste » EC 44 2004-2005 par Josiane Hamy et Thérèse Rocher
- cf. annexe à la fin de ce présent document (actualisé en mars 2017).

Points de vigilance

Propreté : être attentif à prendre en compte certaines situations particulières.

La réponse sera pensée en équipe en tenant compte de la réalité de l'école et dialoguée avec la famille :

- respecter le temps d'adaptation à l'école
- enfants malades et/ou n'ayant pas encore la maîtrise des sphincters ; ¹¹
- enfants propres chez eux pouvant régresser momentanément (événement particulier).

Encadrement

- L'enseignant(e) doit être présent(e), si possible, à l'endormissement et surtout au réveil de ses élèves,
- Il/elle peut se mettre à la disposition de l'équipe pendant un temps déterminé pour encadrer d'autres élèves sans toutefois omettre le point précédent et il faut tenir compte de l'éventualité d'enfants qui ne dormiraient pas (un enfant qui ne dort pas au bout de 20' ne dormira sans doute pas du tout, dans ce contexte, on peut lui proposer de se lever et il peut accepter ou refuser),
- Présent(e) ou non, il/elle porte toujours la responsabilité de ses élèves.

L'organisation de la sieste n'est pas figée. L'enseignant(e) peut être amené à la faire évoluer au fil de l'année et des saisons. De ce fait, l'organisation des décloisonnements évoluera en même temps. Cette question là est alors revue en équipe de maîtres à plusieurs moments de l'année.

¹⁰ [arrêté du 18-2-2015 - J.O. du 12-3-2015](#)

¹¹ [Cf pour une scolarisation réussie des tout petits.](#)

Conclusion

Les temps éducatifs sont source d'apprentissages comme nous l'avons développé dans ce dossier. L'école est un lieu d'instruction, de formation et d'éducation.

Pour l'Enseignement Catholique, l'éducation est fondée sur une vision chrétienne de l'homme.

La démarche du ré-enchantement nous redit que « L'Enseignement catholique [...] déploie ainsi une sorte d'aller et retour permanent entre la nécessité d'inscrire toute démarche éducative dans une conception de la personne nourrie de l'Évangile et la volonté de construire un projet d'éducation pour le monde d'aujourd'hui et de demain. » ([Ré-enchanter l'école – 2017](#))

ANNEXES

ORGANISATION DE LA SIESTE

Document produit par :
Josiane HAMY et Thérèse ROCHER
En 2004-2005 et mis à jour en mars 2017
DDEC 44

1- Pourquoi la proposer ?

Le sommeil est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre, parfois d'un jour à l'autre. Il est constructif et permet au corps de récupérer ses capacités.

2- Quand la proposer ?

Aucun texte législatif n'encadre ce moment.

Vous trouverez, ci-après, quelques recommandations tout en sachant que chaque enfant a un profil personnel de dormeur qui est défini dès les premiers mois de vie.

Il faut ménager un temps de repos et notamment de sommeil diurne (sieste) 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

La sieste est située le plus près possible du repas pour les enfants qui ont déjeuné au restaurant scolaire.

Pour les enfants qui ne déjeunent pas au restaurant scolaire, il est possible de les accueillir à l'école après leur sieste effectuée à la maison (pas après 15H30).

MS-GS

En fonction de la connaissance que l'on a de l'enfant (voir fiche d'accueil ou de renseignements 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 repos sera prévu pour tous les enfants en début d'après-midi. Veiller à adapter ce temps en fonction des besoins individuels et à offrir différentes possibilités

- repos allongé,
- répit dans un coin isolé,
- activités calmes telles que l'écoute, la consultation d'images, d'albums, Mandala.
- Relaxation...

3- Où faire la sieste ?

○ TPS – PS

Ils font la sieste dans un local le plus proche possible de la classe.

S'il s'agit de la salle de motricité, elle aura été rangée et aérée auparavant.

- **MS –GS**

Généralement la sieste a lieu dans le local classe

4- Comment organiser la sieste ?

- **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). Prévoir des corbeilles ou petits paniers pour leurs affaires personnelles.

- **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, par exemple, avec des œillets d'accrochage pour faciliter le rangement.
- 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 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**

Pour favoriser une ambiance calme :

- Faire la pénombre avec 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.

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

Les affaires de couchage sont rapportées régulièrement (toutes les 3 semaines) 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 (doudou, tétine ou peluche : si besoin).
- verbaliser systématiquement les actions concernant le déshabillage. Toujours respecter le refus de l'enfant.

☞ Ceux qui font la sieste doivent, pour leur confort, se déshabiller (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, dans un panier) pour qu'ils puissent les retrouver facilement.

☞ Ceux qui se reposent, on veillera 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, un vêtement, le drap.
- Manifester sa présence auprès de chaque enfant.
- Pour des enfants qui ont de la difficulté à se calmer, s'asseoir près d'eux et s'ils acceptent poser la main sur leur bras pour le sécuriser – sans que ce geste devienne une habitude – si un enfant est régulièrement énervé, rechercher les causes de ce comportement.

☞ **On évitera de s'allonger près d'un 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

Sous la responsabilité de l'Enseignant et en accord avec le chef d'établissement, 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 si une partie de ses élèves ne dort pas.

Dans un bon nombre de cas, l'enseignant ne peut se départir de la surveillance de la sieste. Il doit organiser celle-ci de manière à s'occuper à la fois de ceux qui ne dorment pas et de ceux qui dorment.

☞ 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.e/ASEM, échanger les observations recueillies pendant la sieste (fiche d'observation remplie à chaque période,...)

- La durée

- Pour ceux qui font la sieste

Respecter le rythme de chacun et les laisser s'éveiller seuls en veillant à ce qu'il n'y ait pas deux cycles de sommeil (+ ou – 90 minutes pour un cycle)

- Pour ceux qui se reposent uniquement

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

Respecter le rythme de chacun et les laisser venir seuls vers les activités.

☞ 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

- 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 groupe.
- 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 mat

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 réunions familiales).

Une baisse de température du corps, se manifestant par un léger frisson, annonce l'horaire d'endormissement. Il est bon que l'enfant apprenne à le repérer.

« Déclenchée en fin de journée : la vigilance physiologique, le cortisol et la température baissent (repérable par un frisson ressenti) alors que la mélatonine a démarré sa synthèse. » Claire Leconte, chrono biologiste et professeur émérite de psychologie

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) s'il a fait un seul cycle.

Il pleure ... Que faire ?

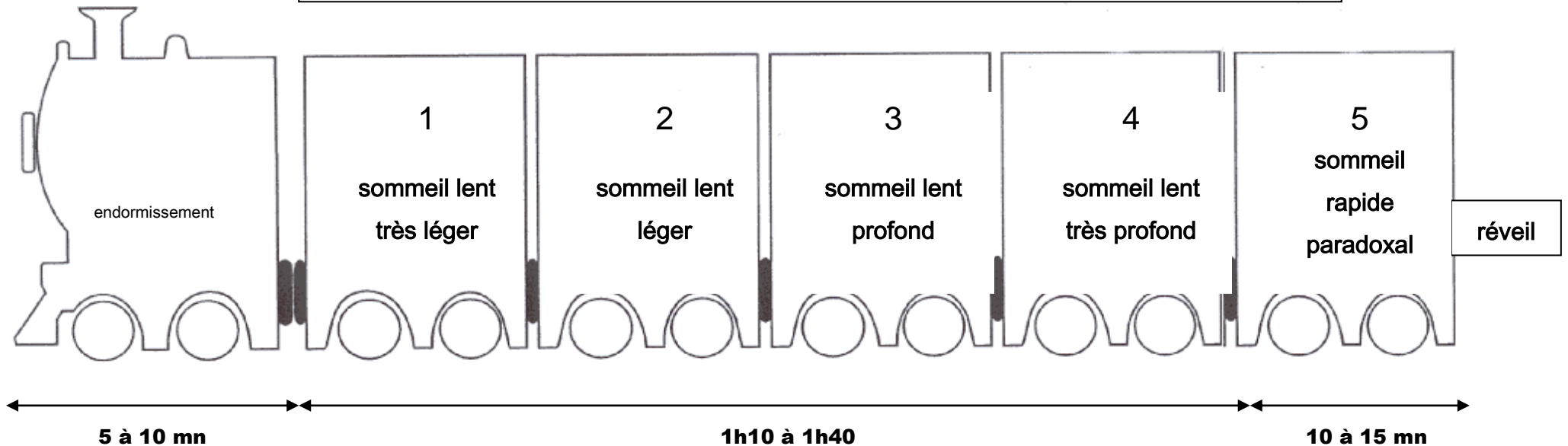
Attendre un peu. Certains éveils en pleurs sont physiologiques. L'enfant se rendort rapidement. Si les pleurs persistent, s'assurer qu'il n'a ni froid, ni faim, ni besoin de câlins.

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, reprenne sa position et ses rites d'endormissement : il est alors entre deux cycles et son sommeil est très léger.

Le sommeil : un besoin, un plaisir



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

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

Nuit d'un enfant = 5 à 6 trains

