

Organisation du temps de l'enfant/ élève à l'école maternelle

FICHE REPERE : LA SIESTE

L'élève de maternelle est d'abord un enfant avec des besoins physiologiques et psychologiques, un rythme particulier. C'est aussi un être qui grandit et dont les besoins évoluent. C'est enfin un élève en devenir qui apprend progressivement à s'adapter à des rythmes sociaux différents de ceux de la maison.

La sieste et le temps de repos s'inscrivent dans la dimension de l'accueil de l'enfant. Selon la section et l'âge des élèves son organisation sera différente. Celle-ci est aussi souvent dépendante de l'organisation générale de l'école et des services de la municipalité (heures des repas, personnel disponible, espace prévu...). D'où l'intérêt d'une réflexion collective sur la gestion des temps de l'enfant/élève à l'école.

Des conseils pour l'enseignant:

Pour les PS :

- coucher les petits le plus tôt possible (l'idéal étant qu'ils mangent à un premier service et soient couchés dès 13h00, voire avant.)
- respecter la durée d'un cycle de sommeil (soit 2 heures en moyenne) * voir « repères chronobiologiques pour un emploi du temps » site IA22)
- Ne pas réveiller un enfant en milieu de cycle (pendant son sommeil paradoxal) et donc éviter de le laisser entamer un autre cycle s'il ne peut aller au bout.
- Ne pas maintenir au lit excessivement (pas plus de 45 minutes maximum) un enfant qui ne s'endort pas
- Installer les enfants dans de bonnes conditions d'endormissement et de sécurité, en dortoir prioritairement.
- Privilégier un réveil échelonné
- Utiliser éventuellement le temps qui serait dévolu à la récréation, à un moment de langage (voir fiche repère récréation)

Pour les MS

- Réduire progressivement le temps de repos en s'appuyant sur les besoins de chacun : si certains ont encore besoin de 2 heures de sieste en début d'année, il s'agira progressivement au cours de l'année de faire en sorte qu'ils se reposent au maximum 45 minutes * voir « repères chronobiologiques pour un emploi du temps » site IA22)
- Aménager un espace dans la classe ou utiliser une autre pièce que le dortoir des petits
- Ne pas obliger à rester couché si l'enfant ne s'endort pas dans la demi heure
- Favoriser le calme et le silence

Pour les GS

- Prévoir un temps calme d'environ 15 minutes maximum, qui peut être un petit peu plus long en début d'année et diminuer progressivement.
- Organiser ce moment dans la classe
- faire écouter une musique, lire une histoire, faire une séance de relaxation, privilégier le silence...ou alterner

Des objectifs pour les élèves :

- satisfaire un besoin physiologique
- apprendre à respecter le calme (pour les plus grands)
- montrer que l'on grandit
- s'adapter progressivement à un autre rythme social