

# Sieste, sommeil et scolarisation réussie des élèves

La sieste est un temps de repos, avec sommeil ou non, qui est préconisé pour une réussite plus importante des tout-petits et afin de respecter les besoins et les rythmes biologiques des enfants. C'est un besoin qui varie d'un enfant à l'autre.

**Le sommeil** est important pour un élève ; il **contribue à sa bonne santé** en permettant au corps de récupérer ses capacités. Il **aide également à l'apprentissage** car l'enfant a besoin de temps et de sommeil pour **fixer dans sa mémoire** des savoirs : ce temps participe aux acquisitions.



## Selon les études :

- à deux ans, un enfant dort en moyenne 15 heures par jour,
  - entre 3 et 5 ans, il passe en moyenne à 12 heures de sommeil par jour...
- ...Et la sieste disparaît naturellement vers 4 à 6 ans...

## Petite et moyenne section :

Un tout petit a donc besoin de nombreuses heures de sommeil, c'est pourquoi à l'école maternelle, nous leur proposons la sieste dès le retour de la pause méridienne, dans une salle dédiée et au calme. Ainsi il pourra dormir le temps nécessaire sans que cela préjudice au sommeil de la nuit contrairement à ce que pensent certains parents.

En moyenne section, l'enfant a grandi et ses besoins ont évolués. Le sommeil n'est pas imposé, mais les enfants bénéficient d'un temps de sieste, véritable temps de ressourcement indispensable à son équilibre.

## Comment se passe-t-elle ?

Les enfants se déchaussent et se déshabillent, le doudou rassure les plus jeunes et permet d'accepter de dormir à l'école. Le réveil est échelonné et à leur lever, après s'être rhabillés avec l'aide de l'Asem, les enfants ont accès à des activités calmes à leur retour dans le grand groupe.

## Grande section :

En début d'année scolaire est organisé un temps de repos après le déjeuner. Les enfants choisissent une place dans la classe et posent leur tête dans leurs mains. Une musique douce les accompagne durant ce temps de lâcher prise. Au fur et à mesure de l'année, ce temps de repos se transforme en temps calme : diverses activités leur sont alors proposées (lecture, puzzles, dessins libres, etc.).

La sieste, pour certains, rappelle la petite enfance et a une connotation négative ; ne plus faire la sieste c'est devenir grand. Mais il existe pourtant bien une baisse de vigilance en début d'après-midi, qui est due à notre horloge biologique.



Les journées de classe sont intenses et fatigantes, un élève de CP devrait dormir entre 10 et 11 heures par nuit. Pour le coucher, il est préconisé de ritualiser un temps calme, lecture d'une histoire ou échange rassurant, et d'éviter les sujets qui peuvent inquiéter l'enfant. Il est aussi important d'instituer des horaires réguliers et des habitudes qui facilitent le sentiment de sécurité et l'endormissement.

## L'enfant fatigué :

Face à un enfant régulièrement fatigué à l'école, les enseignants chercheront à analyser la situation avec vous : conditions du sommeil ? Événement particulier ? Temps de trajet vers l'école trop long ? Particularité de chacun ? Besoin de temps calme ou de vraie sieste ? Ensemble, cette réflexion sur l'alternance des différentes activités de l'enfant permettra de trouver des solutions.

**Les élèves passent environ 6 heures par jour à l'école. C'est toujours dans le dialogue parents-enseignants que nous arriverons à répondre au mieux aux besoins de chaque enfant en tenant compte des particularités et contraintes de chaque milieu : école et famille !**