

**IA HAUTE-GARONNE
IUFM MIDI-PYRENEES**

Dossier

**ÉDUCATION À LA SANTÉ
LE SOMMEIL ET LE REPOS
A L'ECOLE MATERNELLE**

PRINCIPES.....	2
OBJECTIFS	2
INFORMATION / SENSIBILISATION DES ADULTES	2
AMENAGEMENT DU SOMMEIL ET DU REPOS A L'ECOLE.....	3
L'espace pour dormir et se reposer	3
L'endormissement des petits	3
Les cycles de sommeil	3
Progression / guide	3
ACTIVITES PEDAGOGIQUES AVEC LES ENFANTS SUR LE SOMMEIL.....	4
ÉVALUATION	4
BIBLIOGRAPHIE ECOLE MATERNELLE LE SOMMEIL ET LE REPOS A L'ECOLE	5
<i>Documentation pédagogique</i>	5
<i>Brochures d'information sur le sommeil</i>	5
<i>Affiches d'information sur le sommeil</i>	5
<i>Albums de la vie quotidienne</i>	5
<i>Albums sur l'univers des rêves et de la nuit</i>	6
<i>Albums et recueils de berceuses</i>	6
<i>Contes</i>	6

Dossier élaboré par
Thérèse CONSONNI Service Promotion Santé des Elèves IA Haute-Garonne
Anne EGEA Formation continue 1^{er} degré IUFM Toulouse
Jocelyne GUEGANO CPAIEN Circonscription HG 19 / Toulouse IUFM
Jean PONS IEN Circonscription HG 19 / Toulouse IUFM

ÉDUCATION A LA SANTÉ

Le sommeil et le repos à l'école maternelle

Actions en milieu scolaire
Thérèse Consonni médecin Santé scolaire IA Haute-Garonne
Anne Egéa Formation Continue 1^{er} degré IUFM Toulouse
Jocelyne GUEGANO CPAIEN Circonscription HG 19 / Toulouse IUFM
Jean Pons IEN Circonscription HG 19 / Toulouse IUFM

PRINCIPES

Sieste - repos - activité calme

Ici encore le principe posé par les textes s'applique : « L'organisation du temps respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants, tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ».

Il convient avant tout d'éviter au nom du « rythme de l'enfant » en général, de proposer des siestes systématiques à tous ! Surtout si elles ont la même durée pour tous, toute l'année de PS, puis de MS, etc...

Un indice de non-pertinence de la sieste est souvent son inscription dans l'emploi du temps, dans des horaires intangibles sur l'année. Des enfants qui n'ont plus envie de dormir sont obligés de se reposer dans un lieu et dans une posture qui ne leur conviennent plus.

Suivre les rythmes biologiques d'un enfant qui grandit implique au moins la constitution de groupes dans lesquels les enfants peuvent repérer comment ils grandissent.

Grandir c'est aussi adopter un rythme social adapté. L'enfant est réveillé le matin pour aller à l'école.

Sieste, moments de repos hors du dortoir, activités calmes sont à penser en continuité et dans une progressivité (voir règlement type départemental).

L'aménagement des salles de classe doit prendre en compte la nécessité pour les élèves de se reposer, puis de participer avec le maître à des activités qui préparent physiologiquement et cognitivement aux apprentissages.¹

LES OBJECTIFS

- Sensibiliser les enseignants, les enfants et les familles afin que la vie de l'enfant se déroule en fonction de ses rythmes, ses besoins physiologiques et des rythmes sociaux.

Et donc :

- Aménager le sommeil et le repos à l'école en fonction des besoins des enfants.
- Responsabiliser les enfants dans leur repos, et leur propre santé, afin qu'ils en deviennent acteurs.
- Travailler à une complémentarité avec les familles.

INFORMATION / SENSIBILISATION DES ADULTES

- Pour les enseignants et le personnel municipal : information sur les besoins de sommeil et de repos des enfants, sur les cycles de sommeil, et les conditions d'un bon repos. Cette information peut être donnée par le Service de Promotion de la Santé en faveur des Elèves ; on peut aussi travailler avec la Circonscription Médico-Sociale et la Protection Maternelle Infantile.
- Avec les familles : faire une évaluation des besoins individuels des enfants, quantitative et qualitative, à partir de questionnaires et entretiens (le repos à l'école est en effet destiné à compléter le sommeil à la maison) ; croiser les résultats avec les constats du service de Santé scolaire et les informations générales sur les besoins des enfants. Information des familles sur les besoins des enfants, les cycles de sommeil sous forme de débats, avec le Service de Promotion de la Santé en faveur des Elèves et la Protection Maternelle Infantile.
- Connaître des documents et outils divers, à utiliser en éducation à la santé et en prévention.

¹ Extrait du document élaboré par les IMF du département en 2004-2005

AMENAGEMENT DU SOMMEIL ET DU REPOS A L'ECOLE

Les besoins sont différents en fonction des enfants et des âges, et évoluent pour un même enfant dans le courant de l'année.

La sieste, le repos, les activités calmes sont des moments organisés par l'équipe pédagogique,

L'espace pour dormir et se reposer

Le dortoir ne peut pas être l'unique réponse. Entre 12 h et 14 h, on peut utiliser la salle de jeux avec des nattes d'EPS par exemple. Quand il y a 2 classes de petits dans l'école, on peut utiliser une des classes avec des nattes...., les petits qui ne dorment pas sont regroupés dans l'autre. On peut aménager dans les salles de classe des coins permettant la détente.

Le noir n'est pas une nécessité absolue, l'enfant peut aussi s'endormir dans une salle de classe.

L'endormissement des petits

Pour la plupart des enfants, le sommeil vient après le repas. Il faut donc coucher les enfants de la cantine sitôt le repas terminé (il est judicieux de proposer un service de cantine pour les petits à 11 h 30, ce qui leur permet d'être couchés vers 12 h 30 / 12 h 45). Si on prend une récréation après le repas, la plupart des enfants manquent le début spontané du sommeil et ne s'endormiront pas ensuite.

Les petits qui arrivent de la maison, et qui n'ont pas déjà dormi, sont couchés au fur et à mesure de leur arrivée. Ils voient leurs camarades endormis et se trouvent placés dans de bonnes conditions pour dormir eux-mêmes. Ils apprendront rapidement à respecter le silence et le repos des autres.

Il y a un accompagnement au sommeil par les adultes, enseignants et/ou personnel municipal en fonction des moments et de l'organisation pédagogique de l'école. La présence de plusieurs adultes, une vingtaine de minutes au moment des arrivées les plus fortes, est important pour aller d'un lit à l'autre, pour calmer et rassurer

Si malgré cet accompagnement, l'enfant ne s'endort pas au bout de 20 mn environ, on le fera lever pour regagner sa classe. Il n'a certainement plus besoin de la sieste.

Les cycles de sommeil

On doit réveiller l'enfant au bout d'une vingtaine de minutes, ou le laisser dormir tout son cycle, soit en fonction des enfants entre 1 h 20 et 2 h. Si on fixe arbitrairement la durée de la sieste à 1 h, on réveille l'enfant dans les phases de sommeil profond, et il ne profite pas de sa sieste. Les enfants se réveillent en général spontanément à la fin du cycle, et, sans réveiller les autres, ils regagnent leur salle de classe.

On sera vigilant au moment où l'enfant sort du sommeil paradoxal et où il est prêt à se réveiller. Il faut éviter qu'il ne plonge dans un autre cycle de sommeil, ce qui l'empêcherait probablement de dormir le soir à la maison.

Progression : guide

	Enfants qui mangent à l'école	Enfants qui mangent à la maison
Tout-petits	Sieste au dortoir. Coucher sitôt le repas terminé Proposer un service pour les petits de préférence à 11 h 30. Durée : un cycle de sommeil ; l'enfant se réveille spontanément.	Sieste au dortoir pour ceux qui n'ont pas déjà dormi. Durée : un cycle de sommeil ; l'enfant se réveille spontanément. Les enfants se couchent au fur et à mesure de leur arrivée.
Petits	Les besoins des enfants évoluant dans le courant de l'année, certains enfants passent d'un temps de sieste à un temps de repos entre le début et la fin de l'année scolaire. Sieste au dortoir si places disponibles, sinon utilisation d'une autre salle. Coucher sitôt le repas terminé. Proposer un service pour les petits de préférence à 11 h 30. Durée : un cycle de sommeil ; l'enfant se réveille spontanément. Un groupe peut se reposer sans dormir	Les besoins des enfants évoluant dans le courant de l'année, certains enfants passent d'un temps de sieste à un temps de repos entre le début et la fin de l'année scolaire. Sieste pour ceux qui n'ont pas déjà dormi, au dortoir si places disponibles, sinon utilisation d'une autre salle. Durée : un cycle de sommeil ; l'enfant se réveille spontanément. Les enfants se couchent au fur et à mesure de leur arrivée.

Moyens	Sieste, repos, activités calmes en fonction des besoins, et du moment dans l'année, sitôt le repas terminé. Utilisation de la salle de jeux avec des nattes d'EPS par exemple.	Début de l'année : un moment de sieste, repos, activités calmes (contes, audition musicale, berceuses, poésie...) en classe en fonction des besoins. Ensuite : repos et activités calmes.
Grands	Repos, activités calmes en fonction des besoins, et du moment dans l'année, sitôt le repas terminé. Utilisation de la salle de jeux avec des nattes d'EPS par exemple.	Un moment de repos et activités calmes en classe (contes, audition musicale, berceuses, poésie...) selon les enfants et le moment de l'année.

ACTIVITES PEDAGOGIQUES AVEC LES ENFANTS SUR LE SOMMEIL

- Le langage / le monde du vivant: à partir de photos, documents et affiches, albums, petits documentaires..., mais aussi dans le coin des poupées, au dortoir....: à quoi sert le sommeil, la chambre, le lit, la fatigue, le repos, le sommeil, la soirée en famille, le moment du coucher, les rites, les doudous, les difficultés d'endormissement, les cauchemars, la peur du noir, les rêves....; les animaux et le sommeil, ceux qui dorment la nuit et ceux qui dorment le jour, l'hibernation du hérisson....
Décrire sa chambre, raconter les peurs d'un héros d'album, réaliser sa fiche de repos/sommeil à l'école par collage/dessin et dictée à l'adulte/écriture d'une phrase....
- Repérages dans l'espace : le dortoir, les lieux et coins de repos ; aménagement et décoration de ces espaces.
- Le temps qui passe : la journée de l'enfant, le matin, l'après-midi, le soir ; les principaux moments/les temps de repos ; travail avec des photos, des dessins, mise en ordre d'images séquentielles. Le calendrier : les jours où l'on peut dormir un peu plus tard, les mois où il fait encore nuit quand on se lève..... Le jour et la nuit ; le soleil et la lune, les étoiles....
- Le chant et l'écoute musicale : écoute et apprentissage de berceuses traditionnelles de différents pays, choix de berceuses pour le dortoir et pour les moments de repos ; écoute d'extraits musicaux en rapport avec le thème du repos, du calme, de la détente.
- Les arts visuels : dessiner, observer et produire images et œuvres sur : la soirée, la chambre, les doudous/les nounours, les rêves/les cauchemars, la nuit/la lune/les étoiles.... Avec les œuvres réalisées : illustrer une histoire, un calendrier, une affiche ; aménager/décorer le dortoir, le coin détente, sa chambre...

ÉVALUATION

- Au niveau des élèves : rapport au sommeil et au repos à l'école ; comportements observés au moment de la sieste...; influence des temps de repos sur les comportements pendant et après l'inter-classe, calme/agitation ; savoirs et compétences pluri-disciplinaires autour du thème en fonction des niveaux, repérer les temps de sommeil et de repos dans l'emploi du temps de la journée en photos, choisir une berceuse....
- Au niveau des élèves et des familles : constats sur l'état global de fatigue des enfants.
- Au niveau des familles : part active prise, présence....
- Au niveau des partenaires du projet : réunions, mobilisation, évolution des pratiques ; aménagement des temps et espaces de repos et de sieste à l'école...
- Au niveau des productions : outils réalisés, affiches, livrets du sommeil des enfants.... ; exposition des travaux des enfants....

**BIBLIOGRAPHIE ECOLE MATERNELLE
LE SOMMEIL ET LE REPOS A L'ECOLE**

Etablie par Anne Egéa Formation Continue 1^{er} degré IUFM Midi-Pyrénées
Et Christine Launay Médiathèque IUFM Midi-Pyrénées

Documentation pédagogique

. Apprendre la santé à l'école

Pratiques et enjeux pédagogiques

Ed ESF

. Ecole et santé : le pari de l'éducation

CNDP et Hachette Education

. A la découverte du corps et de la santé

Apprendre à l'école maternelle

Delagrave Pédagogie et formation

Brochures d'information sur le sommeil

. Le sommeil, un ami pour grandir

Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)

. Le sommeil

ADOSEN

Affiches d'information sur le sommeil

. Le sommeil

Association nationale de PROMotion des connaissances sur le SOMmeil (PROSOM)

. Sommeil, mon ami

Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

. Longues veillées, journées gâchées

Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Albums de la vie quotidienne

Lili ne veut pas se coucher Dominique de Saint Mars, Serge Bloch Calligram	Lili retarde le moment du coucher.....
Une chambre rien que pour moi Susan Pérez EDL	Lili ne peut pas dormir à cause des pleurs de sa petite sœur ; elle se cherche une nouvelle chambre.
Le professeur de dodo Chika Osawa, Gérald Stehr EDL	Pour se préparer à hiberner, les petits ours prennent une leçon de dodo.
Le cauchemar de poche Jean-Luc Englebert Pastel	Un petit cauchemar a peur du noir...
Chacun dans son lit Pascale Bougeault EDL	Louis dort mieux dans le lit de ses parents que dans le sien.
Reste un peu Bénédictte Guettier EDL	Reste encore un peu avec moi, maman.....
Les doudous Dr Catherine Dolto-Tolitch Ed Gallimard Jeunesse	Besoin d'un doudou ?

Il s'en est fallu de peu ! Peter Utton Ed Milan	Les monstres du coucher.
Va au lit, Alfred Virginia Miller Ed. Nathan	Papa essaie de faire coucher Alfred....
Scritch scratch dip clapote ! Kitty Crowther Pastel	Le soir, tout seul dans son lit, Jérôme la petite grenouille entend un drôle de bruit...

Albums sur l'univers des rêves et de la nuit

Ange Annie Agopian, Régis Lejonc Ed du Rouergue	Ange est le gardien des rêves.....
Où vont les heures de la nuit ? Annie Agopian, Charlotte Mollet Ed Didier	Pendant que Clara dort, une plume entreprend un long voyage.
En moins d'une, dans la lune Christophe Alline, Michel Piquemal Ed Didier Jeunesse	Une fusée voyage vers la lune et le pays des rêves.
Mééééetro, boulot.... Henri Meunier Ed du Rouergue	Compter les moutons....
Gégé et les moutons Cécile Hudrisier Ed Didier jeunesse	Gégé le géant s'endort en comptant les moutons.....
Un cochon dans la nuit Cécile Hudrisier Ed. Didier Jeunesse	Un petit cochon a peur du marchand de sable.
Dodo Katy Couprie, Antonin Louchard Ed Thierry Magnier	Un petit chat parcourt la campagne, un enfant s'endort....

Albums et recueils de berceuses

Les berceuses du monde entier Gallimard Jeunesse Musique	20 berceuses traditionnelles de tous les pays, avec le CD.
Chuuut ! Minfong Ho, Holly Meade Ed Père Castor Flammarion	Berceuse thaï : une maman essaie de faire taire tous les animaux pour préserver le sommeil de son bébé.
Comptines et berceuses du baobab Ed Didier Jeunesse	30 comptines et berceuses d'Afrique noire, avec CD.
Au clair de la lune Delphine Grenier Ed Didier Jeunesse	Au clair de la lune, trois petits lapins.....

Contes

Louhi la sorcière du Nord Toni de Gérez, Barbara Cooney Ed Françoise Deflandre	Conte finlandais : Louhi la sorcière vole le soleil et la lune, et une nuit noire s'étend sur la terre.
La Belle au Bois Dormant Grimm, Félix Hoffmann Ed Circonflexe	Une dormeuse célèbre, dans une traduction fidèle au texte des Grimm.