



**HAL**  
open science

# La place d'un temps de sieste de l'après-midi en petite et moyenne section

Joana Rochereau

► **To cite this version:**

Joana Rochereau. La place d'un temps de sieste de l'après-midi en petite et moyenne section. Education. 2012. dumas-00760661

**HAL Id: dumas-00760661**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00760661v1>**

Submitted on 4 Dec 2012

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**UNIVERSITÉ D'ORLÉANS**



***IUFM Centre Val de Loire***

**MEMOIRE de recherche** présenté par :  
**Joana ROCHEREAU**

Soutenu le : **20 juin 2012**

Pour obtenir le diplôme du :  
**Master Métiers de l'Education, de l'Enseignement,  
de la Formation et de l'Accompagnement**

Discipline : Sciences de l'éducation

**La place d'un temps de sieste de l'après-midi  
en petite et moyenne section**

**Mémoire dirigé par :**

**José Marques**

Maître Formateur, IUFM Orléans

---

**JURY:**

**Andres Merchan**

Maître Formateur,  
Responsable du site de l'IUFM d'Orléans,  
Président du jury

**José Marques**

Maître Formateur, IUFM Orléans

# Table des matières

<b>Table des matières .....</b>	<b>2</b>
<b>Remerciements.....</b>	<b>4</b>
<b>Introduction.....</b>	<b>5</b>
<b>I. Rythme de vie du jeune enfant et la sieste de l'après-midi.....</b>	<b>8</b>
1) Rythme biologique et psychologique.....	8
2) Alternance veille-sommeil.....	9
3) Phases du sommeil.....	10
4) Besoins individuels .....	11
<b>II. Sieste et repos à l'école .....</b>	<b>14</b>
1) Directives nationales .....	14
2) Exemples de directives locales .....	15
3) Manuels proposés aux enseignants .....	18
4) Recommandations des architectes .....	19
<b>III. Entretiens exploratoires auprès des acteurs de l'école .....</b>	<b>21</b>
1) Méthodologie .....	21
2) Parents.....	22
3) Corps enseignant.....	24
<b>IV. Positionnement de la problématique et méthodologie de recherche.....</b>	<b>26</b>
1) Positionnement dans la problématique .....	26
2) Hypothèse .....	27
3) Méthodologie .....	28
<b>V. Observations sur le terrain .....</b>	<b>31</b>
1) Choix des terrains d'observation.....	31
2) Méthodologie .....	31
a) Le choix de l'observation directe .....	31
b) L'élaboration et l'essai d'une grille d'observation .....	32

c)	Le déroulement des observations.....	33
d)	Le recueil et le traitement des données.....	34
3)	Analyses et constats des observations dans les petites sections.....	35
a)	Les conditions matérielles.....	35
i)	La salle.....	35
ii)	Le lit.....	36
b)	L’ambiance du dortoir.....	38
c)	L’organisation locale du temps sieste.....	39
i)	Le temps d’après repas.....	39
ii)	La durée du temps sieste.....	40
iii)	L’accompagnement à l’endormissement.....	42
iv)	Le temps d’après sieste.....	44
d)	La prise en compte des besoins individuels.....	46
i)	Les groupes de dormeurs en petite section.....	46
ii)	Le réveil et le lever.....	47
iii)	Les enfants mangeant chez eux.....	49
iv)	Les enfants qui ne dorment pas.....	51
e)	L’évolution dans l’année.....	53
f)	Le temps de repos dans les moyennes sections.....	54
i)	Les conditions matérielles.....	54
ii)	L’organisation locale du temps de repos : l’emploi du temps institutionnel.....	56
iii)	La prise en compte des besoins individuels : les groupes de dormeurs.....	58
g)	La double influence.....	60
i)	L’influence des enseignants.....	60
ii)	L’influence des parents.....	61
	<b>Conclusion.....</b>	<b>63</b>
	<b>Références bibliographiques.....</b>	<b>68</b>
	<b>Annexes.....</b>	<b>71</b>

# Remerciements

Il me semble important de commencer par des remerciements, à ceux qui ont permis de réaliser ce mémoire dans de bonnes conditions.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance à l'ensemble des personnes qui m'ont permis de réaliser les entretiens et les observations dans de bonnes conditions. Chacun a su m'accueillir aussi bien professionnellement que personnellement et a rendu ces moments riches et intéressants.

Je tiens particulièrement à remercier José Marques, mon tuteur de mémoire, pour son implication et ses précieux conseils dans la réalisation de mon mémoire. Il a su m'épauler et me guider avec tact et pédagogie durant deux ans sur mon travail de recherche.

Je remercie aussi Nils, Ghislaine, Martine, Marie et Didier, pour leurs précieuses relectures et leurs remarques pertinentes.

# Introduction

Lors de mon expérience dans l'animation, j'ai pu travailler dans une structure petite enfance, dirigée par une éducatrice de jeunes enfants. Les enfants sont âgés de trois à six ans. Le fonctionnement de ce centre veut favoriser le respect du rythme de l'enfant. L'organisation du temps de repos dans cette structure est considérée comme très importante, les enfants sont couchés dans différentes pièces, ils sont séparés les uns des autres par des petites cloisons qui leur permettent de retrouver un espace plus intime et sécurisant. Le réveil est échelonné. Ceux qui ne dorment pas sont couchés durant quarante minutes, ce qui leur permet d'avoir un temps calme et reposant.

L'intention de cette organisation est de respecter le rythme de l'enfant mais aussi de créer une continuité et une cohérence avec l'école maternelle. Afin qu'il y ait cette continuité sur la semaine de l'enfant, un temps de repos est aussi accordé le mercredi et durant les vacances scolaires.

Les parents sont plus ou moins favorables à ce temps de repos, pour certains celui-ci est perçu comme contraignant car selon eux, il « empêche » l'enfant de dormir le soir. Pour d'autres, ce temps est primordial et respecte le rythme habituel de leur enfant.

Mon expérience en tant qu'animatrice dans cette structure m'a permis d'avoir une première approche centrée sur le respect du rythme propre à chaque enfant. Elle m'a permis d'appréhender le temps de repos en petite et moyenne section avec un a priori positif.

Les rythmes scolaires se sont trouvés au centre de tous les débats, de discussions et d'expérimentations. Notamment au sujet de la réorganisation de la journée scolaire et de la mise en place d'une semaine à quatre jours.

Il apparaît comme essentiel de respecter les besoins et rythmes biologiques de l'enfant pour son bon développement. Le rythme veille-sommeil fait partie de cet ensemble, il est primordial pour la croissance de l'enfant et optimise les apprentissages à l'école.

Mes choix de lecture ont été de découvrir le point de vue de spécialistes ainsi que celui du Ministère de l'Éducation Nationale et d'interroger des acteurs de l'école pour mieux concevoir la problématique de ma recherche.

Pour l'INSERM<sup>1</sup>, l'enfant de deux à cinq ans peut encore avoir besoin d'un temps sieste. Les études sur le sommeil mobilisent des équipes de recherche mais la place de la sieste à l'école maternelle chez les plus petits, se banalise.

Le bulletin officiel des programmes d'enseignement de l'école primaire 2008 considère que « *L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation* ». <sup>2</sup>

Des questions apparaissent : Comment prendre en compte les besoins physiologiques et biologiques de l'enfant à l'école maternelle ? Comment concilier besoins, rythmes et activités scolaires ?

J'ai plus particulièrement choisi de m'intéresser ici à la place du repos de l'après-midi pour les enfants de petite et moyenne section de maternelle : Comment s'organisent les débuts d'après-midi ? La sieste est-elle proposée ? Existe-t-il d'autres types de repos ou de temps calme ?

---

<sup>1</sup> Challamel Marie Josèphe. *Rythme de l'enfant : de l'horloge biologique aux rythmes scolaires*. INSERM.

<sup>2</sup> Ministère de l'Éducation Nationale, arrêté du 19 juin 2008. Introduction. Paragraphe 5

Pour affiner cette recherche, j'ai établi un cadre de lecture à partir des études de scientifiques et de pédagogues. J'ai également considéré les directives locales et nationales. J'ai, à partir de ces données, tenté d'établir quel pourrait être le temps de repos le plus adapté aux élèves. Cependant certains éléments restent à prendre en compte, notamment les conditions matérielles, l'organisation des horaires institutionnels et le rythme de chaque enfant. Je voulais ainsi avoir un premier aperçu du point de vue de ses acteurs sur le sujet du temps de repos de l'après-midi à l'école maternelle. J'ai recueilli le témoignage de certains acteurs de l'école à l'occasion d'entretiens semi-directifs, conduits à l'aide d'une grille questionnaire. J'ai voulu ainsi avoir un premier aperçu du point de vue de ces acteurs sur le sujet du temps de repos de l'après-midi à l'école maternelle. J'ai ensuite réalisé des observations directes dans trois écoles différentes, afin d'examiner par moi-même la réalité de ce temps de repos de l'après-midi des petites et moyennes sections de maternelle.



# I. Rythme de vie du jeune enfant et la sieste de l'après-midi

## 1) Rythme biologique et psychologique

D'après l'INSERM<sup>3</sup>, les rythmes biologiques découlent à la fois de l'influence de facteurs exogènes (l'alternance lumière-obscurité, veille-sommeil, chaud-froid, variations saisonnières) mais aussi d'éléments endogènes qui peuvent être d'origine génétique. Ils sont de nature socio-écologique comme les horaires de repas, l'alternance repos-activité. Ils font partie de ces « donneurs de temps » qui varient selon les rythmes biologiques.

Selon H. Montagner<sup>4</sup>, il existe trois rythmes :

→ Le rythme circadien :

Il a une période d'environ vingt-quatre heures (comportant des alternances veille-sommeil qui coïncident avec l'alternance de la phase éclairée, le jour, et la phase obscure, la nuit). La sécrétion des hormones comme le cortisol (hormone de l'éveil) et la mélatonine (hormone du sommeil) constitue des bons marqueurs du rythme circadien.

→ Le rythme ultradien :

Il est plus rapide et se développe au sein des vingt-quatre heures. Il peut avoir une période plus courte, inférieure à une seconde comme le rythme cardiaque ; ou bien plus longue d'environ trois heures correspondant à l'alternance des épisodes de sommeil diurne chez le bébé ou bien des épisodes de vigilance chez l'enfant plus âgé.

→ Le rythme infradien

Il est plus lent, il a une période de sept jours à quelques mois comme le cycle saisonnier.

---

<sup>3</sup> Op. cit. p.6

<sup>4</sup> Montagner Hubert, le temps des 24 heures. INRP

L'INSERM<sup>5</sup> nous informe que l'installation du rythme circadien stable apparaît à la naissance vers trois à quatre semaines et avec la disparition progressive des siestes entre trois et six ans. La tranche d'âge de l'école maternelle est donc concernée par cette disparition. De plus, le sommeil nocturne se substitue au sommeil diurne.

C'est l'horloge biologique qui garantit une « *synchronisation temporelle interne, coordonnant les variations circadiennes de multiples paramètres physiologiques et comportementaux* ».

## 2) *Alternance veille-sommeil*

Pour l'INSERM<sup>6</sup>, elle représente un élément clé à respecter. En effet, l'alternance veille-sommeil synchronisée est un des facteurs qui favorise la régulation des rythmes biologiques. Elle ne cesse d'évoluer de la période fœtale à l'adolescence.

L'installation d'un rythme veille-sommeil synchronisé sur une période de vingt-quatre heures se manifeste dès les premières semaines du nouveau-né et les particularités du sommeil s'installent dans les deux premières années de la vie de l'enfant. Cette rapidité justifie une certaine fragilité comme les difficultés d'installation du rythme jour/nuit et les éveils réguliers de l'enfant de moins de deux ans.

H. Montagner<sup>7</sup> souligne que les rythmes biologiques et physiologiques sont donc influencés par l'alternance veille-sommeil pour le moment de l'endormissement. Elles peuvent l'être aussi pour la durée, la continuité et l'interruption des cycles de sommeil, lors des moments de l'éveil ou du réveil. Nous appelons ces moments : « moments de réveil » lorsque l'éveil est provoqué. Dans ce cas, il doit être progressif et non brutal.

---

<sup>5</sup> Op. cit. p.6

<sup>6</sup> Op. cit. p.6

<sup>7</sup> Op. cit. p.8

### 3) Phases du sommeil

H. Montagner<sup>8</sup> distingue deux phases du sommeil : le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal. Elles sont marquées par « *des phénomènes physiologiques comportementaux et psychiques qui sous-tendent des constructions et régulations essentielles* ».

Lors du sommeil lent profond, il y a « *une sécrétion maximale de l'hormone de croissance par l'hypophyse* », elle joue un rôle primordial dans la croissance de l'organisme. Le sommeil lent profond peut être qualifié de « *sommeil de récupération physique ou physiologique* ».

Le sommeil paradoxal se présente comme « *un moment d'orage cérébral* ». Ce sommeil joue « *un rôle de soupape et de régulation psychique en autorisant toutes les combinaisons d'images et de sécrétions d'hormones en relation avec la vie affective* ». C'est lors de ce sommeil paradoxal que les apprentissages ont une forte chance d'être assimilés.

Le non-respect des rythmes biologiques peut-être observé chez les petits enfants à l'entrée à l'école maternelle. Comme le montre G. Vermeil<sup>9</sup>, du jour au lendemain, des enfants de deux ou trois ans se trouvent contraints à un changement de leur rythme de vie : lever, habillage, repas, sieste etc. L'enseignant obligé de s'occuper simultanément de trente enfants, lui-même animé par sa « propre » cadence, impose un rythme à la collectivité. Ce rythme collectif imposé également par l'institution peut donc entraîner une fatigue supplémentaire.

Ce non-respect des rythmes peut donc entraîner une fatigue. Lors du temps sieste, l'idéal serait de veiller à respecter les cycles de sommeil de chaque enfant. Le temps d'endormissement ne dépasse pas vingt à trente minutes puis vient ensuite le temps de sommeil qui est compris entre une heure quinze et une heure trente. Au delà de deux heures, l'enfant commence un nouveau cycle de sommeil, le réveil risque d'être par conséquent plus difficile. En effet, le temps de sieste est composé essentiellement de sommeil lent profond, qui favorise la récupération. De plus, à

---

<sup>8</sup> Op. cit. p.8

<sup>9</sup> Vermeil Guy. La fatigue à l'école.

partir de deux ans, la proportion de sommeil paradoxal (sommeil agité) est de vingt-cinq pour cent et celle du sommeil lent-profond (sommeil calme) est de soixante-quinze pour cent.

#### 4) *Besoins individuels*

D'après les experts de l'INSERM<sup>10</sup> il existe « *une grande variabilité interindividuelle à tous les âges pour les besoins de sommeil (différence de deux à trois heures) et pour les typologies de sommeil (petits et gros dormeurs, enfant du matin ou du soir)* ».

Ils préconisent de respecter le rythme veille-sommeil de l'enfant en favorisant l'accès à la sieste pour les petits (de deux à cinq ans). La tranche d'âge de l'école maternelle est donc concernée par cet accès à la sieste.

Il ne faudrait donc pas limiter la sieste en petite section de maternelle car les enfants de grande section peuvent aussi en avoir besoin.

Ils recommandent de veiller à une durée de sommeil suffisante (de neuf à dix heures) et à des horaires réguliers de lever et de coucher.

F. Testu<sup>11</sup> précise aussi que la durée du sommeil nocturne et diurne varie selon les enfants et leurs âges.

D'après H. Montagner<sup>12</sup>, on distingue plusieurs temps :

- Le temps du sommeil est « *variable d'un individu à l'autre, évolutif en fonction de l'âge et tributaire des influences de l'environnement (familiales par exemple)* ». Le temps du sommeil est exprimé par « *les phénomènes physiologiques et psychobiologiques qui ne peuvent pas ne pas avoir d'influence sur le comportement, les compétences, les performances et les activités des « enfants-élèves » au cours de la journée* ».

---

<sup>10</sup> Op. cit. p.6

<sup>11</sup> Testu François. Rythmes de vie et rythmes scolaires : aspects chronobiologiques et chronopsychologiques

<sup>12</sup> Op. cit. p.8

- Le temps de l'éveil, est « *un temps propre à chaque individu pour être réellement éveillé : non somnolent, vigilant, alerte, réceptif à son environnement* ».

Suite au temps de sommeil, il faut pour chacun un temps plus ou moins long afin d'être tout à fait éveillé, la durée peut varier de quelques minutes à plus de deux heures.

Il semble difficile d'ignorer cette réalité dans l'aménagement d'une journée scolaire pour les « enfants-élèves » de tous les âges.

D'après H. Montagner<sup>13</sup>, une majorité des enfants de deux à six ans s'endorment en début d'après-midi dès que l'on leur en donne l'opportunité. De plus, en sachant que la durée de l'épisode de sommeil diurne est variable d'un enfant à l'autre (de vingt à trente minutes ou bien de deux à trois heures), pourrait-il être envisageable que l'école maternelle aménage ses journées afin que chaque enfant puisse vivre son temps de sieste qui lui est propre ?

G. Vermeil<sup>14</sup> explique que, « *si un enfant se lève à six heures du matin du fait de l'organisation familiale, celui-ci devrait donc se coucher à vingt heures (vu qu'un enfant a besoin de dix heures de sommeil par nuit). Ceci n'est ni possible ni souhaitable car ça serait le priver de vie sociale et familiale* ».

Selon F. Testu<sup>15</sup>, le besoin de sieste s'achève entre quatre et six ans. Elle permet néanmoins d'équilibrer chez certains enfants, un déficit de sommeil : en effet si le sommeil de nuit a été écourté, la sieste du jour suivant pourra être allongée. D'après G. Vermeil<sup>16</sup>, pour de nombreux enfants, la sieste est le seul moyen de leur fournir la régularité dont ils ont besoin.

La disparition de la sieste entre quatre et six ans va s'accompagner d'un réaménagement du sommeil nocturne. Cela peut être aussi considéré comme une

---

<sup>13</sup> Op. cit. p.8

<sup>14</sup> Op. cit. p.10

<sup>15</sup> Op. cit. p.11

<sup>16</sup> Op. cit. p.10

période critique pour les rythmes biologiques et psychologiques de l'enfant. C'est pourtant « *un âge de grande sollicitation dans les apprentissages scolaires qui ne peut se priver du respect du besoin de sommeil diurne comme nocturne* ».

Pour F. Testu<sup>17</sup>, la sieste devrait commencer en début d'après-midi (le plus tôt possible), tout particulièrement pour les petits. Lorsque l'enfant s'en détache, « *il doit pouvoir être accompagné dans cette évolution avec des temps et des espaces aménagés au repos et à la détente, sans engagement dans l'activité scolaire* ».

Les propositions d'aménagement de l'après-midi scolaire de Vermeil<sup>18</sup> seraient de consacrer une première partie de l'après-midi à la sieste pour tous ceux pour qui elle est nécessaire, sans limite d'âge, du fait des conditions de vie familiale (les enfants qui sont obligés de se lever très tôt). Elle ne devrait pas être inférieure à deux heures. Pour ceux qui ne dorment pas, ils réserveront cette période de la journée à des activités diverses, sportives, artistiques, manuelles ou à des jeux.

En m'appuyant sur ces différents écrits et recherches, je vais observer leurs applications possibles au sein de l'école maternelle.

---

<sup>17</sup> Op. cit. p.11

<sup>18</sup> Op. cit. p.10

## II. Sieste et repos à l'école

### 1) Directives nationales

Ici je présenterai les différentes directives de 2002 à 2012.

- Introduction du bulletin officiel des programmes 2002

*« L'organisation du temps respecte les besoins et les rythmes biologiques tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ... l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation »<sup>19</sup>*

- Introduction du bulletin officiel des programmes 2008

*« L'organisation du temps y respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation ; plus souple avec les plus petits, la gestion du temps devient plus rigoureuse quand les enfants grandissent. »<sup>20</sup>*

Nous observons une similitude dans les programmes de 2002 et de 2008. Ces deux textes officiels du Ministère de l'Education Nationale sont destinés aux enseignants.

- Document d'accompagnement des programmes : Pour une scolarisation réussie des tout-petits réalisé par le Ministère de l'Education Nationale en 2003

*« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de douze heures quotidiennes). La sieste doit lui être proposée en début d'après-midi : il dormira le temps qui lui est nécessaire, sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit, contrairement à ce que croient certains parents. Un enfant fatigué au cours de la*

---

<sup>19</sup> Ministère de l'Education Nationale, arrêté du 25 janvier 2002. Partir 2. Paragraphe 2

<sup>20</sup> Op. cit. p.6

*journee doit aussi pouvoir se reposer, quelle que soit l'heure. Cela suppose que l'ecole qui recoit des enfants de deux ans soit equipée à cet effet. »<sup>21</sup>*

- Guide pratique des parents 2011-2012 réalisé par le Ministère de l'Education Nationale

*« Le sieste est un temps nécessaire pour certains enfants, les plus jeunes surtout; la possibilité de se reposer est proposée dans des conditions psychologiques positives et matérielles correctes. »<sup>22</sup>*

Ce guide pratique est destiné aux parents.

Les textes officiels expliquent donc la nécessité d'une organisation de la journée scolaire qui respecte les besoins et le rythme des enfants. Le temps de sieste peut être proposé pour les plus jeunes néanmoins ce temps n'est pas obligatoire. De plus je peux souligner la prise en compte des besoins individuels présente dans ces directives.

## *2) Exemples de directives locales*

- Circonscription de Contres (Loir-et-Cher)<sup>23</sup>

Sur le site internet de l'Académie Orléans Tours, un dossier a été réalisé sur le temps de repos à l'école maternelle. Il soulève l'intérêt du temps de repos aussitôt après le repas du midi et d'une durée d'un cycle. Néanmoins, les auteurs montrent les grandes différences entre des enfants du même âge, tant pour le sommeil nocturne que pour le sommeil de sieste.

Pour eux, il est indispensable d'offrir aux enfants des conditions optimales pour le temps de repos, notamment en permettant que chaque enfant ait son lit, avec ses draps et ses couvertures. De plus ils proposent d'aménager un lieu calme avec une pénombre réelle et une ambiance chaleureuse.

---

<sup>21</sup> Ministère de l'Education Nationale, document d'accompagnement des programmes. Page 7

<sup>22</sup> Ministère de l'Education Nationale, guide pratique des parents 2010-2011. Page 11

<sup>23</sup> Site de la circonscription de l'Académie, Maternelle 41, Académie Orléans-Tours. Note N°1.



Pour les enfants plus grands (quatre à cinq ans), ils estiment qu'un temps de repos d'une quinzaine de minutes avant de reprendre les activités de classe serait nécessaire.

- Circonscription de Romans (Drôme, 2007)<sup>24</sup>

Le document de référence pour l'organisation du repos à l'école maternelle de Romans indique que la sieste est, pour la plupart des élèves jusqu'à quatre ans, un besoin physiologique. Il considère que le moment de sieste doit être rapproché du repas, qu'il doit être adapté aux besoins de chaque enfant (selon leurs besoins de sommeil et de leur évolution au cours de l'année scolaire). De plus, il insiste sur l'intérêt de l'ambiance proposée pour ce temps et de la présence rassurante de personnes familières (ATSEM, Professeur des écoles). Pour finir, l'enfant devrait pouvoir poursuivre son sommeil jusqu'à la fin de son cycle (d'une heure trente à deux heures).

Il propose deux situations possibles pour l'organisation du temps sieste :

- ⇒ Une salle de repos qui permet de coucher tous les enfants (petite, moyenne et grande section) qui ont besoin de dormir (situation idéale).
- ⇒ Une salle de repos pour les élèves de petite section + une salle de classe/jeu pour les autres élèves qui ont besoin de sommeil (situation intermédiaire).

- Inspection académique Meurthe-et-Moselle (23 septembre 2010)<sup>25</sup>

L'inspectrice a rédigé une note d'information sur la sieste à l'école maternelle car pour elle, ce temps satisfait aux besoins de l'enfant et améliore l'articulation entre le repos nécessaire et les temps d'apprentissages de l'après-midi.

La sieste doit être rapprochée du repas le plus possible, l'endormissement est plus facile quand les enfants sont accompagnés par des personnes familières et

---

<sup>24</sup> Groupe de réflexion maternelle, circonscription de Romans 2007. Le temps de repos.

<sup>25</sup> Leclerc Hélène, inspectrice de l'Education nationale en charge de l'accompagnement de l'enseignement pré élémentaire en Meurthe et Moselle. La sieste à l'école maternelle. Note n°5

sécurisantes : enseignant et ATSEM. Pour les classes de petite section où les enfants dorment, l'enseignant prend en charge un groupe d'enfant dans le cadre des décroissements.

L'inspectrice propose différentes situations selon le niveau de classe des enfants :

- ⇒ Les élèves de toute petite et petite section se couchent au fur et à mesure de leur arrivée, ils font un cycle de sommeil complet, réveil échelonné.
- ⇒ Les élèves de moyenne section et grande section peuvent avoir un temps calme en début d'après-midi (activités calmes), ou une dizaine de minutes de repos en salle de jeux, ou bien même une sieste en salle de repos pour les enfants qui en ont le besoin.
- ⇒ Comme les besoins des enfants évoluent dans l'année, le temps de sieste/repos ne pourra pas rester identique du début à la fin de l'année scolaire.

- Inspection académique du Loiret (6 mars 2006)<sup>26</sup>

Une circulaire préconise pour les élèves de moyenne section, une évolution du temps de repos au cours de l'année scolaire selon le besoin des élèves, permettant la prise en compte des besoins individuels et l'adaptation au cours de l'année. Ce temps de repos pourra être remplacé ensuite par un moment d'activités calmes.

Chacune de ces inspections évoque l'intérêt du temps de repos chez les enfants de maternelle. Elles font une différence entre les élèves de petite section et ceux de moyenne et grande section. Pour les plus jeunes, elles considèrent qu'un temps de sieste est préférable. Pour les enfants de quatre à cinq ans, elles préconisent un temps calme ou une dizaine de minutes de repos. De plus, elles prennent en compte les rapports des scientifiques en relevant l'importance de la prise en compte des besoins individuels.

---

<sup>26</sup> Bucheli Georges, circulaire départementale sur l'école maternelle

Néanmoins je sens une certaine tension sur ce temps de sieste : une réelle différence est faite entre les enfants de petites et ceux de moyennes sections.

Une tension est également identifiable sur les notions de sieste, repos et temps calme. L'influence de certains acteurs de l'école peut entraîner une certaine résistance sur ce temps de repos, qui est lui prouvé comme bénéfique pour le bon respect du rythme de l'enfant.

### *3) Manuels proposés aux enseignants*

Seuls les manuels Nathan ont été étudiés, faute de temps.

D'après le manuel pédagogique de petite section<sup>27</sup>, il est souhaitable que le maître soit présent lors du coucher, c'est une présence rassurante.

Il est préférable de coucher les enfants immédiatement après le repas et après des soins d'hygiène. Il doit y avoir une corbeille personnalisée au bord du lit de chaque enfant pour qu'ils puissent déposer leurs vêtements. L'enfant doit disposer de son propre lit pour des raisons d'hygiène (avec des draps ou un sac de couchage). La place dans le dortoir doit aussi être fixe grâce à un dessin de l'enfant par exemple.

L'ambiance doit inciter au repos : lumière tamisée mise en place lorsque les enfants sont prêts à se reposer.

L'endormissement peut se faire à l'aide d'une histoire racontée, d'une berceuse, d'une boîte à musique.

Les « petits dormeurs » peuvent revenir dans la salle après un temps de repos court et faire ensuite des jeux calmes. Pour les « gros dormeurs », ils doivent être réveillés (sans brutalité) si leur sieste dure plus de deux heures. De plus le réveil devra se faire autant que possible de façon échelonnée.

Pour les enfants qui rentrent à la maison le midi, il est souhaitable que le temps de repos se fasse dans une autre pièce que ceux qui mangent à la cantine, afin de respecter les enfants déjà couchés.

---

<sup>27</sup> Françoise, Hequet, Frédérique, Lefèvre. *Pour une classe réussie en PS*. Nathan pédagogie, 1997. Page 21.

Lors du lever de sieste, les enfants doivent être calmes et disposés à une activité.

D'après le manuel pédagogique de moyenne section<sup>28</sup>, la sieste ne devrait pas s'imposer à tous. En effet, la moyenne section est composée d'enfants qui n'ont pas le même âge donc des besoins diurnes qui ne sont pas les mêmes. Il faudrait pouvoir proposer aux enfants des activités de faible vigilance en début d'après-midi, cela peut être une courte sieste, un moment de relaxation, une activité calme.

Vers quatorze heures, les activités doivent revenir doucement dans un temps de choix libre : finir une tâche, reprendre un jeu. L'enfant se rend alors autonome et cela l'aide ainsi à construire certains apprentissages.

Lorsque les plus petits de la classe dorment, il est peut être opportun d'envisager des activités d'échanges langagiers, d'écoute ou de bricolage. Il peut aussi être envisagé de regrouper les moyennes sections avec les grandes sections afin de réaliser des petits groupes mélangés où l'activité est de faible vigilance.

#### *4) Recommandations des architectes*

Le Conseil Architecture Urbanisme et Environnement de la Haute-Savoie<sup>29</sup> a réalisé un dossier comprenant des fiches descriptives des différents espaces à l'école maternelle. Celui-ci comprend une fiche sur la salle de repos.

Le CAUE préconise l'utilisation de lits empilables qui permet d'utiliser la salle de repos pour diverses activités. L'empilement de ces lits augmente néanmoins la propagation des poux.

La salle de sieste doit se trouver à proximité de la salle de classe afin de favoriser un meilleur déplacement lorsque les enfants doivent rejoindre la salle de classe, mais

---

<sup>28</sup> Marie Christine, Looten, Anne Marie, Moulat. *Pour une classe réussie en MS*. Nathan pédagogie, 1997. 23 p.

<sup>29</sup> Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement de Haute-Savoie. *Espaces de l'école maternelle*. Arnaud Dutheil.

également pour favoriser la surveillance de la salle de repos par l'enseignant. Elle devra tout de même être bien isolée du bruit afin d'éviter toute nuisance sonore.

L'atmosphère de cette pièce doit être feutrée et propice au repos, l'éclairage artificiel devra être d'une intensité variable afin de créer une ambiance favorable.

De plus, la capacité d'une salle de repos doit comprendre environ trente enfants et avoir une surface d'environ quarante mètres carrés.

### III. Entretiens exploratoires auprès des acteurs de l'école

#### 1) Méthodologie

A titre d'exploration, j'ai réalisé des entretiens semi-directifs qui permettent de centrer le discours des personnes interrogées autour du thème du repos de l'après-midi.

L'entretien semi-directif a un intérêt certain par ses possibilités de relance et d'interaction dans la communication entre l'interviewé et l'intervieweur.<sup>30</sup>

J'ai réalisé une grille d'entretien comprenant des points essentiels à aborder : (Annexe 1)

- la sieste, le repos de l'après-midi du jeune enfant.
- la tranche d'âge.
- les différences entre enfants, s'ils ont les mêmes besoins.
- le changement en cours d'année.
- l'organisation de l'école en petite, moyenne et grande section.
- des idées de temps calme.
- le réveil spontané et échelonné.
- la perturbation dans l'endormissement du soir.
- la présence d'une conséquence de la « suppression » de la sieste en petite ou en moyenne section.
- les différents besoins « de repos » selon les enfants : les enfants de début d'année ou de fin d'année, les différents stades de développement (moteur et langage).

J'ai effectué trois entretiens : deux avec des parents et un avec un directeur d'école primaire. Il me semblait important de confronter l'avis d'un professionnel avec celui des parents.

---

<sup>30</sup> Gaston Mialaret. Les méthodes de recherches en sciences de l'éducation. Que sais-je?

Les entretiens avec les parents se sont réalisés dans le cadre de mon activité en centre de loisirs petite enfance, j'ai donc interviewé la mère d'un enfant de petite section et celle d'un enfant de moyenne section. Ces entretiens ont été proposés à des mamans que je connaissais déjà, ce qui a facilité la démarche.

Le choix du directeur d'école primaire s'est fait naturellement, j'ai en effet connu celui-ci en stage lors de ma première année de master.

Lors de mes propositions d'interviews, je suis restée assez vague tout en leur précisant l'intérêt de ces entretiens, et de leurs opinions qui viendraient compléter mes recherches.

Durant ces trois rencontres, j'ai régulièrement eu recours aux relances en demandant l'explication de leurs propos, en reformulant mes questions, ou en encourageant l'interviewé.

J'ai ensuite réalisé la transcription de mes interviews et l'analyse de celles-ci, qui se sont faites de façon longitudinale (=construction de chaque discours).

Il ne s'agit pas ici de tirer des conclusions à partir de seulement trois entretiens, mais de compléter ou découvrir des paramètres à prendre en compte dans la suite de ma recherche.

## 2) Parents

(Annexes 2 et 3)

Madame T, mère de deux enfants : C fille, neuf ans et P garçon, quatre ans (petite section) a lors de l'entretien insisté sur l'importance de la prise en compte des besoins individuels ; en effet le temps sieste n'est pas « *indispensable, c'est pas une règle générale, ça dépend des enfants* ».

Elle poursuit par le fait que « *P quatre ans est un enfant qui fait encore la sieste, qui est actif, moteur et qui a besoin de dormir et je vois mal comment il ne pourrait pas faire la sieste à l'école vu les journées qu'il a, je vois bien même qu'avec la sieste il*

*est fatigué le soir » en comparant avec C neuf ans pour lequel ils « se bagarraient un peu pour qu'elle dorme mais elle ne voulait pas dormir, elle ne dormait pas et puis en fait elle supportait très bien, le soir elle était pas fatiguée ».*

Elle accorde de l'importance au fait de « *garde[r] le même rythme [que l'école] le week-end pour que [P quatre ans] ne soit pas trop décalé le lundi »*. Madame T. a pu me confier qu'une amie de C neuf ans, « *lorsqu'elle était en vacances elle continuait à faire la sieste même en grande section je me souviens son père disait, elle en a besoin faut qu'elle dorme »*.

Ce dialogue avec cette maman a suscité une interrogation sur la différence garçon/fille : « *je sais pas si c'est [parce que c'est un] garçon, enfin il est très dans l'activité, dans le physique et je le vois bien, à un moment il a besoin qu'il se repose parce que le soir c'est infernal, il se contrôle plus »*

Madame I, mère de A garçon quatre ans, en moyenne section, a insisté sur l'intérêt du temps de repos et non pas du temps sieste ; en effet « [elle] *préfère le repos que le dodo »*. Pour elle le fait que son fils dorme l'après-midi posait problème : « *le soir après, il n'arrivait plus à dormir »*.

De plus « *quand il est avec moi le week-end on fait des jeux de société au calme [...] c'est vrai que [pour moi sinon] ça gâche l'après-midi »*, elle pense que « *s'ils sont allongés ils vont forcément s'endormir à un moment »* ; néanmoins elle considère qu' « *en petite section, l'enfant découvre, [il] faut [le] laisser »*. Elle proposerait à la place de la sieste un temps pour « *raconter une histoire, des petits jeux de société, faire des puzzles, des jeux calmes »*.

Ces deux parents nous ont permis de découvrir des avis opposés sur le sujet du temps sieste proposé aux enfants d'école maternelle. L'un porte une attention particulière à ce temps sieste ainsi qu'à la prise en compte des besoins individuels, et l'autre considère ce moment comme un temps « perdu » dans une journée de classe.



Je peux constater des postures différentes vis-à-vis du temps sieste. Dans le premier cas, la mère semble favorable. Dans le deuxième cas, nous pouvons remarquer une tension entre le temps sieste et l'importance qu'elle accorde à un temps d'activité.

### 3) Corps enseignant

(Annexe 4)

Monsieur J est directeur d'une école primaire et enseigne actuellement en petite section. Au sujet de l'organisation de la pause méridienne, ses élèves mangent « *au premier service à 11h40 à la cantine donc ils sont couchés vers douze heures trente à douze heures quarante-cinq* ». Il n'y a donc pas de temps de récréation entre la cantine et le temps de sieste. Monsieur J souligne que le temps sieste est tout d'abord « *une demande des parents et je pense que pour bien fonctionner sur le reste de l'après-midi [ce temps] est nécessaire. [En début d'année ils] se réveillent vers quatorze heures trente puis après [dans l'année] à quatorze heures quinze, on est frais on est bien, avant le temps de la récréation on a quarante-cinq minutes pour ceux qui se réveillent le plus tôt, du coup c'est bien pour faire une activité mais c'est pas trop long non plus ça évite le débordement et après la récréation, on a de nouveau quarante-cinq minutes où il y a à nouveau des ateliers* ». De plus il accorde une certaine importance à la liaison « *à la moyenne section c'est pas non plus intéressant qu'on les laisse trop dormir parce que s'ils prennent le rythme derrière ça va être compliqué [en moyenne section]* ».

Pour ces derniers, il a tout de même voulu instaurer « *un temps d'atelier calme pour proposer autre chose que la sieste [...] ou de les laisser allongés puis retour en activité calmement [...] alors là j'ai été confronté à des soucis au niveau des familles [...] où le soir ce n'était pas possible soit ils étaient usés, soit ils faisaient la fête à la maison soit le soir ils pouvaient plus dormir* ».

« *Pour les moyens, on a une organisation différente [...] on a pas les moyens de les coucher [...] donc on les couche sur les quelques lits qui nous restent des petits et sur des nattes, mais on constate quand même qu'une grande partie de ces enfants dorment, et dorment même très très bien et jusqu'en décembre [...] l'enseignant*

*prend le relais par un temps calme en classe avec les enfants qui ne dorment pas mais ils ont besoin d'un temps de repos [...] il faut créer une ambiance qui va faire qu'ils vont se sentir bien et reposer et plus on va avancer dans l'après-midi, plus on va rentrer dans des activités scolaires et où là on va pouvoir agir correctement parce qu'il y aura eu ce temps de repos ».*

Il précise qu'ils ont « *essayé de ne pas faire de temps de sieste ou de temps calme du tout et les enfants, ils étaient HS en fin de journée, les activités de l'après-midi étaient partiellement réussies là où d'habitude ils fonctionnent très bien* ». Il ajoute que si « *un moyen ou un grand a des cernes comme ça... nous on le couche, dans n'importe quel moment de la journée [...] je crois que c'est important qu'on s'attache aux besoins primaires des enfants* »

« *Chez les grands enfin chez nous il n'y a pas de temps calme, après j'imagine que la collègue reprend en douceur aussi mais c'est pas quelque chose d'institutionnalisé [...] ça me paraît justifié, l'enfant à cet âge-là, il n'en a plus besoin, il n'y a plus aucun enfant qui dort à la maison* »

Monsieur J propose comme temps calme « *des activités de musique, musique douce, ou activités de type sophrologie ou relaxation corporelle [...] même si pédagogiquement il n'y a pas un grand intérêt [...] c'est en tant qu'outil pour bien fonctionner derrière, là c'est intéressant.* »

De plus il déclare avoir déjà entendu certaines dérives comme dans « *une classe de petite section où on les laissait volontairement dormir [...], une classe de grande section où les enfants étaient tous obligatoirement couchés mais pas comme un temps calme, mais comme un temps de sieste dans le noir, [...] et c'était surement une classe entière d'enfants qui étaient couchés sans dormir [...] [ une enseignante qui ] poussait les parents à ce que les enfants ne viennent pas l'après-midi* ».

## IV. Positionnement de la problématique et méthodologie de recherche

### 1) Positionnement dans la problématique

Je m'intéresse ici à la place du repos de l'après-midi pour les enfants de petite et moyenne section.

Si on prend en compte les études des chercheurs, les consignes de l'institution et les avis des acteurs de l'école, les dimensions suivantes sont à retenir :

- Respecter le rythme de l'enfant et son temps de repos
- Prendre en compte le besoin de chaque enfant
- Prendre en compte les possibilités matérielles de l'école

Pour H. Montagner<sup>31</sup>, le temps du sommeil est exprimé par « *les phénomènes physiologiques et psychobiologiques qui ne peuvent pas ne pas avoir d'influence sur le comportement, les compétences, les performances et les activités des « enfants-élèves » au cours de la journée* ».

Le sommeil lent profond est un sommeil de récupération alors que le sommeil paradoxal est associé à l'assimilation des apprentissages. Le temps de sieste est composé essentiellement de sommeil lent profond.

Je peux donc noter que la sieste disparaît progressivement entre trois et six ans, il ne faut donc pas limiter ce temps aux enfants de petite section car les élèves de grande section peuvent aussi en avoir besoin.

L'organisation du temps de sieste doit respecter les besoins et le rythme biologique des enfants. Il doit être proposé dans des conditions psychologiques positives et un matériel correct : chaque enfant a son propre lit, ses draps et ses couvertures, il doit avoir une place fixe, l'éveil doit être progressif et non brutal, la lumière doit être tamisée, la salle isolée du bruit avec une atmosphère feutrée et propice au repos.

---

<sup>31</sup> Op. cit. p.8

De plus, une majorité des enfants de deux à six ans s'endorment en début d'après-midi dès que l'on leur en donne l'opportunité. Ce temps ne devrait pas être inférieur à deux heures et devrait débiter suite au repas du midi. Pour les enfants qui ne dorment pas, les écoles peuvent réserver cette période de la journée à un temps de repos d'une dizaine de minutes, ou par des activités diverses, sportives ou artistiques.

Une grande variabilité de la prise en compte des besoins individuels existe à tous les âges pour les besoins de sommeil mais aussi pour les typologies de dormeurs. Elle évolue au cours de l'année scolaire selon les besoins des enfants.

## *2) Hypothèse*

J'ai pu pointer des écarts entre le point de vue théorique des scientifiques et des pédagogues avec la réalité des acteurs de l'école notamment par les directives nationales et locales. Malgré la prise en compte du respect du rythme de chaque enfant, j'ai pu appréhender quelques tensions telles que la différence faite entre les petites et les moyennes sections (indépendamment de l'âge). En effet pour les plus jeunes, les directives locales considèrent qu'un temps de sieste est préférable. Pour les enfants de quatre à cinq ans, elles préconisent un temps calme ou une dizaine de minutes de repos.

De plus, d'après la mère de A garçon quatre ans, si son enfant dort à la sieste, il ne dormira pas le soir. Cette affirmation est contestée par l'Education Nationale, qui elle souligne que l'enfant doit dormir « le temps qui lui est nécessaire, sans que cela porte préjudice au sommeil de la nuit, contrairement à ce que croient certains parents »<sup>32</sup>. De plus, selon F. Testu, la sieste permet « d'équilibrer chez certains enfants, un déficit de sommeil »<sup>33</sup>. Certains parents peuvent aussi penser que si leur enfant dort pendant l'après-midi, il ne travaillera pas. Cette notion de performance est contesté par le groupe de parole de la circonscription de Romans où « la sieste est,

---

<sup>32</sup> Op. cit. p.15

<sup>33</sup> Op. cit. p.11

pour la plupart des élèves jusqu'à quatre ans, un besoin physiologique<sup>34</sup> ». Si l'enfant a besoin de se reposer, il ne pourra donc pas travailler.

L'ensemble de ces avis divergents sur le temps de la sieste de l'après-midi porte à croire que certaines dérives peuvent exister notamment sur une suppression de ce temps ou au contraire un allongement trop important de celui-ci. Ces dérives peuvent être dues à des consignes locales, ou à l'influence du directeur ou bien de celle de l'enseignant lui-même.

De plus, il ne faut pas oublier le nombre d'acteurs présents à l'école lors de la pause méridienne. L'organisation de ce temps doit être difficile entre le personnel du périscolaire, le personnel de cantine, et les différents enseignants.

**Je peux donc supposer que la mise en place et la conduite du temps de sieste varie d'une école à l'autre et notamment en fonction des consignes locales, des conditions matérielles, ainsi que de l'influence des enseignants et des parents, mais également des consignes nationales et de leurs interprétations.**

Comment peut-on respecter les besoins de repos de chaque enfant ? Quelle évolution du temps sieste, peut-on amener de la petite section à la moyenne section ? Comment peut-on adapter le temps de sieste selon la typologie du dormeur ?

### *3) Méthodologie*

J'ai choisi de procéder par observation directe pour recueillir les données nécessaires pour répondre aux questions soulevées. Je détaillerai en début de chapitre V la méthodologie de recherche.

---

<sup>34</sup> Op. cit. p.16

Pour réaliser ces observations, j'ai donc dû sélectionner des écoles hétérogènes afin de connaître la réalité du terrain sur différents critères : la place de l'école dans la ville, sa situation géographique, la population qui habite aux alentours de l'école.

J'ai opté pour une observation dans trois écoles différentes. Deux d'entre elles se situent à Orléans et la dernière à Tours. Cette différence de lieu me permettra de percevoir s'il y a une distinction de fonctionnement entre les départements.

D'après le manuel de recherche en sciences sociales, la conceptualisation <sup>35</sup> est une « construction abstraite qui vise à rendre du réel ». Il m'a fallu alors déterminer des dimensions puis préciser ses indicateurs (informations repérables des dimensions).

---

<sup>35</sup> Raymond Quivy et Luc Van Campenhoudt. Manuel de recherche en sciences sociales. page 116

Mes dimensions et mes indicateurs ont été les suivants :

<b>Dimensions</b>	<b>Composantes</b>	<b>Indicateurs</b>
1. Prise en compte des besoins individuels	Groupe de dormeurs	Petits et gros dormeurs Respect du rythme de chacun
	L'endormissement	Pour enfants qui mangent chez eux : couchés au fur et à mesure Respect des autres enfants
	Au réveil	Respect d'éveil Réveil échelonné
2. Organisation	Temps	Emploi du temps institutionnel Régularité des temps Méthode d'endormissement Après le temps de repos
	Matériel	Salle spécifique Lit nominatif Ambiance Déshabillage, passage aux toilettes
3. Enfants	Enfants non endormis	Lever au bout de combien de temps
	Enfants endormis	Réveil spontané Durée du sommeil
	Enfants qui ne dorment jamais	Coin repos ou dortoir Autre moment
	Enfants de Moyenne Section	Temps de sieste Activité pédagogique Lieux

## V. Observations sur le terrain

### *1) Choix des terrains d'observation*

L'école LM est une école maternelle (elle n'accueille donc pas d'élèves d'élémentaire). Elle comprend quatre classes. Elle est située dans un quartier favorisé d'Orléans.

L'école PS est une école primaire d'Orléans qui comprend deux-cent-quatre-vingt-seize élèves. Elle est située dans un quartier dit « difficile ».

L'école FD est une école primaire de l'Indre-et-Loire, ayant une classe pour chaque niveau de maternelle. Elle comprend quatre-vingt-sept élèves en maternelle et cent-quatre-vingt-sept élèves en élémentaire. Elle est située dans un quartier favorisé.

Les trois écoles étaient averties de ma venue, mais pour permettre une meilleure observation des acteurs de l'école, il m'a semblé plus judicieux de leur préciser que le sujet de mon mémoire était axé sur le temps de l'après-midi à l'école maternelle et non pas sur le temps de repos. Il me semblait également important que mes trois observations se suivent dans le temps afin de mieux pouvoir les comparer. Ainsi j'ai entrepris mes observations le seize janvier pour l'école LM, le dix-sept janvier pour l'école PS et le trente janvier pour l'école FD.

En plus de ces observations, l'opinion de l'enseignante et de l'ATSEM me semblaient primordiales. En complément, j'ai donc interrogé ces acteurs de l'école.

### *2) Méthodologie*

#### **a) Le choix de l'observation directe**

Connaissant les avis des scientifiques, des pédagogues, de l'Education Nationale, sur le temps de repos en maternelle et ayant réalisé des entretiens avec des parents et un directeur d'école maternelle pour connaître leurs opinions, je me devais de réaliser des observations directes afin de constater par moi-même ce qui se passe réellement lors de ce temps de repos.



Mon travail de recherche devait me permettre d'observer directement le temps de repos chez les petites et moyennes sections dans le lieu et l'instant où il se produit réellement.

L'observation directe<sup>36</sup> doit être réalisée de façon spontanée afin de collecter les comportements au moment où ils se produisent. La pratique seule n'est pas suffisante, il faut prêter attention aux commentaires des acteurs, le ton qu'ils emploient. Il faut aussi prendre en compte les contraintes que les acteurs subissent pour analyser la pratique et les facteurs qui l'entourent. L'observateur a un rôle de témoin, il doit noter l'évènement tel qu'il se produit.

## **b) L'élaboration et l'essai d'une grille d'observation**

Pour préparer mes observations, j'ai réalisé une grille d'observation qui comprend le codage des comportements observés, mais aussi des conditions matérielles et de l'organisation locale.

Cette grille a été réalisée en lien avec mon cadre théorique. Les observations permettent de corriger ces éléments, de les nuancer et de les confronter avec la réalité.

Une difficulté lors de mes observations a été celle de la place que je dois avoir. Faut-il observer au fond de la salle ou bien participer à l'endormissement ? Ma participation m'aurait permis de me « fondre » dans la classe, mais dans ce cas là, je n'aurais pas pu observer de façon optimale. J'ai donc opté pour une observation simple, sans participation.

(Annexe 5)

Mes dimensions et mes indicateurs m'ont permis de créer ma grille d'observation. J'ai dû par la suite la tester. J'ai alors procédé à une observation test durant deux après-midis (un temps de sieste dans une petite section et un temps de repos dans une moyenne section qui serviront de complément à la vraie observation). Cette

---

<sup>36</sup> Op. cit. p. 29

observation se doit d'être identique à celle que l'on veut étudier. Le but de celle-ci est de valider la grille d'observation ou bien de la compléter à l'aide de nouveaux éléments.

Pour ma part, je n'ai pas eu besoin de modifier ma grille, elle remplissait toutes les conditions décrites ci-dessus lors du test.

### **c) Le déroulement des observations**

Ma méthode d'observation a donc été non participante, j'ai essayé d'être la plus neutre possible pour ne pas modifier le comportement des observés. Les enfants étaient dans un premier temps surpris et distraits par ma présence. Mais après quelques minutes, je faisais partie du « décor ».

Dans l'idéal, je devais réaliser l'observation du temps de sieste des petites sections, ainsi que le temps de repos des moyennes sections lors de la même après-midi. Ceci s'est révélé impossible. J'ai dû effectuer un choix qui a été celui d'observer de façon prioritaire le temps de repos des petites sections. Ceci explique le nombre d'informations plus important pour les petites sections que pour les moyennes sections. En effet, les déplacements auraient perturbé ce temps, et cela aurait été contradictoire avec mon souhait concernant la place que je voulais adopter (la plus discrète possible).

Suite aux observations, je me suis renseignée auprès des professionnels (enseignant et ATSEM) afin de récupérer certaines informations sur le temps de repos des moyennes sections.

Dans un premier temps, j'ai observé le temps d'endormissement : l'arrivée ou non des enfants qui mangent chez eux, l'ambiance, les éléments descriptifs du matériel (le dortoir, sa disposition par rapport à la salle classe et aux toilettes, les lits), le comportement des enfants et de l'ATSEM.

Puis dans un second temps, j'ai procédé à un entretien avec l'ATSEM et l'enseignante afin de récolter toutes les informations qui ne peuvent être

observables : comme l'évolution du temps de sieste depuis le début de l'année, la présence ou non de groupes de dormeurs, les heures institutionnelles, leurs ressentis par rapport à ce temps, les opinions des parents sur la sieste et la présence ou non des consignes de la Mairie ou de l'Inspecteur de l'Education Nationale. Ce temps était accompagné de l'observation même du temps de sieste auprès des enfants.

Dans un dernier temps, j'ai observé le début de lever des enfants, l'activité proposée par l'enseignante et son comportement avec les élèves. J'ai pu noter toutes ces informations dans ma grille d'observation.

#### **d) Le recueil et le traitement des données**

Ma grille d'observation a été créée afin qu'elle soit facile d'accès pour moi lors des observations. Dès mon arrivée dans les écoles, mon rôle d'observateur débutait. Tout au long de cette étude, j'ai effectué une prise de notes régulière sur les conditions matérielles et l'organisation de ce temps. Il était nécessaire de considérer les différents intervenants lors du temps de repos ainsi que les enfants.

Suite à chaque observation, je reprenais ma grille le soir même, afin de rajouter des compléments d'informations.

Après avoir réalisé mes trois observations, il m'a fallu effectuer une comparaison de celles-ci. J'ai inscrit dans une note d'observation ce qui me semblait identique ou différent selon des critères prédéfinis.

Enfin, j'ai réalisé une analyse explicative des données, en me posant la question suivante : comment expliquer les variations d'une école à l'autre. Pour chaque donnée, j'ai étudié le constat d'après la note d'observation, ses commentaires, le lien avec la théorie, l'analyse comparative, l'explication des pratiques et enfin une conclusion.

(Annexe 6)

### *3) Analyses et constats des observations dans les petites sections*

#### **a) Les conditions matérielles**

##### **i) La salle**

Les trois écoles avaient un lieu spécifique réservé au temps de sieste des petites sections ; cette salle était appelée un dortoir. Le matériel y était disposé de façon permanente, son usage était donc strictement réservé à la sieste.

Ce dortoir se situait pour les écoles LM et FD, juste à côté de la salle classe ainsi que des toilettes. Ce qui permettait une meilleure organisation du point de vue des allers et retours aux toilettes (si les enfants en avaient besoin) ou bien du retour en classe après le temps sieste.

Pour l'école PS, le dortoir était séparé de la classe et des toilettes par trois salles. Du point de vue de la gestion du groupe, cet élément ne m'a pas semblé être un obstacle pour les élèves. Ils avaient l'air d'avoir l'habitude de retourner seuls en classe après la sieste malgré cette distance. Il a dû falloir quelques temps aux élèves pour acquérir cette aisance.

Cela amène à s'interroger sur la place des personnels dans le suivi de la sieste entre l'ATSEM et l'enseignante.

Comme l'avait suggéré le Conseil Architecture Urbanisme et Environnement de la Haute Savoie<sup>37</sup> : « La salle de sieste doit se trouver à proximité de la salle de classe afin de favoriser un meilleur déplacement lorsque les enfants doivent rejoindre la salle de classe, ainsi que pour favoriser la surveillance de la salle repos par l'enseignant ».

---

<sup>37</sup> Op. cit. p 19

Le dortoir est un lieu spécifique qui favorise le temps de sieste des petites sections. Il doit être à proximité de la classe et des toilettes afin d'éviter une nouvelle adaptation de l'élève (en plus de toute celle demandée à la première rentrée scolaire d'un enfant).

## ii) Le lit

Les trois dortoirs observés comportaient des lits nominatifs avec l'étiquette de l'enfant collée dessus. Ces lits ne changent pas de place, ce qui permet aux enfants d'avoir un repère dans le dortoir. Chaque enfant a son oreiller, son drap et sa couverture qui sont lavés à chaque vacance. Il y a environ un à deux mètres entre chaque lit ce qui permet une certaine séparation entre les enfants.

L'école LM a investi dans des lits superposés ainsi que dans de bons matelas, ceci afin de favoriser le confort de l'enfant lors de ce temps sieste. Ces lits sont adaptés à la petite taille du dortoir. Contrairement aux deux autres établissements, où les salles de sieste sont de grande taille et où les élèves sont allongés sur les lits en toile recouvert d'un tissu de protection.

Je peux noter la particularité de l'école PS, par la présence de matelas mousse. Ces derniers sont placés verticalement afin de créer une séparation physique entre les élèves. Les matelas mousses sont disposés au niveau des élèves « perturbateurs » afin de les isoler, et qu'ils ne puissent troubler le sommeil des autres enfants.

D'après le manuel pédagogique<sup>38</sup> de la petite section : « L'enfant doit disposer de son propre lit pour des raisons d'hygiène ». Et le CAUE<sup>39</sup> préconise « l'utilisation de lits empilables qui permet d'utiliser la salle de repos pour d'autres activités ». De plus, « la place de chaque enfant dans le dortoir doit aussi être fixe grâce à l'aide d'un dessin de l'enfant par exemple ».

---

<sup>38</sup> Op. cit. p.18

<sup>39</sup> Op. cit. p.19

L'individualisation du lit est pratiquée dans les différentes écoles que j'ai pu observer. L'enfant connaît l'emplacement de son lit, ceci étant un repère pour lui. Plus l'enfant aura des repères, plus il se sentira en sécurité. C'est aussi grâce à cela qu'il pourra mieux dormir. De plus, la présence des lits superposés favorise probablement les conditions de sommeil de l'enfant, mais ce confort doit avoir un coût pour l'école. La séparation entre chaque lit est importante pour respecter l'intimité de l'enfant ainsi que son sommeil. Les lits en toile peuvent être d'une meilleure utilité par leur fonctionnalité mais les ATSEM m'ont confirmé que les lits n'étaient pas empilés car cela représentait une « perte de temps », et que si elles devaient le faire, elles auraient des problèmes de dos.

Pour finir, comme l'indique le manuel pédagogique de petite section<sup>40</sup>, une mise en scène dans le dortoir peut être créée. Ainsi l'enfant peut retrouver sa place dans la salle, ce qui favorise un repère pour lui.



*Photos prises avant une observation*

*Ecole LM, dortoir des petits*

Une attention particulière est portée au lieu consacré au sommeil. En effet, la salle et le matériel sont adaptés. Je peux donc souligner que les écoles reconnaissent le temps de la sieste comme un temps spécifique.

---

<sup>40</sup> Op. cit. p.18

## **b) L'ambiance du dortoir**

La présence de stores dans le dortoir permet une luminosité réduite. Ceci a été observé dans les écoles LM et FD.

Dans le troisième établissement (PS), la luminosité est très importante, car les rideaux n'atténuent pas les rayons du soleil. Il me semble important que la luminosité soit faible, certains enfants ne supportent pas la lumière pour dormir. Mais dans le cas où la luminosité est trop faible, il faut également penser aux enfants qui ne supportent pas l'obscurité totale (utilisation d'une veilleuse).

Par ailleurs, deux écoles utilisent de la musique comme un moyen d'endormissement. Celle-ci est douce et allumée durant dix minutes à volume faible dans l'école FD. Elle est allumée durant une heure et à volume plus important dans l'école PS. Pour cette dernière, il ne me semble pas que cela soit adapté au temps de sieste pour l'enfant. En effet, lorsque la musique est à un volume particulièrement fort, il peut empêcher l'endormissement de certains enfants. Si celle-ci dure trop longtemps, elle peut les réveiller. En effet, les enfants ont pris un temps particulièrement long pour s'endormir lors de mon observation.

Il est important de souligner que l'école LM a décoré les murs de son dortoir à l'aide de dessins d'enfants. Ceci peut rendre la pièce plus gaie et plus sécurisante pour eux.

Dans les trois établissements observés, la température du dortoir était adaptée. Néanmoins, les enfants avaient auprès d'eux une couverture s'ils en avaient besoin.

Selon le manuel pédagogique<sup>41</sup> de petite section : « L'ambiance doit inciter au repos : lumière tamisée mis en place lorsque les enfants sont prêt à se reposer ». De plus, le CAUE<sup>42</sup> souligne que « l'atmosphère de cette pièce doit être feutrée et propice au repos, l'éclairage artificiel devra être d'une intensité variable afin de créer une ambiance ».

---

<sup>41</sup> Op. cit. p.18

<sup>42</sup> Op. cit. p.19

Pour favoriser le bon endormissement des élèves lors du temps sieste, des éléments peuvent être mis en place comme par exemple la présence de stores au lieu de rideaux (atténuant la luminosité dans le dortoir et permettant d'ajuster l'intensité de la lumière), il faut pour cela que les écoles prévoient un investissement. Une mise en scène de la salle peut être réalisée par l'enseignante et les enfants afin qu'ils puissent s'approprier le dortoir et s'y sentir en sécurité. La musique peut être un moyen pour l'enfant de se calmer, de se recentrer sur lui-même mais il ne me semble pas être un moyen d'endormissement.

J'ai pu observer que les conditions matérielles dédiées aux temps de la sieste dépendent d'une école à l'autre selon leurs consignes locales mais aussi nationales afin de respecter une norme au niveau du matériel.

Je peux expliquer les raisons de certaines conditions matérielles par le manque de moyens donnés à ce temps. Notamment sur la présence de stores au lieu de rideaux, ou bien de la qualité des lits proposés aux enfants.

Les écoles semblent accorder toutefois une importance à la prise en compte des besoins individuels notamment par la présence de lits nominatifs.

### **c) L'organisation locale du temps sieste**

#### **i) Le temps d'après repas**

	LM	PS	FD
Heure de sortie de la cantine	12h20 Puis récréation	12h30 Pas de récréation	12h Récréation jusqu'à 13h15 Puis temps calme (histoire...)
Heure de coucher	13h15	12h45	13h40
Heure de lever	De 14h à 15h30	De 14h30 à 15h	De 15h10 à 16h



Sur l'ensemble des trois écoles observées, les heures institutionnelles comprenant l'heure du repas, l'heure du coucher et du lever sont régulières. Ceci favorise le respect du rythme de l'enfant mais cela ne prend pas en compte les besoins individuels.

Pour les écoles LM et FD, le temps de la cantine est suivi par une récréation surveillée par les ATSEM ou le personnel de la périscolaire. Par contre, FD poursuit par un temps calme où les élèves sont séparés des moyennes et des grandes sections, cela favorisant leur tranquillité. Ce temps calme est animé par un personnel de la périscolaire qui procèdera à la lecture d'une histoire ou par le visionnage d'un court dessin animé. Ce temps qui suit la cantine relève de la pause méridienne.

L'école PS n'a pas de temps de récréation à la sortie de la cantine, les élèves se dirigent directement vers le dortoir.

F. Testu<sup>43</sup> insiste sur le fait que « la sieste devrait débuter en début d'après-midi (le plus tôt possible), tout particulièrement pour les petits ».

La présence ou non d'un temps de récréation, entre la cantine et le temps de sieste, est un choix fait par le personnel de l'école, mais également en fonction des « directives politiques » de la ville. Par ailleurs, on peut noter que l'heure de sortie de cantine des élèves de petite section est particulièrement tôt. Cela favorise une meilleure organisation des pauses des personnels de cantine et des enseignants.

Contrairement à ce qui se fait dans deux des trois écoles observées, il est préférable selon les pédagogues et les scientifiques, que les élèves se couchent directement après la cantine. En effet, le temps de récréation pourrait agiter les élèves alors qu'ils ont justement besoin d'être au calme.

## **ii) La durée du temps sieste**

D'une école à une autre, j'ai pu observer de grosses différences du temps de repos imposé aux élèves avec obligation de rester allongés. En effet, les élèves de LM sont

---

<sup>43</sup> Op. cit. p.11

couchés au moins quarante-cinq minutes, ceux de PS sont couchés au moins une heure quarante-cinq et ceux de FD sont couchés au moins une heure trente.

LM suit les recommandations des pédagogues, de plus c'est une école de quartier favorisé. Contrairement à PS qui ne les suit pas alors qu'elle se situe dans un quartier défavorisé. Je peux ici me demander, s'il y a un lien entre le niveau social des familles qui sont accueillies à l'école et la préoccupation du corps enseignant sur les différentes recommandations faites par les pédagogues et scientifiques.

G. Vermeil<sup>44</sup> souligne que « lors du temps de sieste, il faut veiller à respecter les cycles de sommeil de chaque enfant. Le temps d'endormissement ne dépasse pas vingt à trente minutes puis vient ensuite le temps de sommeil qui est compris entre une heure et quart et une heure trente ».

Une explication de ce temps que l'on impose aux enfants, d'être allongés anormalement longtemps, peut être faite. Pour l'école PS, un temps de repos est proposé aux moyennes sections qui sont séparées en trois groupes. Un de ces groupes est surveillé par l'enseignante des petites sections, elle n'est donc pas disponible pour accueillir ses élèves au bout de quarante-cinq minutes de sieste, en effet elle se trouve auprès des moyennes sections.

Pour l'école FD, la classe de moyenne section comprend trente et un élèves. Le temps de sieste des petites sections est utilisé pour diviser cette classe en deux groupes (petits dormeurs et moyens dormeurs) afin de réaliser un temps de repos adapté à chacun des deux groupes puis un temps d'apprentissage notamment au niveau de la phonologie et de l'activité de réinvestissement sur les lettres de l'alphabet.

Sur l'ensemble de mes observations, une grande majorité des enfants de petite section s'est endormis lors du temps sieste. Je peux dire qu'il y a eu entre deux à trois élèves qui n'ont pas fermé les yeux durant l'ensemble de ce temps. Je peux imaginer qu'une autre organisation du temps sieste pourrait voir le jour afin de prendre en compte l'ensemble des rythmes, celui des enfants de petites sections et des moyennes sections. En effet, si les enfants non dormeurs de petite section pouvaient suivre le temps de repos des moyennes sections et au contraire si les

---

<sup>44</sup> Op. cit. p.10

enfants dormeurs de moyenne section pouvaient suivre le temps de sieste des petites sections, ainsi il y aurait une prise en compte des besoins individuels.

### **iii) L'accompagnement à l'endormissement**

La présence d'un adulte est un avantage au bon déroulement de la préparation au temps de sieste chez les petites sections.

Pour l'établissement LM, l'accompagnement et la préparation à la sieste sont réalisés par l'ATSEM et un agent de service. Contrairement à PS, où seule l'ATSEM est présente.

Dans l'école de FD, le déshabillage et l'habillage se font en présence de l'ATSEM et d'une personne du périscolaire. En effet, elles sont un soutien pour les enfants lors du déshabillage, mais également pour les accompagner à leur lit.

Pour l'école LM, la surveillance de la sieste se fait par l'ATSEM et l'agent de service sous forme de relais pour qu'elles aient chacune un temps de pause.

Le temps sieste est surveillé par l'ATSEM dans l'école PS.

Pour FD, ce temps est contrôlé par un personnel périscolaire. Ceci est dû au fait que l'ATSEM des petites sections aide l'enseignante de grande section/CP lors de la sieste des petites sections. En effet, cette classe est très chargée et l'ATSEM est un réel soutien pour l'enseignante de grande section/CP de treize heures trente à quinze heures trente.

Lors de mon observation test, j'ai pu apprécier une organisation particulière de l'endormissement. En effet, c'est l'enseignante de petite section qui s'occupait de l'endormissement lors des trente premières minutes. Puis l'ATSEM prenait le relais lorsque chaque enfant était endormi. La présence de l'enseignante m'a semblé importante pour les élèves. L'atmosphère du dortoir était plus paisible, plus calme.

Dans l'ensemble des écoles, les enfants ont le droit d'avoir leur doudou.

L'ATSEM de l'école LM s'occupe en priorité des élèves particulièrement agités, puis de ceux les plus anxieux. Elle intervient auprès de chaque élève de façon individuelle. Cela se concrétise en donnant la main, ou en caressant les cheveux ou encore être juste présente si l'enfant n'aime pas le contact physique.

Pour l'école PS, l'ATSEM est présente auprès des élèves afin de les apaiser mais j'ai pu constater qu'elle avait aussi des comportements qui peuvent nuire au bon déroulement de l'endormissement. En effet, lorsque je lui posais des questions pour mes observations, elle me répondait à haute voix, j'ai donc cessé de lui poser des questions. Elle réprimandait à haute voix les élèves, ce qui pouvait réveiller des enfants. De plus, à l'heure où les petites sections se couchent, les moyennes et grandes sections sont dans la cour de récréation. Celle-ci se situant à proximité du dortoir, le bruit de ces enfants qui jouent a perturbé particulièrement le temps de l'endormissement.

Dans l'école FD, le personnel périscolaire laisse les élèves s'endormir seul. L'ATSEM est tout de même présente auprès d'un élève qui perturbe le temps de sieste. Elle reste donc auprès de cet enfant afin de le calmer et de l'apaiser.

La circonscription de Romans<sup>45</sup> « met en évidence, l'intérêt de l'ambiance proposée au temps sieste, ainsi que par la présence de personnes familières ». Approuvé par le manuel pédagogique de petite section<sup>46</sup> qui pense « souhaitable que le maître soit présent lors du coucher, c'est une présence rassurante ». De plus, le CAUE<sup>47</sup> souligne l'intérêt que le dortoir soit « tout de même être bien isolé du bruit afin d'éviter toute nuisance sonore ».

L'accompagnement de l'endormissement est différent d'une école à l'autre. Ceci est expliqué par l'organisation au sein de l'établissement. En effet, il y a de nombreux paramètres à prendre en compte pour satisfaire les contraintes de service de l'ensemble des personnels de l'école (directeur, enseignant, ATSEM et personnel de

---

<sup>45</sup> Op. cit. p.16

<sup>46</sup> Op. cit. p.18

<sup>47</sup> Op. cit. p.19

service), afin que chacun d'eux ait leur temps de pause par exemple. Ces priorités peuvent entraîner une organisation au profit des adultes et non pas au respect du rythme de l'enfant.

De plus, comme le souligne le manuel pédagogique<sup>48</sup>, il est préférable que l'enseignant lui-même couche ses élèves. Je peux ici me demander pourquoi les enseignants sont-ils absents à l'endormissement ? J'ai pu observer l'endormissement par l'enseignante, seulement lors de mon observation test. Dans les écoles FD et PS, les enseignantes étaient auprès des moyennes sections pour leur temps de repos. Dans l'école LM, l'enseignante de petite section était auprès d'une classe de grande section pour un moment de décroisement. Néanmoins, il peut y avoir des dérives sur ce temps notamment si l'enseignant est directeur et qu'il s'occupe de ses documents administratifs lors de l'endormissement, ou bien que l'enseignant consacre ce temps pour la préparation de sa classe.

De plus, du fait du comportement de l'ATSEM de l'école PS, et sans vouloir généraliser, je m'interroge sur la qualité de la formation des ATSEM ainsi que du contrôle fait sur leur travail.

Pour finir, il me semble important d'étudier l'organisation spatiale d'une école avant d'aménager les différents temps scolaire. En effet, la présence du temps de récréation des moyennes et grandes sections à proximité du dortoir des petites sections, n'est pas judicieux pour l'endormissement de ces derniers. Ces nuisances sonores sont à éviter, ce sont des gênes pour les enfants et donc en aucun cas, elles ne favorisent le bon endormissement de ceux-ci.

#### **iv) Le temps d'après sieste**

Juste avant le lever des enfants, les trois enseignantes mettent en place des petits ateliers afin que tout soit en place à l'arrivée des élèves dans la salle de classe. Sur chaque table, un atelier de réinvestissement ludique est disposé. Des puzzles, des collages, des ardoises pour dessiner, des jeux de constructions, des ateliers de peinture sont mis en place pour les enfants. De plus, les coins jeux sont ouverts en

---

<sup>48</sup> Op. cit. p.18

respectant les règles de vie afin qu'il n'y ait pas de chahut. Le coin lecture est souvent l'endroit où les enfants s'installent pour finir de s'éveiller.

Dans les écoles PS et LM, les enseignantes utilisent ce temps d'après sieste, pour des ateliers de réinvestissement.

Celle de FD, a insisté sur le fait qu'elle ne veut en aucun cas réaliser des temps d'apprentissage l'après-midi. Elle propose un unique atelier durant toute la semaine, dans le but que l'enfant qui dort tard dans l'après-midi, ne soit pas pénalisé et puisse ainsi le réaliser à un autre moment de la semaine. Le vendredi matin, un temps est consacré aux élèves qui ne viennent jamais l'après-midi afin qu'ils réalisent cette activité.

Ce temps d'après sieste est très individualisé ; les enfants se répartissent par eux-mêmes dans les ateliers, cela permet à l'enseignante de s'occuper de certains enfants plus en difficulté.

Selon G. Vermeil<sup>49</sup>, l'aménagement de l'après-midi serait « un temps de sieste pour tous ceux pour qui il est nécessaire, sans limite d'âge. Ce temps ne devrait pas être inférieur à deux heures. Pour ceux qui ne dorment pas, cette période de la journée est réservée à des activités diverses, sportives, artistiques, manuelles ou jeux ».

Il me semble intéressant de lier les deux méthodes ci-dessus. En effet, le temps de l'après-midi pourrait être consacré à une activité principale, proposée durant toute la semaine. Cette activité peut être une continuité du thème, du projet ou d'un apprentissage de la semaine. Ceci permet de prendre en compte chaque enfant, qu'il soit dormeur ou non. De plus, l'enseignante a la certitude que l'activité pourra être réalisée par l'ensemble de sa classe. Néanmoins il me semble important de proposer, en plus de cette activité, d'autres ateliers en autonomie. Les élèves sont donc libres de leur choix d'atelier et peuvent ainsi consacrer des temps, s'ils le désirent, à la lecture ou aux jeux. Ces ateliers en autonomie pourront être des

---

<sup>49</sup> Op. cit. p.10

activités de réinvestissement mais devront rester accessibles pour l'ensemble des élèves.

L'enseignant a un rôle primordial sur l'aménagement du temps qui suit la sieste. En effet, c'est par sa liberté pédagogique qu'il peut choisir d'instaurer une activité de réinvestissement, d'apprentissage ou au contraire une activité ne mêlant pas les apprentissages.

J'ai pu observer que l'organisation du temps de la sieste, varie d'une école à l'autre en fonction des consignes locales.

Je peux expliquer les raisons de certaines organisations (le temps de récréation par exemple) par l'organisation elle-même au sein de l'école prenant en compte notamment des horaires du personnel (personnels de service, enseignants et personnels périscolaires) et les services de cantine.

Les écoles semblent respecter toutefois le rythme des enfants en convenant à des horaires institutionnels fixes. Néanmoins, le temps de récréation ne favorise pas le bon respect du rythme des élèves.

Les écoles semblent accorder une importance à la prise en compte des besoins individuels notamment par la présence d'adultes pour l'accompagnement au temps sieste.

## **d) La prise en compte des besoins individuels**

### **i) Les groupes de dormeurs en petite section**

Dans les trois écoles observées, les enseignantes de petite section n'ont pas constitué des groupes selon les besoins individuels des enfants. Les élèves sont contraints dès leur entrée en maternelle au même rythme, imposé par l'organisation de l'école, du repas jusqu'au lever.

G. Vermeil<sup>50</sup> constate lui aussi qu'il existe un « non respect des rythmes biologiques qui peuvent-être observés chez les petits enfants à l'entrée à l'école maternelle ». De plus, l'INSERM<sup>51</sup> considère qu'il y a une « grande variabilité interindividuelle à tous les âges pour les besoins de sommeil (différence de deux à trois heures) et pour les typologies de sommeil (petits et gros dormeurs) ».

Comme j'ai pu l'exprimer précédemment, l'organisation de l'école a un impact sur les heures scolaires imposées aux élèves, notamment sur leur rythme de sommeil. Un enfant peut avoir des signes de sommeil avant ou après la période imposée de la sieste. Si ces premiers signes de fatigue se situent durant le repas, le cycle de sommeil de l'enfant sera alors complètement décalé. Il me semble important de prendre en compte le rythme de chaque élève même si l'école est une collectivité. Le fait de créer des groupes de dormeurs pour échelonner l'heure du coucher dans un premier temps, permettrait aux élèves fatigués après la cantine (à douze heures trente) d'aller directement se coucher. Un temps calme pourrait être mis en place pour le reste du groupe afin de lire une histoire par exemple. Si cette démarche est réalisée, il faudra dans ce cas, un adulte auprès des élèves couchés et un autre auprès des enfants présents au temps calme, ce qui entraîne deux fois plus de personnel. Si le respect du rythme de sommeil des élèves était une priorité, des financements y seraient consacrés.

## **ii) Le réveil et le lever**

Dans l'ensemble des écoles observées, le réveil est spontané et se fait de façon échelonné.

Cependant, il y a un horaire fixe établi par l'école, où les premiers élèves éveillés peuvent se lever. Avant cela, j'ai pu observer des élèves réveillés pouvant avoir un comportement agité ainsi ils peuvent réveiller les autres enfants.

---

<sup>50</sup> Op. cit. p.10

<sup>51</sup> Op. cit. p.6



Lors du lever, l'ATSEM est douce et présente pour aider les enfants à se rhabiller et passer aux toilettes dans le silence. Ce temps reste très calme, afin de ne pas troubler les élèves qui dorment et de ne pas perturber les élèves en phase d'éveil. Ces enfants se dirigent ensuite seuls vers leur salle de classe où l'enseignante les accueille. Des activités de réinvestissement, le coin jeu ou le coin lecture sont alors mis à leur disposition. Le reste des élèves s'éveillent à leur rythme. L'ATSEM est toujours présente dans le dortoir pour accueillir les enfants lors de leur éveil, et pour les aider à se rhabiller et passer aux toilettes.

Une heure fixe est établie par l'école afin de réveiller les élèves qui ne le sont pas encore. Celle-ci diffère d'une école à l'autre, tout comme les horaires institutionnels.

Dans l'école FD, le personnel périscolaire qui surveille le temps sieste, a mis en place des signes caractérisant les moments clés du réveil. En effet, à quinze heures quinze, lorsque les élèves peuvent se lever, elle ouvre la porte des toilettes. A quinze heures trente, elle ouvre les stores afin de réveiller en douceur les enfants encore endormis. A seize heures, elle réveille les élèves qui ne le sont pas. Nous pouvons souligner ici la grande différence qui existe entre les enfants, sur la durée du temps sieste. Ceci peut être dû à l'organisation familiale, d'une journée excessivement fatigante pour l'enfant ou bien aux besoins de sommeil qui dépendent de chaque enfant.

H. Montagner<sup>52</sup> souligne que « le temps de l'éveil, est un temps propre à l'individu. Il faut à chacun plus ou moins de temps pour être tout à fait éveillé, la durée peut varier de quelques minutes à plus de deux heures ». Le manuel pédagogique<sup>53</sup> de petite section insiste sur le fait que « le réveil doit se faire de façon échelonné ».

Le temps de l'éveil est tout aussi important que le temps de l'endormissement, il est donc primordial d'accueillir l'enfant à son réveil. Il aura alors une bonne perception de ce temps sieste.

Comme il peut y avoir des gros ou des petits dormeurs, il peut aussi y avoir des enfants qui ont besoin de plus ou moins de temps pour pouvoir s'éveiller (comme

---

<sup>52</sup> Op. cit p.8

<sup>53</sup> Op. cit. p.18

l'explique H. Montagner<sup>54</sup>). Ce paramètre doit être pris en compte par l'enseignant car l'enfant non éveillé ne pourra pas être apte à réaliser des activités d'apprentissage.

J'ai pu constater que les écoles PS et LM respectent ce temps d'éveil. En effet, à partir du lever jusqu'au temps de récréation (soit durant une heure), les élèves ont le choix de s'allonger dans le coin lecture, de réaliser des activités de réinvestissement, ou d'investir les coins jeux.

Pour l'établissement FD, où le début des levers se fait à quinze heures dix, il n'y a pas de temps de récréation. L'enseignante ne veut mettre en place aucune activité d'apprentissage, les coins jeux sont ouverts et des petits ateliers de découpage, de peinture ou de collage sont à disposition pour les enfants.

### **iii) Les enfants mangeant chez eux**

L'arrivée des enfants mangeant chez eux est à treize heures trente dans les trois écoles observées. Mais la prise en charge de leur arrivée n'est pas la même dans les différents établissements.

En effet à l'école LM, les élèves mangeant à la cantine sont déjà couchés et surveillés par l'agent de service. Ceux arrivant de chez eux à treize heures trente sont préparés au temps sieste par l'ATSEM, puis rentrent tous ensemble en silence dans le dortoir. Ils connaissent, grâce aux repères l'emplacement de leur lit. Par leur discrétion, ils respectent le reste du groupe classe déjà couché depuis treize heures quinze.

Pour l'école PS, l'ATSEM étant auprès des élèves dans le dortoir, aucune prise en charge n'est faite pour accueillir l'enfant et la famille à treize heures trente. En effet, l'enseignante elle, est auprès des élèves de moyenne section pour leur endormissement. Les enfants sont préparés au temps sieste par leurs parents et ils sont accompagnés de façon échelonnée dans le dortoir. Le fait que l'ensemble des

---

<sup>54</sup> Op. cit. p.8

élèves mangeant chez eux, ne soient pas accueillis par un personnel de l'école entraîne une forte perturbation dans le dortoir pour le reste du groupe classe. En effet, lors de mon observation, cinq enfants et leurs accompagnateurs sont rentrés dans le dortoir de façon échelonnée, entraînant des bruits de portes, des allers et venues dans le couloir et des chuchotements (lorsque l'enfant quitte sa famille). De nombreux enfants déjà couchés depuis quarante-cinq minutes ont alors été réveillés à ce moment-là. Je peux expliquer ce fonctionnement atypique par un manque de personnel ou une mauvaise organisation de ce temps.

A l'école FD, ces élèves rejoignent le reste du groupe classe lors du temps calme. Ils sont donc tous couchés en même temps, sans qu'il y ait la moindre perturbation.

Selon le manuel pédagogique de petite section<sup>55</sup>, « pour les enfants qui rentrent chez eux le midi, leurs temps de repos devraient se faire dans une autre pièce que ceux qui mangent à la cantine, afin de respecter les enfants déjà couchés ».

D'après mes observations, toutes les écoles ont une organisation bien différente pour appréhender l'arrivée des enfants mangeant chez eux. Celle qui perturbe le moins l'endormissement des enfants est celle où l'ensemble des élèves sont couchés au même moment (méthode de FD). Mais l'endormissement se fait alors très tard dans l'après-midi (treize heures quarante-cinq) ce qui ne respecte pas le rythme de l'enfant d'après les scientifiques et les pédagogues.

L'organisation de LM peut être retenue comme judicieuse car l'enfant endormi n'est pas ou presque pas perturbé par l'arrivée des autres élèves, et ceux mangeant chez eux sont pris en charge, accueillis et accompagnés au temps sieste.

Ce dispositif de PS ne me semble pas être satisfaisant pour l'ensemble des élèves. L'enfant arrivant de chez lui n'est pas accueilli et accompagné au temps sieste par un personnel de l'école. L'enfant déjà endormi risque d'être réveillé.

---

<sup>55</sup>Op. cit. p.18

La proposition qui est avancée par le manuel pédagogique de petite section<sup>56</sup> pourrait être satisfaisante. En effet, si les enfants mangent chez eux, dorment dans une autre pièce, il n'y aurait aucune perturbation possible. Néanmoins dans la réalité de l'école, cela semble difficile à mettre en place. Il faudrait alors un personnel supplémentaire pour surveiller ces enfants ainsi qu'un dortoir supplémentaire pour les accueillir.

#### **iv) Les enfants qui ne dorment pas**

J'ai pu observer dans les trois écoles, certains enfants (entre deux ou trois par classe) qui ne se sont pas endormis lors du temps sieste. Ces enfants ont tout de même dû rester allongés tout au long de ce temps.

De plus, dans l'école PS, d'après les renseignements de l'ATSEM, un des élèves est « désagréable » depuis deux jours et celui-ci perturbe le temps sieste. Lors de mon observation, cet enfant a été puni, il est donc resté avec les moyennes sections dans la cour de récréation de douze heures quarante-cinq jusqu'à treize heures trente. Puis il est retourné dans le dortoir avec le reste de la classe. A son arrivée dans le dortoir, cet enfant était énervé et agité. Il s'est tout de même endormi vers quatorze heures vingt. Cette agitation a particulièrement perturbé le sommeil des enfants qui étaient déjà endormis.

Dans une des écoles observées, j'ai pu constater la présence d'un enfant qui ne dort jamais durant le temps sieste. Dans l'établissement LM, un travail tout au long de l'année a été fait avec cet enfant. Ce dernier ne voulait pas dormir, il avait lors des trois premiers mois de l'année un comportement perturbateur pour le reste de la classe lors du temps sieste. L'ATSEM l'a changé de place pour l'isoler dans le dortoir, afin qu'il ne dérange pas et ne réveille pas les autres enfants. Depuis le mois de décembre, cet enfant suit le rythme des moyennes sections. Il reste alors jusqu'à treize heures vingt-cinq dans la cour de récréation, et il assiste au temps de repos des moyennes sections jusqu'à quatorze heures. Pour finir, il retourne dans sa salle auprès de l'enseignante et retrouve ses camarades de classe. D'après l'enseignante,

---

<sup>56</sup> Op. cit. p.18

il ne s'endort pas lors du temps de repos, néanmoins il m'a semblé être calme lors de son retour en classe. C'est un enfant qui semble avoir besoin de l'attention de l'adulte.

Je peux me demander si cet enfant a réellement besoin de ce temps dans sa journée d'école. De plus, je peux m'interroger sur le mois de naissance de cet enfant, en effet s'il est né en début d'année il peut avoir le même âge que certains enfants de moyenne section. Ceci m'amène à penser que la séparation institutionnelle entre les élèves de petite section et ceux de moyenne section est artificielle et que la réalité de l'âge des enfants n'est que partiellement prise en compte. Pour finir, nous pouvons nous questionner sur le caractère de cet enfant, apprécie-t-il en quelque sorte le privilège d'avoir un temps de repos spécifique par rapport aux autres élèves de sa classe.

La méthode de LM me semble intéressante car elle prend en compte l'ensemble des enfants. Le temps de repos pour cet enfant doit être plus approprié qu'un temps de sieste. Et le reste du groupe classe n'est plus perturbé lors de leur endormissement. Dans l'établissement PS, la punition dans la cour de récréation ne me semble pas adéquate. Le temps sieste permet de calmer les enfants, de les recentrer sur eux même, afin qu'ils appréhendent mieux les temps de l'après-midi. Dans ce cas, l'élève a sûrement déjà des soucis de comportement, le temps sieste peut être un moment important pour lui, même s'il semble agité (aux yeux de l'ATSEM). Lors de sa punition, il a été assis durant quarante-cinq minutes à regarder les moyennes sections jouer. Ce temps peut paraître très long pour une punition ce qui pourrait expliquer l'attitude énervée de l'enfant. De plus, ce sont aussi quarante-cinq minutes en moins dans son temps de sommeil. On peut se demander si après tout cela, les apprentissages de l'après-midi seront bien réalisés par cet enfant.

J'ai pu observer que la prise en compte des besoins individuels pour le temps de la sieste varie d'une école à l'autre selon l'influence de l'enseignant et des consignes locales.

J'ai pu constater l'absence de groupes de dormeurs dans les petites sections. Cette absence peut s'expliquer par un manque de personnel ou par une certaine homogénéité du groupe classe au niveau du sommeil.

Les écoles semblent accorder toutefois une importance à la prise en compte des besoins individuels et au respect du rythme de l'enfant, notamment par la mise en place du réveil échelonné et spontané en petite section. Celle-ci dépend notamment de l'influence de l'enseignante et des consignes locales.

L'influence de l'enseignant est aussi présente lorsqu'un élève ne dort jamais. Ici des dispositifs peuvent être installés par l'enseignante selon le cas de l'élève.

### **e) L'évolution dans l'année**

Dans ma problématique de recherche, il me semblait intéressant de prendre en compte l'évolution du temps de la sieste au cours de l'année. Mes trois premières observations se sont déroulées au mois de janvier. Une deuxième session d'observation devait se faire à la fin de l'année scolaire (mois de mai). Mais suite à de nombreuses indisponibilités, ces observations n'ont pas été réalisées.

Ce paramètre ne pourra donc pas être pris en compte dans mon mémoire. Il serait néanmoins pertinent de donner de l'importance à la présence de l'évolution du temps de repos chez les petites et les moyennes sections au cours de l'année scolaire dans un autre travail de recherche.

En effet, F. Testu<sup>57</sup> souligne que lorsque l'enfant s'émancipe de la sieste, « il doit pouvoir être accompagné dans cette évolution avec des temps et des espaces aménagés au repos et à la détente, sans engagement dans l'activité scolaire ». De plus, le manuel scolaire<sup>58</sup> indique « qu'une évolution du temps de repos au cours de l'année scolaire selon le besoin des élèves, permet la prise en compte des besoins individuels et l'adaptation au court de l'année ».

---

<sup>57</sup> Op. cit. p.11

<sup>58</sup> Op.cit. p.18

De plus, le directeur d'école maternelle que j'ai pu rencontrer lors des entretiens exploratoires de ce mémoire a porté un grand intérêt à la prise en compte de l'évolution de ce temps. Cette évolution dépend selon lui des élèves, s'ils sont gros dormeurs ou petits dormeurs. Il s'adapte à ses élèves et à leurs rythmes.

Je pu observer que l'évolution du temps de la sieste dépend principalement de l'influence de l'enseignant.

Ce dernier a un rôle primordial sur l'aménagement du temps qui suit la sieste. En effet, c'est par sa liberté pédagogique qu'il peut choisir d'instaurer une activité de réinvestissement, d'apprentissage ou au contraire une activité ne mêlant pas les apprentissages.

L'évolution du temps de la sieste au cours de l'année, dépend de l'influence de l'enseignant mais aussi des consignes locales et de l'organisation de l'école. Cette évolution favorise le respect du rythme de l'enfant et de la prise en compte des besoins individuels. Les besoins de chaque enfant en termes de sommeil évoluent au cours de l'année, c'est pour cette raison que l'enseignant adapte ce temps de sieste selon les enfants et leur évolution.

## **f) Le temps de repos dans les moyennes sections**

### **i) Les conditions matérielles**

Dans l'ensemble des écoles observées, le temps de repos ne se fait pas dans un dortoir, mais plutôt dans des salles de jeux ou dans des salles de classe.

L'école LM réalise le temps de repos des moyennes sections dans la salle de motricité. Cette salle contient de longs rideaux permettant d'atténuer légèrement la luminosité. Les enfants disposent de tapis de sol pour s'y allonger. Ils n'ont ni drap et ni coussin, ce qui montre le confort sommaire destiné à ce temps de repos. L'ATSEM sépare certains enfants par des matelas.

Dans l'école PS, les gros dormeurs sont disposés dans la salle de jeux surveillés par leur ATSEM, et les deux autres groupes sont allongés dans des classes de petite section et moyenne section, surveillés par des enseignantes. Les enfants sont allongés sur des draps posés au sol. La luminosité est légèrement atténuée grâce à la présence de rideaux. Ce dispositif est intéressant car cela montre le travail d'équipe qui a été mis à jour dans cette école. Ils peuvent ainsi s'organiser sur plusieurs classes.

Dans l'école de FD, les enfants sont allongés sur un drap posé au sol, sur le tapis du coin de regroupement, ou sur les canapés mousses du coin lecture. L'enseignant leur fait écouter une musique douce à volume faible.

Sur l'ensemble des observations que j'ai réalisées, les enfants n'ont pas de place fixe pour se reposer. Les draps ou les tapis de sol sont disposés dans la pièce et l'enfant s'allonge par lui-même à l'endroit où il le souhaite. La personne qui s'occupe du temps de repos est tout de même présente auprès des enfants pour les aider à s'installer.

Les moyens attribués au temps de repos des moyennes sections sont bien moins importants que pour les petites sections. En effet, il n'y a pas de pièce définie pour ce temps chez les moyennes sections comme le dortoir chez les petites sections. Des draps ou des tapis de sol sont fournis au lieu de lits ou matelas dans les petites sections. Ceci peut s'expliquer par les choix financiers de l'école et de l'organisation des locaux mais aussi par les choix concernant le repos des moyennes sections, qui n'est pas considéré comme celui des petites sections. De plus, s'il y avait des pièces supplémentaires dans des écoles, elles seraient probablement consacrées à créer de nouvelles salles de classes et non pas à des dortoirs. Le budget attribué au temps de repos des moyennes sections peut s'expliquer aussi par la durée peu importante qui lui est dédiée (vingt à trente minutes). De plus, ce temps de repos peut être inexistant dans certaines écoles.

Une réponse à l'absence de matelas est de proposer aux parents en début d'année de ramener un petit tapis de sol qu'ils récupéreront en fin d'année. J'ai pu constater cette organisation lors de mon observation test de moyenne section. En effet, au



cours de la première réunion de début d'année, l'enseignante a demandé à chaque parent de ramener un tapis de sol, ainsi qu'un petit coussin et une couverture. Et à chaque vacance, les parents les récupèrent pour les laver.

**ii) L'organisation locale du temps de repos : l'emploi du temps institutionnel**

	LM	PS	FD
Sortie de cantine	13h Puis récré	13h Puis récré	13h15 Puis récré
Heure de coucher	13h25	13h30	13h50
Début des levers	14h	14h30	14h15
Fin du temps de repos	15h	/	14h30

Sur l'ensemble des trois écoles observées, les heures institutionnelles comprenant l'heure de coucher et de lever sont régulières. Cette régularité favorise le respect du rythme de l'enfant, mais ne prend pas en compte ses besoins individuels.

Les élèves de l'école PS sont allongés une heure mais ils sont levés systématiquement à quatorze heures trente.

L'école LM réveille les enfants endormis à partir de quinze heures et FD les réveille à partir de quatorze heures trente. Ceci peut s'expliquer aussi par le peu de temps attribué au repos (environ trente minutes dans ces deux écoles).

Dans les écoles LM et FD, les enfants ne sont pas systématiquement réveillés à l'heure du début des levers. En effet, les élèves qui s'endorment lors du temps de repos ont la possibilité de s'éveiller spontanément.

Les élèves de LM sont allongés au moins trente-cinq minutes, ceux de PS sont allongés une heure, et ceux de FD sont allongés au moins vingt minutes.

Je peux donc constater que certaines écoles préfèrent consacrer moins de temps aux temps de repos mais souhaitent que les enfants aient un réveil spontané. Et

d'autres écoles qui préfèrent consacrer plus de temps au temps de repos mais qui ne souhaitent pas forcément que les enfants aient un éveil spontané.

Ainsi, je peux me demander quelle est la méthode la plus recommandée. Imposer aux enfants d'être allongés une heure peut sembler long. Au contraire, le fait qu'ils soient allongés trente minutes peut être trop court, car certains d'entre eux auront juste le temps de s'endormir avant le début des levers. Ceci dépend aussi à mon sens, de l'enfant. En effet, certains d'entre eux auront plus ou moins besoin d'être allongé.

Après le temps de repos, les activités d'apprentissages sont proposées aux élèves.

Pour les écoles LM et PS, aucun temps de transition n'est présent entre le temps de repos et le retour aux activités d'apprentissages. Je peux me demander si l'ensemble des élèves de moyennes sections se retrouvent dans cette organisation. Un élève qui vient de se réveiller est-il apte à se consacrer entièrement aux apprentissages?

Dans l'école FD, la classe de moyenne section étant séparée en deux groupes, l'activité (de quatorze heures quinze à quinze heures quinze) est consacrée à des ateliers de phonologie ou de réinvestissement sur les lettres de l'alphabet. C'est au lever des petites sections que les élèves de moyennes sections se retrouvent en classe entière.

Il peut être favorable de consacrer un temps plus court à la sieste comme le fait l'école FD. Mais il faudrait alors aussi adapter le temps qui suit aux enfants, afin qu'ils rentrent en douceur dans les apprentissages tout en respectant le rythme de chacun d'eux. Ce temps de transition peut être une lecture collective, ou un temps allongé légèrement plus long pour les élèves qui le souhaitent. C'est un temps qui reste calme afin de laisser du temps aux élèves encore endormis.

Dans les trois établissements, un moment de récréation est instauré entre le temps de cantine et celui du repos chez les enfants de moyenne section. Il dure plus ou moins trente minutes selon les écoles. Ceci est mis en place pour une meilleure organisation au sein de l'école. Rappelons que les scientifiques préconisent qu'il est préférable que les élèves se couchent directement après la cantine. En effet, le

temps de récréation pourrait agiter les enfants alors qu'ils ont justement besoin d'être au calme.

Ce temps de repos qui est quelque fois absent dans certaines écoles chez les moyennes sections n'a pas été observé dans ce mémoire. Néanmoins, je peux souligner que « la majorité des enfants de deux à six ans, s'endorment encore en début d'après-midi dès que l'on leur en donne la possibilité » d'après H. Montagner<sup>59</sup>. De plus, ce temps ne doit pas forcément être consacré à une sieste si les enfants n'en ont pas le besoin. Il peut leur être proposé, selon le manuel scolaire de moyenne section<sup>60</sup>, « des activités de faibles vigilances [comme] une courte sieste, un moment de relaxation, ou une activité calme ». En effet, s'il on s'intéresse à l'âge des élèves, un enfant du même âge (s'il on tient compte des mois de naissance) peut être en petite ou en moyenne section.

### **iii) La prise en compte des besoins individuels : les groupes de dormeurs**

Dans l'école LM, aucun groupe spécifique de dormeurs n'a été créé. Tous les élèves de moyenne section ont le même temps de repos. Néanmoins, les enfants qui dorment à quatorze heures (soit l'heure du début des apprentissages de l'après-midi) ne sont pas réveillés systématiquement par l'ATSEM. Ils le seront seulement à partir de quinze heures. Lors de mon observation, quatre élèves dormaient encore à quatorze heures, ils se sont donc éveillés de façon échelonnée. Cette organisation est possible car ce temps de repos se passe dans la salle motricité de l'école.

Dans l'école PS, la classe de moyenne section est séparée en trois groupes. Un groupe de grands dormeurs, et deux autres groupes avec le reste des enfants. Ils sont tous couchés à treize heures trente et levés à quatorze heures trente.

Pour l'école FD, dès le début de l'année deux groupes de dormeurs ont été organisés. La classe de moyenne section est donc coupée en deux l'après-midi de

---

<sup>59</sup> Op. cit. p.8

<sup>60</sup> Op. cit. p.19

treize heures quarante-cinq à quinze heures quinze. Les quinze grands dormeurs sont dans la salle des petites sections avec l'enseignante des petites sections et les seize petits dormeurs restent dans leur salle avec leur enseignante. Le début d'après-midi est consacré à un temps de repos qui dure environ vingt à trente minutes puis à un temps d'apprentissage de quatorze heures quinze à quinze heures quinze. L'enseignante de petite section laisse les gros dormeurs de moyenne section dormir jusqu'à quatorze heures trente s'ils en ont besoin. Lors de mon observation, elle a laissé deux élèves dormir quarante minutes. Néanmoins, elle doit réveiller deux enfants de façon systématique car leurs parents ne veulent pas qu'ils dorment plus longtemps. Lors de mon observation, aucun des « petits dormeurs » ne s'est endormi, contrairement aux gros dormeurs qui se sont tous endormis.

Comme je l'ai déjà cité, l'INSERM<sup>61</sup> considère qu'il y a une « grande variabilité des besoins individuels à tous les âges pour les besoins de sommeil (différence de deux à trois heures) et pour les typologies de sommeil (petits et gros dormeurs) ».

Une grande variabilité s'installe chez les enfants de moyenne section. Certains d'entre eux ont encore besoin d'un temps de repos et d'autres non. Il faut donc le prendre en compte. Je peux constater par mes observations que dans certaines écoles, les équipes priorisent un éveil spontané même si les enfants ne sont pas séparés par groupes de dormeurs. Dans d'autres écoles, des groupes de dormeurs sont créés mais l'éveil spontané n'est pas mis en place. Je peux donc me demander quel est l'intérêt de la création des groupes de dormeurs, si tous les élèves de la classe ont les mêmes horaires de temps de repos.

Dans le cas de l'école PS, il peut paraître important de séparer cette classe en trois groupes afin de favoriser un réel temps de repos aux enfants qui en ont besoin et qu'il n'y ait aucune perturbation à cela.

---

<sup>61</sup> Op. cit. p.6

J'ai pu observer que l'organisation du temps de repos dans les moyennes sections varie d'une école à l'autre en fonction de l'influence des enseignants.

Je peux expliquer les raisons de certaines organisations (le temps de récréation par exemple) par l'organisation elle-même au sein de l'école prenant en compte notamment des horaires du personnel (personnels de service, enseignants et personnels périscolaires) et des services de cantine.

Les raisons des conditions matérielles (la salle et les lits qui ne sont pas adaptés ainsi que la faible obscurité) peuvent être expliquées par le manque de moyens donnés à ce temps pour les classes de moyennes sections.

Les écoles semblent respecter toutefois le rythme des enfants en respectant des horaires institutionnels fixes. Néanmoins, la présence d'un temps de récréation ne favorise pas le respect du rythme des élèves.

L'installation d'un moment de transition entre le temps de repos et le début des apprentissages de l'après-midi est due à l'influence de l'enseignant et à ses choix pédagogiques.

## **g) La double influence**

### **i) L'influence des enseignants**

J'ai eu l'opportunité de réaliser un stage dans la classe de la même enseignante de l'école FD trois ans auparavant. Une réelle évolution dans l'organisation du temps de repos dans les moyennes sections a été mise en place en trois ans. En effet, durant une dizaine de minutes, les enfants assis à leur place, devaient poser leur tête sur leur table. L'enseignante animait ce temps par l'écoute d'une histoire ou d'une musique douce. Aujourd'hui, comme je l'ai décrit précédemment, les élèves sont séparés en deux groupes selon les dormeurs et les non dormeurs. Ils sont tous allongés au moins vingt-cinq minutes.

Suite à une discussion avec l'enseignante, elle m'a précisé qu'elle pensait aujourd'hui respecter le rythme de l'enfant. Elle a observé une nette amélioration du

comportement de ses élèves suite à la mise en place du temps de repos. Elle considère aujourd'hui que les enfants ont besoin de ce temps calme.

Je peux donc constater par cet exemple, que l'influence de l'enseignant au niveau de la présence ou non du temps de repos dans les moyennes sections est importante. Si celui-ci ne considère pas ce temps comme primordial au bon déroulement et au bon fonctionnement de sa classe, il peut tout à fait ne pas installer ce moment de repos. De plus, d'après les enseignants rencontrés lors de mes observations, les directives ne sont pas clairement précisées sur ce sujet pour les moyennes sections.

Malgré tout cela, je sais à l'aide des études des scientifiques et des pédagogues, que ce temps est primordial pour le respect du rythme de l'enfant. Dans l'idéal, il me paraîtrait intéressant de réaliser une sensibilisation sur le temps de repos, afin que chaque enseignant prenne conscience de l'importance de ce temps pour ses élèves. De plus, chez les moyennes sections, une adaptation au niveau des conditions matérielles est possible. Notamment en installant des draps ou des couvertures sur les tapis de la classe comme j'ai pu le constater dans l'école FD, ou bien en installant les enfants sur les tapis de la salle motricité comme j'ai pu le décrire d'après l'école LM, ou en demandant aux familles de ramener des tapis de sol comme j'ai pu l'observer dans mon observation test. Une question peut être soulevée sur la prise en compte de l'hygiène. En effet, il existe une variation d'une école à l'autre du fait du matériel proposé aux enfants pour se reposer.

Cette influence a moins d'impact sur les classes de petites sections car ce temps de sieste est respecté.

## **ii) L'influence des parents**

La réelle influence des parents que j'ai pu observer a été dans l'école FD. En effet parmi le groupe des dormeurs, l'enseignante devait réveiller l'un de ses élèves (gros dormeur) suite à la demande de la famille. Cette dernière ne voulait pas qu'il soit allongé plus de vingt minutes lors du temps de repos. La famille expliquait que l'enfant s'endormait très tard le soir suite à une trop longue sieste. L'enseignante a pris en compte la demande des parents. Mais malgré cela, elle m'a expliqué qu'il lui

arrivait régulièrement de laisser l'enfant dormir au delà des vingt-cinq minutes car elle sentait que celui-ci en avait besoin. Je pense que cette situation n'est pas isolée. Je peux moi-même aussi le constater régulièrement en centre de loisirs.

Je peux donc me demander s'il faut prendre en compte l'avis des parents sans forcément respecter le rythme de l'enfant ou au contraire seulement respecter le rythme de l'enfant sans tenir compte de l'avis de la famille. La prise en compte de l'avis des parents peut être respecté, mais également celui de l'ensemble des études des pédagogues et des scientifiques. C'est l'observation du bien être de l'enfant qui doit guider l'enseignant mais aussi par une discussion avec les parents. Je pense qu'une sensibilisation des familles peut être nécessaire sur le temps de repos de l'après-midi chez les enfants de maternelle ainsi que sur leurs rythmes afin qu'ils prennent conscience de l'importance de ce temps.

## Conclusion

L'importance d'un temps de repos à l'école maternelle et plus particulièrement d'un temps de sieste a été mise en lumière tout au long de ce mémoire. L'ensemble des travaux consultés m'a permis de préciser les caractéristiques du temps de repos le plus adapté aux élèves : le respect du rythme de l'enfant et de son temps de repos, la prise en compte du besoin de chaque enfant et l'adaptation de ce temps au cours de l'année scolaire. J'ai concentré mon attention sur la mise en place d'un temps de sieste pour les plus jeunes élèves de petite et moyenne section de l'école maternelle.

Je peux donc noter que la sieste disparaît progressivement entre trois et six ans ; il ne faut donc pas limiter ce temps aux enfants de petite section. L'organisation du temps de sieste doit respecter les besoins et le rythme biologique des enfants. Il doit être proposé dans des conditions psychologiques positives et avec un matériel correct : chaque enfant a son propre lit, ses draps et ses couvertures, il doit avoir une place fixe, l'éveil doit être progressif et non brutal, la lumière doit être tamisée, la salle isolée du bruit avec une atmosphère feutrée et propice au repos.

Ce temps ne devrait pas être inférieur à deux heures et devrait débuter suite au repas du midi. Pour les enfants qui ne dorment pas, les écoles peuvent réserver cette période de la journée à un temps de repos d'une dizaine de minutes, ou à des activités diverses, sportives ou artistiques.

Une grande variabilité de la prise en compte des besoins individuels existe à tous les âges pour la quantité de sommeil mais aussi pour les typologies de dormeurs. Elle évolue au cours de l'année scolaire selon les besoins des enfants.

Ces nombreuses conditions issues du cadre théorique amènent à penser que la mise en place d'un temps sieste « idéal » s'avère complexe, aussi ai-je retenu les hypothèses suivantes :



- La mise en place et la conduite du temps sieste qui peut varier d'une école à l'autre.
- Les raisons de cette variation peuvent être dues à des consignes locales, nationales et à leurs interprétations, aux conditions matérielles propres à chaque école, ainsi qu'à l'influence de l'enseignant ou des parents.

La problématique de départ est : Comment peut-on respecter les besoins de repos de chaque enfant ? Quelle évolution du temps sieste peut-on amener de la petite section à la moyenne section ?

La mise en place du temps sieste dépend des conditions matérielles propres à chaque école comme la présence ou non de stores, la qualité du lit et la différence des moyens financiers accordés aux classes de petite section par rapport aux classes de moyenne section.

Elle varie d'une école à l'autre. J'ai pu montrer que l'organisation de ce temps dépend aussi de l'organisation de la pause méridienne elle-même : horaires du personnel, heures de service de cantine, présence ou non de récréation et horaires institutionnels fixes.

La conduite du temps sieste dépend également de l'influence des enseignants :

- installation d'un moment de transition entre le temps de repos et le début des activités de l'après-midi dans les classes de moyenne section,
- évolution du temps de sieste en adéquation avec le rythme des enfants,
- mise en place d'un éveil échelonné et spontané dans les classes de petite section,
- aménagement d'un temps spécifique pour les enfants qui ne dorment pas,
- accompagnement par un adulte au temps sieste
- mise en place de groupes de dormeurs.

La conduite du temps sieste dépend aussi de l'influence des parents. En effet, les familles sont plus ou moins favorables à ce temps de repos. Pour certaines celui-ci est perçu comme une « perte de temps ». L'enfant qui dort n'apprend pas. De plus,

selon eux, cela « empêcherait » l'enfant de dormir le soir. Pour d'autres, ce temps est nécessaire et respecte le rythme habituel de leur enfant.

Il me paraîtrait intéressant de proposer une sensibilisation sur le temps de repos, auprès des enseignants et des parents afin qu'ils prennent conscience de l'importance de ce temps pour le respect du rythme de l'enfant.

Afin de respecter le rythme et le besoin de chaque enfant de petite et moyenne section, je peux imaginer une nouvelle organisation du temps de repos de l'après-midi en école maternelle. En effet, les enfants non dormeurs de petite section pourraient suivre le temps de repos des moyennes sections et les enfants dormeurs de moyenne section pourraient ainsi suivre le temps de sieste des petites sections. Comme j'ai pu le montrer précédemment, il y a environ trois à quatre élèves de petite section qui ne dorment pas lors du temps sieste et au contraire il y a environ quatre à cinq dormeurs dans les classes de moyennes sections. Ainsi grâce à un travail en équipe, une organisation « inter-classes » peut voir le jour.

Malgré la présence de notes de service dans différents départements, la mise en place du temps de sieste est dépendante de chaque école. Les options des Inspecteurs de l'Education Nationale ne semblent pas être clairement perçues, surtout en ce qui concerne le temps de repos des moyennes sections. De plus, suite à mes observations, les écoles LM et FD qui se situent dans un département différent se ressemblent dans l'organisation du temps sieste. Néanmoins elles semblent se différencier de l'école PS. Je peux donc dire ici que les conditions du temps sieste dépendent de l'école et non pas des directives locales.

Une tension existe à propos de ce temps de sieste. En effet une réelle différence est faite entre les enfants de petite section et ceux de moyenne section, notamment sur la différence des moyens accordés entre ces deux classes. En sachant qu'un enfant du même âge peut être soit en petite section soit en moyenne section selon la période de l'année, la notion de besoin individuel n'est donc pas prise en compte ici. Ceci m'amène donc à penser que la séparation institutionnelle entre les élèves de petite section et ceux de moyenne section semble artificielle et que la réalité de l'âge des enfants n'est que partiellement prise en compte.

Une autre tension est également identifiable sur les notions de « sieste », « repos » et « temps calme ». L'enseignant applique sa propre signification aux différents termes et peut alors adapter ce temps selon son interprétation. C'est dû à cela que des dérives existent sur ce temps de début d'après-midi. La sieste peut être supprimée ou au contraire trop prolongée. Le directeur peut consacrer ce moment à ses documents administratifs et l'enseignant à des décroisements.

L'influence de certains acteurs de l'école peut entraîner une certaine résistance sur ce temps de repos, qui est lui prouvé comme bénéfique pour le bon respect du rythme de l'enfant.

J'ai pu rencontrer différents professeurs des écoles lors de mes entretiens et mes observations. Ceci est primordial car c'est la profession à laquelle je voudrais me destiner. En effet, lors de mes observations, il a été important pour moi de continuer celles-ci le reste de l'après-midi, afin d'observer et de comparer la posture des enseignantes. L'observation du professionnel avec ses élèves est un temps que j'apprécie tout particulièrement.

De plus, j'ai particulièrement apprécié la découverte des travaux de recherche en lien avec mon sujet de mémoire, spécialement ceux des scientifiques, qui sont en continuité avec mon parcours de biologiste.

Suite à mon travail de recherche, j'ai pu apporter certaines réponses à ma problématique de départ. Néanmoins, le fait d'avoir entrepris un nombre insuffisant d'observation, a entraîné une certaine limite à mon étude. En effet, je n'ai pas pu observer l'évolution de ce temps au cours de l'année. Pour cela, il aurait fallu que je réalise une deuxième session d'observations en fin d'année scolaire. Il aurait fallu aussi que j'effectue pour chaque école, un premier après-midi d'observations en petite section et un second en moyenne section. Par conséquent, des données manquent dans l'analyse du repos de l'après-midi des moyennes sections.

En prolongement de cette étude, la prise en compte de l'évolution de ce temps de l'après-midi au cours de l'année pourrait être effectuée. Pour cela, des observations

directes pourraient être réalisées en début d'année (avant les vacances de la Toussaint) afin d'établir une observation test. Puis elles pourraient se faire au cours de l'année (après les vacances de Noël et après les vacances de Pâques). Ainsi une réelle évolution de ce temps pourrait être mise en lumière en prenant compte les besoins individuels et le rythme de chaque enfant.

De plus, une étude pourrait être réalisée sur l'impact du temps de repos dans les classes de petites, moyennes et grandes sections sur les apprentissages de l'après-midi. Ainsi des observations pourraient être effectuées sur l'organisation de l'ensemble de l'après-midi à l'école maternelle.

Pour élargir cette étude, quelques questions me semblent intéressantes : tout au long de la scolarité (de la maternelle au lycée), le temps de repos d'après repas permet-il d'être plus disponible aux apprentissages en fin de journée ? Ainsi les rythmes scolaires seront-ils plus adaptés aux capacités d'acquisitions ?

Aux yeux de certains parents, le temps de sieste à l'école peut apparaître comme une perte de temps, « l'enfant qui dort, n'apprend pas », ce type de raisonnement serait-il dû à une société de performance ? Que peut-on proposer aux enfants comme alternative à ce temps ?

Une réorganisation de la journée scolaire est envisagée ; est-ce un hasard si l'Education Nationale souhaite aujourd'hui raccourcir les journées scolaires et rallonger le nombre de journées à l'école ? Doit-on effectuer un découpage des temps scolaires plus adapté en prenant en compte les hypothèses développées par les chronobiologistes ?

## Références bibliographiques

- Académie Orléans Tours. *Maternelle 41*. [en ligne] Circonscription de Contres. Note N°1. Disponible à l'adresse : <http://circ41-contres.ac-orleans-tours.fr/php5/maternelle/n1/gazette.htm#haut>
- Challamel Marie Josèphe. *Rythme de l'enfant : de l'horloge biologique aux rythmes scolaires* [en ligne]. INSERM. La documentation française, avril 2001. [consulté le 18 février 2011]. Disponible à l'adresse : <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/rapports-publics/054000291/index.shtml>
- Collectif, Rythmes & blouses. *Résultats et analyse d'une enquête sur les rythmes de vie de 982 élèves de cours moyen deuxième année du département de la Somme*. CRDP de Picardie : Observatoire Régional de Santé de picardie/JPA le temps de l'enfant, 1992. 165 p.
- Conseil d'Architecture d'Urbanisme et de l'Environnement de Haute-Savoie. *Espaces de l'école maternelle* [en ligne]. Arnaud Dutheil. [Consulté le 8 novembre 2011]. Disponible à l'adresse : [http://www.caue74.fr/docs/ecole\\_primaire/1150447189.pdf](http://www.caue74.fr/docs/ecole_primaire/1150447189.pdf)
- Groupe de réflexion maternelle, circonscription de Romans 2007. *Le temps de repos* [en ligne]. Académie de Grenoble, 28 août 2007. Mise à jour le 14 novembre 2007. [consulté le 25 février 2011]. Disponible à l'adresse : <http://www.ac-grenoble.fr/ien.romans/neosite/spip.php?article48>
- Hequet Françoise et Lefèvre Frédérique. *Pour une classe réussie en PS*. Nathan pédagogie, 1997.

- Inspection de l'Académie du Loiret (Bucheli Georges). *Circulaire départementale sur l'école maternelle*. Orléans. 6 mars 2006. 2 p.
  
- Leclerc Hélène, Inspectrice de l'Education Nationale en charge de l'accompagnement de l'enseignement pré élémentaire en Meurthe et Moselle. *Note n°5, la sieste à l'école maternelle* [en ligne]. Académie de Nancy-Metz. [consulté le 25 février 2011]. Disponible à l'adresse : [www3.ac-nancy-metz.fr/IENStMax/IMG/doc\\_sieste.doc](http://www3.ac-nancy-metz.fr/IENStMax/IMG/doc_sieste.doc)
  
- Looten Marie Christine et Moulat Anne Marie. *Pour une classe réussie en MS*. Nathan Pédagogie, 1997
  
- Mialaret Gaston *Cairn* [en ligne]. Les méthodes de recherche en sciences de l'éducation. Que sais-je ? Disponible à l'adresse : <http://www.cairn.info/methodes-de-recherche-en-sciences-de-l-education--9782130540076.htm>
  
- Ministère de l'Education Nationale. *Pour une scolarisation réussie des tout-petits* [en ligne]. CNDP, juillet 2003. [consulté le 4 mai 2011]. Disponible à l'adresse : [http://gdem74.edres74.ac-grenoble.fr/IMG/tout\\_petits.pdf](http://gdem74.edres74.ac-grenoble.fr/IMG/tout_petits.pdf)
  
- Ministère de l'Education Nationale. *Bulletin officiel* [en ligne]. Education.gouv, juin 2008. [consulté le 4 mai 2011]. Disponible à l'adresse : [http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme\\_maternelle.htm](http://www.education.gouv.fr/bo/2008/hs3/programme_maternelle.htm)
  
- Ministère de l'Education Nationale. *Guide pratique des parents année 2010-2011* [en ligne]. Education.gouv, 2010. [consulté le 4 mai 2011]. Disponible à l'adresse : [http://media.education.gouv.fr/file/Espace\\_parent/09/2/guide-parents-maternelle\\_43092.pdf](http://media.education.gouv.fr/file/Espace_parent/09/2/guide-parents-maternelle_43092.pdf)
  
- Ministère de l'Education Nationale. *Bulletin officiel* [en ligne]. Education.gouv, 2002, arrêté du 25 janvier 2002. Partir 2. Paragraphe 2. Disponible à l'adresse : <http://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/maternelle.htm>

- Montagner Hubert. *Le temps des 24 heures* [en ligne]. Inrp. [consulté le 16 janvier 2011]. Disponible à l'adresse : [http://www.inrp.fr/primaire/dossier\\_doc/rythmes.pdf](http://www.inrp.fr/primaire/dossier_doc/rythmes.pdf)
- Raymond Quivy et Luc Van Campenhoudt. *Manuel de recherche en sciences sociales*. 3<sup>e</sup> édition, Dunod. 116 pages
- Testu François. *Rythmes de vie et rythmes scolaires : aspects chronobiologiques et chronopsychologiques*. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2008. – 192 p.
- Testu François. *Les rythmes de l'enfant : un autre aménagement est possible. Pour qui et pourquoi faire* [en ligne]. Angers.fr. [consulté le 16 janvier 2011]. Disponible à l'adresse : [http://www.angers.fr/fileadmin/user\\_upload/gallery\\_files/rubriques/vivre\\_a\\_angers/grandir/rythmesscolaires/Article\\_F.Testu.pdf](http://www.angers.fr/fileadmin/user_upload/gallery_files/rubriques/vivre_a_angers/grandir/rythmesscolaires/Article_F.Testu.pdf)
- Vermeil Guy. *La fatigue à l'école*. ESF Editeurs, 1987. 165 p. (5<sup>e</sup> édition)

# Annexes

## SOMMAIRE DE L'ANNEXE

<b>Annexe 1</b> : Grille du questionnaire pour les entretiens.....	I
<b>Annexe 2</b> : Transcription de l'interview de Madame T, mère de C fille 9 ans et P garçon 4 ans.....	II
<b>Annexe 3</b> : Transcription de l'interview de Madame I, mère de A garçon 4 ans.....	VIII
<b>Annexe 4</b> : Transcription de l'interview de Monsieur J.....	XIII
<b>Annexe 5</b> : Grille d'observation des observations directes.....	XXV
<b>Annexe 6</b> : Compte rendu des observations.....	XXVIII



## ANNEXE 1 : GRILLE DU QUESTIONNAIRE POUR LES ENTRETIENS

La sieste, le repos de l'après-midi du jeune enfant	
La tranche d'âge	
Les différences entre enfants. Mêmes besoins ?	
Les changements en cours d'année	
L'organisation de l'école en petite, moyenne et grande section	
Ce qui se passe dans l'école que vous connaissez	
Les idées de temps calme	
La perturbation dans l'endormissement du soir	
La présence d'une conséquence de la « suppression » de la sieste en moyenne section	
Les différents besoins « de repos » selon les enfants => les enfants de début d'année / fin d'année, aux différents stades de développement (moteur et langage)	
Le réveil spontané et échelonné	

ANNEXE 2 : TRANSCRIPTION DE L'INTERVIEW DE MADAME T, MERE DE C FILLE 9 ANS ET  
P GARÇON 4 ANS

*L'entretien s'est déroulé au centre de loisirs dans un endroit à l'écart des enfants.*

***Je suis Joana, je suis animatrice chez les canailles<sup>62</sup> pendant les petites vacances et les grandes vacances, euh je suis en formation master enseignement pour être professeur des écoles et voilà donc je vais vous demander de vous présenter.***

Euh je m'appelle L. T., euh j'ai deux enfants, C. qui a 9 ans euh P. qui va avoir 4 ans euh ...

***Il est en petite section ?***

Euh il est en petite section maternelle donc oui il est rentré à l'école cette année, en septembre dernier. Voilà j'ai 40 ans, euh vous voulez ma profession ou pas ?

***Euh oui si ça vous gêne pas ?***

Euh j'étais secrétaire et j'ai pris un congé pour faire ma formation de psychologue voilà.

***D'accord, je vais vous poser quelques questions donc sur la place du repos en école maternelle, donc je me spécialise plus sur la différence entre la petite et moyenne section pour mon mémoire. Donc je voudrais savoir, selon vous, pourquoi un enfant doit il faire la sieste ?***

Euh moi ce que je dirais c'est que ça dépend des enfants. Je sais que ma fille ne faisait plus la sieste déjà à 3 ans et demi quand elle est rentrée à l'école donc elle faisait juste un temps calme. Moi ça me faisait un petit peu peur... enfin les journées étaient longues. A l'époque je venais la chercher à 4h30, c'est pas comme P. . P. je viens le chercher à 6h30, il va à la garderie, je travaillais à mi-temps pour C, des fois je venais juste après la matinée parce que à l'époque on pouvait faire juste des

---

<sup>62</sup>Groupe de centre de loisirs pour la tranche d'âge des six ans

demi-journées. Par contre P. c'est un enfant qui suit encore la sieste, qui est beaucoup plus actif, beaucoup plus moteur et qui a besoin de dormir et je vois mal comment il ne pourrait pas faire la sieste euh à l'école vu les journées qu'il a quoi et je vois bien même qu'avec la sieste il est fatigué le soir quoi. Donc pour moi c'est indispensable maintenant c'est pas une règle générale je vous l'ai dit ça dépend des enfants quoi.

***C'est votre enfant qui est comme ça, c'est son rythme.***

Oui c'est ça.

***Et combien de temps il dort pendant une sieste ?***

Il dort 1 heure, 1 heure et quart, 1 heure et demie.

***D'accord et le soir il se couche vers quelle heure et le matin ?***

Euh le soir on monte se coucher à 8h30 et le temps qu'on lise une histoire, qu'on se mette en pyjama, qu'il a un peu de mal à se séparer, ça veut dire qu'il ne s'endort pas avant 9 heures et 9 heures et quart. Et le matin il se lève assez facilement, il se lève d'un coup comme ça, en disant ça y est je suis prêt, c'est assez vrai, il mange il s'habille il est toujours content de partir à l'école et donc il se réveille vers 7 heures et quart, sans trop trop de problèmes même s'il est fatigué d'ailleurs c'est...

***D'accord, et le week-end pareil ?***

Pareil.

***Et comment vous faites le week-end, vous, vous gardez ce même rythme, il y a une sieste, il y a un temps plus de repos ? Comment ça se passe ?***

Alors moi l'idée de départ c'est qu'il garde le même rythme pour qu'il ne soit pas trop décalé le lundi mais sauf que nous, on est plus cool, on va moins vite que d'habitude, on stresse moins, donc souvent on décale un peu l'heure du repas l'heure du coucher, donc il fait quand même sa sieste d'une heure et quart mais on voit que c'est plus compliqué pour lui parce que il est décalé par rapport à son rythme. Et P. si il fait pas sa sieste si par exemple je le couche vers 1h30 mais si on a pris du temps pour manger, donc voilà je le couche pas avant 2h10 il commence à plus trouver son sommeil et donc j'insiste pas mais par contre le soir à 8 h il est infernal, même si lui il

dit qu'il est pas fatigué, il est surexcité, je vois qu'il supporte plus rien, il supporte plus d'avoir faim, il supporte plus les frustrations, il pleure... Nerveusement il tient pas le choc, c'est plus nerveusement que physiquement, donc moi, je vois même que je pense qu'en moyenne section il aura besoin d'un temps calme qu'il va quitter la sieste, on voit bien petit à petit qu'il ne s'endort plus d'un coup comme avant.

***Il commence à se détacher de la sieste.***

Ouais.

***Euh donc pour vous si on leur laissait le moyen de faire la sieste jusqu'à l'âge qu'ils voulaient, jusqu'à quel âge vous laisseriez un enfant faire la sieste ?***

Alors dans l'absolu je n'en sais rien du tout, tant qu'ils sont fatigués je ne vois pas comment on ne pourra pas les laisser ne pas dormir après manger quoi, au moins les laisser se déconnecter un peu quoi, même qu'ils dorment pas quoi, je trouve qu'ils sont très sollicités à l'école, ch'ai pas moi je dirais vers 4 ans, 4 ans et demi quoi. Pour moi il n'y a pas de limite dans l'absolu quoi. Ca dépend vraiment des enfants. Je vous dis avec ma fille on se bagarrait un peu pour qu'elle dorme un peu mais non elle ne voulait pas dormir, elle ne dormait pas et puis en fait elle supportait très bien, le soir elle était pas fatiguée. Donc voilà vraiment moi je dirais que ça dépend des enfants. J'en ai que deux donc je peux pas vous donner d'autres exemples.

***Euh donc justement par rapport à P., est-ce que vous avez trouvé une différence de rythme de sieste au cours de l'année ? Donc au début d'année il s'endormait directement et là ... vous avez trouvé une différence ?***

Oui, oui, là depuis le début de l'année oui, on peut dire depuis septembre octobre, novembre, décembre, c'était comme quand il était chez la nourrice genre il s'endormait comme une masse et il rechignait pas du tout pour aller au lit alors que là depuis janvier, euh bon, je vois qu'il a un peu plus de mal à trouver son sommeil euh et puis il supporte mieux. C'est qui a c'est que moi j'ai un enfant qui ne sait pas s'arrêter alors que C. elle faisait des choses calmes à ce moment là, alors que P. il pouvait il repart sur ses activités à fond du coup il supporte plus voilà c'est ça. Mais bon là je pense qu'il grandit il supporte de mieux en mieux, mais vraiment je pense que physiologiquement les enfants ils ont besoin d'un moment où ils soufflent.

***Et ce temps là vous pensez qu'il est important que les enfants soient allongés, qu'ils puissent faire autre chose ? Comment vous concevez ce temps de repos ?***

A l'âge de P. ?

***A l'âge de P. ou en moyenne section ?***

Moi je pense qu'il doit être allongé.

***Et après en moyenne section et grande section ?***

Euh ... je ne sais pas ce que l'on peut leur proposer, moi je vois pas vraiment d'activité non plus. Ne pas donner de travail. Ch'ai pas. Il me semble que C. , on lui disait de mettre ses bras sur la table et de croiser les bras, et de faire de la relaxation. Mais vraiment un temps où ils font rien je sais que l'après-midi il n'y a pas trop d'activités mais après y'a le goûter, la garderie, c'étaient des grosses journées hein.

***Donc là ça serait compliqué pour P. si la sieste est supprimée, vu que ce temps est important pour P. maintenant ça pourrait être difficile pour lui.***

Peut être j'espère qu'il tiendra le choc oui. Y avait une copine à C. Je me souviens, quand elle était en vacances elle continuait à faire la sieste même en grande section je me souviens son père disait, elle en a besoin faut qu'elle dorme. Il y a des enfants il faut qu'ils se reposent quoi. Alors je sais pas comment elle faisait à l'école. Moi avec C. c'était pas le fait de se reposer le problème.

***Vous pensez que pour P. s'il a besoin de ce moment de sieste il va pouvoir tenir l'après-midi ?***

C'est vrai que c'est un enfant qui a besoin de sollicitation, qui est très demandeur, je sais pas si c'est le deuxième ou un garçon, enfin il est très dans l'activité, dans le physique et je le vois bien un moment il a besoin qu'il se repose parce que le soir je le vois bien c'est infernal, il se contrôle plus moi je pense que c'est important ou il y a temps où il fait rien quoi rien du tout

***A l'école, le réveil est échelonné ?***

Je pense pas.

***Et vous, vous le laissez dormir jusqu'au moment où il se réveille seul ?***

Ah oui oui moi je le laisse dormir jusqu'au moment où il se réveille seul. S'il dort c'est qu'il en a besoin. Le plus important c'est les rythmes en fait, si on les couche à la même heure il se réveille à la même heure alors que c'est vrai si on décale il va se réveiller donc plus tard et on le ressent le soir après, nous on les met en difficulté, moi j'ai jamais eu besoin de le réveiller et même quand j'ai des rendez-vous je fais en sorte que ça soit le plus tard possible pour qu'il puisse dormir quoi.

***Qu'est-ce que vous pensez des maîtresses qui permettent la sieste à ces élèves ? Elle pourra être vue comme celle qui ne fait rien de son après-midi.***

Et bah je pense que c'est une idiotie, je pense qu'ils sont petits et qu'on leur en demande trop voilà ce que je pense en vrai et c'est pas pour ça qu'ils ne sont pas performants, et qu'il faut aussi respecter les temps d'activités et les temps de repos et de toute façon .... Ma fille qui est grande qui a 9 ans elle travaille bien, elle s'en donne, et bah même elle, elle aurait besoin de temps en temps dans la journée d'avoir des temps de repos de faire moins de choses dans la journée, et puis nous parents on rentre fatigués du boulot, on les sent électriques ils sont fatigués, il y a souvent des devoirs en rentrant de l'école, et la grande elle en a marre et le petit il gigote partout. Moi je pense que les maîtresses qui respectent ce temps c'est bien, vraiment. Y a peut être des maîtresses qui raisonnent trop en adulte il faut se rendre compte que physiologiquement ils sont encore petits quoi, je pense pas non, je pense pas. Nerveusement, physiquement, psychologiquement. Moi dans mes études là on nous a appris que le système nerveux était mature à 16 ans, complètement mature à 16 ans, j'en revenais pas, il faut encore du temps avant qu'il puisse supporter tout ce qu'on leur demande quoi, on leur demande trop, trop vite. Vraiment je le pense. Si on respectait plus leurs rythmes on en obtiendrait autant. Ca n'en fait pas des fainéants. Vraiment le plus important c'est les heures d'endormissement et de prendre le temps de sieste qu'il a besoin de prendre, il se dépense assez suffisamment pour être fatigué le soir.

***D'accord donc par rapport à une classe de 25 à 30 enfants, avec des enfants qui sont de début et de fin d'année, euh, comment on peut répondre aux besoins de chacun, aux besoins de repos de chacun, est ce que vous avez une idée ?***

Non j'en ai pas en fait. C'est vrai que c'est pas évident, mais déjà en terme de salle, je sais pas si c'est possible déjà, les laisser allonger les uns à côté de l'autre. Les laisser rêver, je pense pas les laisser lire. Je pense qu'ils fassent rien. Il faut pas qu'ils se développent tous de la même façon, en même temps, et ils sont très différents rien que mes deux enfants ils sont tellement différents, avec le premier on prend des repères et on se dit qu'avec le deuxième ça va être bon, mais non mais pas du tout. Et je sais qu'à l'école c'est difficile, je m'en rends compte.

***Merci beaucoup.***

### ANNEXE 3: TRANSCRIPTION DE L'INTERVIEW DE MADAME I, MERE DE A GARÇON 4 ANS

*L'entretien s'est déroulé au centre de loisirs dans un endroit à l'écart des enfants.*

***Bonsoir, je suis Joana je suis donc animatrice dans ce centre et je vais vous demander de vous présenter.***

Je m'appelle I. je suis la maman d'A., c'est vrai que tout se passe bien ici, il est bien encadré, je suis très contente de ce centre.

***D'accord alors A. à quel âge ?***

Il a 4 ans.

***Alors euh qu'est ce que vous pensez d'un temps de repos ?***

Bah tout petit il peut y avoir une sieste l'après-midi c'est bien pour leur rythme.

***Mais un temps de repos peut être un moment de sieste, un moment pour se reposer, allongé ?***

Oui voilà, après un temps de repos c'est bien après c'est vrai que moi je préfère le repos que le dodo c'est vrai que euh on les sent plus énervés si ils ont pas leur temps de repos peut-être aussi hein, euh parce que c'est vrai que A. il se réveille assez tôt.

***A. se lève à quelle heure le matin ?***

Euh pendant les vacances c'est 7h et demi 8h le matin

***Et pendant l'école***

Euh 7h et demi. Euh c'est vrai qu'on, enfin je le sens plus énervé hein quand même le soir aussi mais c'est vrai que quand il dormait, le soir après il n'arrivait plus à dormir. Et puis à l'école il ne dort plus, il a un rythme. C'est un changement au niveau des horaires, c'est tout un changement hein aussi parce qu'il est décalé hein.



***C'est un changement par rapport à quoi ?***

Moi il a arrêté la sieste à 2 ans et demi parce que je sentais qu'il n'en avait plus besoin, et c'est vrai que pour moi le soir c'est plus facile le matin il se lève bien. Pour se reposer un petit moment mais sans forcément dormir hein, mais qu'il se retrouve un peu au calme c'est vrai que c'est bien aussi.

***Mais le fait d'être allongé ou juste être au calme, des activités calmes ?***

Moi je sais qu'à la maison quand il est avec moi le week-end euh on fait des jeux de société, c'est vrai que moi je suis toute seule donc on est souvent tous les deux mais on fait des jeux de société au calme. Mais c'est vrai que la sieste voilà quoi, c'est bien quand ils sont tout petits donc avant l'école, parce que à l'école ils ont un rythme. Moi c'est vrai que ça gâche l'après-midi quoi, des fois quand je venais chercher A. il dormait encore hein. A la limite on les garde chez nous parce que je vois pas l'intérêt qu'ils dorment toute l'après-midi et quand nous on les récupère ils sont tout déchainés, ils veulent jouer.

***Donc vous pensez que les maitresses ne font pas bien leur boulot, dites-moi hein vraiment ?***

Après les maitresses je sais pas si c'est vraiment elles qui prennent réellement les décisions, elles sont plusieurs, il y a les siestes et ceux qui font leur temps calme sur les tables, bon ça je suis pas tout à fait, enfin il suffit qu'il y en ait un qui s'endorme c'est pas adapté. Après l'école c'est vrai que des fois c'est pas ça quoi !

***Et ce repos là sur la table c'est en moyenne section c'est ça ?***

Oui oui, parce que au départ en deuxième année au premier trimestre je crois il y a un petit dodo et après c'est juste un petit repos comme là quoi, pour les habituer à couper la sieste.

***Et ce repos même si vous pensez qu'il n'est pas adapté, est-ce que vous pensez que c'est mieux pour lui que allongé ?***

Bah le problème c'est que si ils sont allongés ils vont forcément s'endormir à un moment euh mais c'est vrai que souvent j'ai entendu des parents dire « vivement qu'il n'y ai plus de dodo »

***Mais pourquoi ? Parce que cela ne convient pas à l'enfant ? Ou bien aux parents ?***

Bah parce que ça ne convient pas aux deux, moi je sais qu'il y a une maman qui m'a dit que plusieurs fois, où le petit quand elle le récupérait il dormait encore quoi. Après l'enfant se réveille il reprend l'activité il est perdu quoi, moi je me dis que voilà ils sont scolarisés, bon première année ils sont petits ils font la sieste l'après-midi 1h et après ils reprennent l'activité c'est très bien voilà mais pour moi après il faut stopper quoi hein ! ! Moi je sais que avec A. j'ai ressenti au début de l'année quand il dormait c'était une catastrophe pour le soir. Pour le matin pour l'école et le soir il est énervé parce qu'il n'arrive pas à dormir.

***Mais A. n'est pas un grand dormeur non plus.***

Ah non non.

***Et pour les enfants dormeurs ? Votre grand c'est un grand dormeur ?***

Non maintenant oui. Mais c'est pareil moi je sais que ça s'est stoppé après l'été pendant les vacances, le soir il s'endort plus tôt avec une histoire on se retrouve et voilà pour profiter de la journée aussi quoi.

***Et pour l'enfant gros dormeur ?***

Oui certainement chaque enfant est différent, c'est pour cela que certains parents demandent qu'ils dorment encore l'après-midi mais je pense que le soir ils doivent le ressentir. Si le lundi mardi il dort pas à l'école et quand le mercredi il dort au centre, je pense que le lendemain ils doivent le ressentir. C'est vrai que moi je l'ai entendu, ils doivent être dans un rythme où tous les jours ça doit être la même chose. Donc c'est vrai que moi je l'ai vu hein, si il dort l'après-midi pendant 1h ou bien 2h, après le soir voilà, et le matin il va se réveiller sans soucis mais moi je le vois tout de suite hein, il est plus énervé donc voilà. Non je pense qu'un enfant doit avoir un rythme. Quand il va à l'école il y a beaucoup de changement pour eux ils doivent prendre le rythme. Le mercredi c'est un moment de repos mais il doit pas forcément faire de sieste, jouer tranquillement. Enfin voilà moi c'est ce que je pense hein.

***Donc selon vous la sieste est-elle importante en petite section ?***

Euh oui en petite section, certainement parce que au départ l'enfant découvre et tout ça, faut laisser l'enfant quoi. Mais au départ quand les enfants découvrent les salles où ils vont dormir et même les parents c'est très dur hein parce que je le vois avec sa teuteute et son doudou de le laisser et avoir les larmes aux yeux enfin presque quoi parce que c'est dans le noir, grande salle, et puis je vois mon bonhomme comme ça enfin pas le choix quoi. Même là à Marie Curie enfin l'école c'est autre chose enfin j'ai hâte que A. change d'école quoi.

***L'école ne vous convient pas ?***

A bah oui, ils sont en retard, et sur beaucoup de choses, et depuis longtemps hein. Quand ils vont en CP, les maîtresses le voient tout de suite. Par rapport aux autres élèves c'est vrai que y a un grand écart.

[...]

***Encore quelques questions, pour vous, on en a déjà un peu parlé, qu'est-ce qu'on pourrait faire pour remplacer la sieste tout en gardant un moment de repos ? Vous m'avez parlé de jeux de société.***

Moi c'est vrai que tout à l'heure c'est ce que je voulais dire, voilà de rassembler les enfants et raconter une histoire des petits jeux de société, faire des puzzles, c'est vrai que A. est très puzzle c'est vrai que c'est oui des jeux calmes, de la lecture.

***Très bien, est-ce que vous avez vu un changement de comportement à la suite de la suppression de la sieste pour A. ?***

Bah c'est vrai que pour moi ça s'est fait avec moi parce que je ne sentais pas qu'il avait besoin de dormir, c'est vrai que l'été il fait beau on va au parc quoi. Ça été stoppé comme ça.

***Mais vous avez observé un changement de comportement ?***

Euh non le rythme je le gardais par rapport au soir où je le mettais au lit plus tôt si je le sentais fatigué, et puis il le sait et il le dit hein, « maman je suis fatigué », je sais comment il est. Après c'est vrai que un enfant qui est calme, euh moi je le vois tout

de suite hein il est énervé mais pour un enfant qui est déjà énervé doit surement avoir besoin de plus de repos.

***Et A. il se couche vers quelle heure pour l'école ?***

Euh A. il commence vers 8h et demi et puis le temps de se préparer, l'histoire et vers 9h au lit quoi.

***D'accord, merci beaucoup.***

#### ANNEXE 4: TRANSCRIPTION DE L'INTERVIEW DE MONSIEUR J

*L'entretien s'est déroulé dans une ambiance conviviale, entre Monsieur J et moi-même. Nous avons opté pour un tutoiement, en effet il apporte une importance à cela pour l'ensemble de son école, entre les enseignants ainsi qu'entre élèves/enseignants.*

***Alors je suis Joana Rochereau, donc en première année de master MEEFA pour être professeur des écoles. Est-ce que tu peux te présenter un peu sur ton parcours et sur ce que tu as fait ?***

Donc Monsieur J., je suis le directeur de l'école primaire X et enseignant en petite section c'est actuellement ma 4<sup>e</sup> année d'enseignement ; j'ai commencé par un CE1-CE2, en deuxième année j'avais un CP et là ça fait 2 ans que j'ai une petite section et j'ai toujours eu des directions parce que j'ai eu à la fois l'inconvénient d'être placé dans un poste de direction la première année sans l'avoir voulu et un avantage parce que ça m'a plu et que maintenant ça me convient bien dans ce poste de direction.

***D'accord, donc maintenant je vais te poser quelques questions par rapport à mon sujet de mémoire, donc c'est la place du temps de repos de l'après-midi en maternelle donc toi en temps que directeur comment tu considères ce temps de repos, ce temps de sieste ? Quelle est la différence ?***

Alors juste c'est pour la petite section ou pour l'ensemble de la maternelle ?

***Bah justement la différence entre petite section et moyenne section avec la suppression de la sieste et euh qu'est-ce qu'on peut proposer comme temps de repos aux enfants après ?***

Donc moi je vais déjà partir de la petite section parce que c'est déjà le niveau que j'occupe donc je peux te répondre plus facilement donc moi je propose pour la première partie de l'année un temps de sieste complet qui dure une heure sur le temps scolaire mais en réalité qui dure plus longtemps, donc les élèves ici sont au premier service à la cantine donc ils sont couchés vers 12h40 / 12h45, ce qui est tôt par rapport aux autres écoles donc moi après j'ouvre la porte du dortoir à 14h30 c'est

comme un rituel quand j'ouvre la porte les enfants qui sont réveillés, peuvent sortir et après à 14h30 on commence une activité avec ceux qui sont levés par contre je ne réveille pas les enfants sur la grande partie de l'année, ceux qui veulent encore dormir continuent à dormir jusqu'à qu'ils se réveillent. Ensuite plus l'année avance plus je réduis le temps donc là actuellement on est à plus de la moitié de l'année donc je réveille plus facilement vers 14h15 et en fin de l'année j'irai plus vers du 14h. Par contre je propose toujours le temps sieste, il y a des enfants qui ne dorment plus mais je le propose toujours car, un ils en ont besoin à mon sens c'est une certitude je l'ai constaté parce que j'ai aussi testé de lever des enfants à 13h30 qui ne dormaient pas mais l'après-midi était beaucoup trop longue pour eux ça finissait par des situations catastrophiques, de bruit, de conflits entre enfants enfin des soucis, ils ont vraiment besoin de ce temps de repos. La deuxième chose c'est que j'ai voulu mettre en place l'an dernier avec un groupe des enfants plus âgés de janvier-février qui ne dormaient plus, un temps d'atelier calme qui peut être intéressant pour proposer autre chose que la sieste et alors là j'ai été confronté à des soucis au niveau des familles qui premièrement m'ont dit oui et après une semaine de mise en place m'ont dit « on arrête » le soir c'est pas possible soit ils sont usés, soit ils font la fête à la maison soit le soir ils peuvent plus dormir voilà des parents qui étaient débordés le soir parce qu'il n'y avait pas eu ce temps allongé, il y avait eu un temps calme parce que j'avais proposé soit une lecture avec un coin très cocon, soit un atelier puzzle mais très en douceur mais c'était déjà trop pour des enfants de petite section, mais ça je l'ai vu en l'expérimentant et je pense là du coup que je ne vais pas changer de méthode cette année, je vais tenir à ce temps de sieste jusqu'à la fin de l'année. De toute façon c'est vraiment une demande des parents généralement et je pense que pour bien fonctionner sur le reste de l'après-midi et bah il est nécessaire parce que là quand on se réveille vers 14h30 puis après à 14h15, on est frais on est bien, le temps de la récréation il est de 45 minutes à 1h pour ceux qui se réveille le plus tôt, du coup c'est bien pour faire une activité mais c'est pas trop long non plus ça évite le débordement et après la récréation, on a de nouveau 45 minutes où il y a à nouveau des ateliers. Le fait qu'il y ait une composition 3/4h, 3/4h pour l'instant pour moi je trouve que ça fonctionne plutôt bien donc je vais rester là-dessus. Mais voilà pour une petite section je constate que c'est nécessaire. Après pour les moyens on a une organisation différente on a aussi des contraintes au niveau de la mairie c'est-à-dire qu'elle refuse qu'on couche les moyens

### ***Dès le début de l'année ?***

Oui dès le début de l'année parce que l'Education Nationale ne considère pas que cela soit une bonne chose après nous on en fait un peu qu'à notre tête quand même sur ce point là mais le souci c'est qu'on a pas les moyens de les coucher, vu que la mairie ne veut pas ils ne nous donnent pas les moyens pour le faire donc on les couche sur les quelques lits qui nous restent des petits et sur des nattes comme des tapis de gymnastique, donc c'est pas un vrai temps de sieste mais on constate quand même qu'une grande partie de ces enfants dorment, et dorment même très très bien et jusqu'en décembre. La mairie tolère qu'on les couche jusqu'à la Toussaint, nous on continue un peu après la Toussaint même si on a pas l'autorisation, pour les enfants qui en ont vraiment besoin, et par contre là l'enseignant prend le relais par un temps calme en classe avec les enfants qui ne dorment pas mais qui ont besoin d'un temps de repos, ils savent que le début d'après-midi c'est un temps calme, avec des histoires, des puzzles ou finir les activités du matin mais tout doucement voilà je pense que c'est un état d'esprit c'est proposer un temps doux, un temps agréable avec une petite musique de fond, voilà reprendre doucement l'après-midi parce que c'est un temps ou pendant  $\frac{3}{4}$  de leur vie à ce moment là ils étaient couchés et c'est le début pour eux où c'est un temps actif dans la journée et je pense que c'est important que ce moment doit rester en douceur. Il faut créer une ambiance qui va faire que ils vont se sentir bien et reposés et plus on va avancer dans l'après-midi, plus on va rentrer dans des activités scolaires et où là on va pouvoir agir correctement parce qu'il y aura eu ce temps de repos.

### ***Tu penses que c'est un temps primordial ?***

Oui c'est primordial, après je pense que ça dépend aussi beaucoup des enfants, ça dépend aussi des collègues, mais sur ce que j'observe depuis l'année dernière, j'ai beaucoup de collègues de moyenne section qui couchaient leurs élèves jusqu'à la Toussaint. Et jusqu'à décembre aussi parfois, notamment ma collègue de l'année dernière qui a fait 15 ans de moyenne section et pour elle c'était évident et c'était une enseignante excellente avec les enfants qui poussaient au maximum leurs capacités par contre pour elle c'était évident qu'il fallait qu'il y ait ce temps calme en début d'après-midi parce que ça permet de bien fonctionner après par la suite, et moi

c'est ce que j'ai constaté avec les enfants quand je voulais faire autre chose pendant le temps sieste, après ils n'étaient plus aptes à travailler par la suite. A un moment faut savoir ce que l'on veut et si c'est pour bien fonctionner après derrière ce n'est vraiment pas du temps de perdu et c'est pareil pour les moyens.

***Et chez les grands comment ça se passe ?***

Chez les grands enfin chez nous il n'y a pas de temps calme, après j'imagine que la collègue reprend en douceur aussi mais c'est pas quelque chose d'institutionnalisé, avec ce que j'ai pu observer et les discussions avec la collègue il n'y a pas de temps particulier pour ça. Mais ça me paraît justifié, l'enfant à cet âge là il n'en a plus besoin déjà il n'y a plus aucun enfant qui dort à la maison, enfin avec ce qu'on entend par la famille ou occasionnellement et on n'a pas de retour des parents qui disent qu'ils sont fatigués ou qu'ils veulent faire la sieste. Alors que c'est une demande des familles notamment aux réunions de parents, où les parents de moyenne section essayent de faire bouger la mairie sur ce point là, de faire allonger les enfants, mais bon ça fonctionne pas vraiment mais sur ce point là c'est vraiment une demande des parents alors qu'en grande section ce n'est plus le cas. Et là encore sur ce que j'ai déjà pu observer dans une école je n'ai jamais vu de grande section qui était couchée, ça me paraît évident mais même au niveau d'un temps plus calme dans l'idée de faire un temps calme pour que ça fonctionne mieux derrière, je pense qu'il n'y a plus cette réflexion là où on réfléchit que ça soit calme pour que derrière pour que ça réagisse d'une manière plus intéressante, on est plus dans cette manière là alors que chez les moyens et les petits on réagit plus comme ça, ce temps c'est un réel outil on travail a faire en sorte que ça soit une bulle un moment privilégié pour qu'après on puisse entrer dans un activité. Vraiment chez les grands on est plus dans cette logique là.

***Et après pour le temps calme, est-ce que tu as des exemples de temps calme proposé à des grandes sections ?***

Bah ça va du très simple avec une lecture je sais que la collègue de cette année commence régulièrement avec une lecture en choisissant un ouvrage justement parce qu'il est long donc ça permet de bien prendre le temps de lire l'histoire de prendre le temps pour cette activité là. Après je pense que si j'étais en grande section, je proposerais des activités de musique, musique douce, ou activités de type



sophrologie ou relaxation corporelle de ce type là, je pense que ça pourrait être intéressant d'axer là-dessus, j'imagine bien le type d'activités de remise au calme du genre après la motricité comme on fait toujours ou qu'on essaye de faire quand on a le temps, même si pédagogiquement il n'y a pas de réel intérêt mais comme outils pour bien fonctionner derrière là c'est intéressant. Après la collègue de cette année ne le fait pas mais je pense que c'est des choses à mettre en place régulièrement. Et ça me paraît vraiment intéressant. J'imagine bien, type activité de retour au calme en motricité comme on le fait toujours ou comme on essaye (rires) de faire quand on a le temps en fin de motricité où c'est vraiment on remet les choses à plat pour partir. Je crois que là-dessus qu'il faut aller hein même si pédagogiquement euh, il n'y a pas un grand intérêt. Voilà. Comme je le disais tout à l'heure en tant qu'outil pour bien fonctionner derrière là c'est intéressant.

***Parfait. Donc tu considères que c'est important de dissocier chaque enfant selon leurs besoins...***

Ouais.

***Tu fais comment pour... euh?***

Alors c'est un peu contradictoire parce que ça me paraît évident de faire vraiment au cas par cas et à la fois moi je ne le fais pas dans ma classe. Donc tu vois c'est un peu particulier parce que, euh, je pense que chez les petits, euh, en tout cas moi je n'ai pas trouvé la clef pour le faire vraiment individuellement. Parce que quand j'ai essayé ça n'a pas fonctionné. Alors peut-être que je suis passé à côté de quelque chose, euh, que ton mémoire va mettre en exergue (rires) et du coup je pourrai m'appuyer dessus pourquoi pas ? Moi j'aimerais bien avoir la clef pour pouvoir faire de l'individuel à ce moment là mais j'ai pas trouvé. Après effectivement chez les moyens je pense que sur le début de l'année, coucher ceux qui ont vraiment besoin, et on voit y en a à 15 heures qui dorment encore et on les laisse dormir. Donc là je pense que c'est primordial. Proposer un temps calme aux autres ça paraît important aussi et pourquoi pas aussi, alors là par contre je l'ai fait l'an dernier. J'avais un enfant qui vraiment débordait d'énergie en petite section : la sieste pour lui c'était pas possible. Et bien sur le temps où moi je laissais les autres faire la sieste il était avec les moyens. Alors là tu vois c'est clairement de l'individuel, c'est la seule fois où vraiment j'ai proposé quelque chose à un enfant individuellement. Mais c'est parce

que ça répondait vraiment à un besoin pour lui. Et c'était un très bon moment pour cet enfant, voilà. Et quand il revenait il était pas moins capable de rentrer dans les activités parce que lui clairement il avait passé ce cap de besoin du temps calme. Donc ça changeait rien. Et ce qu'il prenait chez les moyens c'était que du plus. Bon, c'était aussi couplé à des capacités scolaires et intellectuelles vraiment, euh, très développées donc il s'est senti très à l'aise chez les moyens. Mais voilà. Après par contre c'est vrai que je pense qu'il faut qu'on arrive à aller par là mais comme on fait de la différenciation pédagogique faut aussi qu'on fasse de la différenciation au niveau de la maturité. C'est évident. Après je pense que, tu vois, c'est pas grand-chose mais laisser dormir laisser ceux qui ont besoin c'est quand même une part de différenciation.

### ***Réveil échelonné ?***

Oui. J'ai sur mon groupe là si tu veux en terme de chiffres j'ai 25 / 26 enfants qui dorment l'après-midi à l'école. Et sur les 25/26 j'en ai 10 / 12, quand j'ouvre la porte ils se lèvent. Donc ça veut dire qu'ils sont réveillés. Sur les 10 / 12, moi je les change avec l'ATSEM, sur les 10 / 12 l'ATSEM elle me dit qu'il y en a que 2 / 3 qui n'ont pas dormi c'est tout. Ils ont tous fait au moins un petit temps de sommeil. Et après réveil échelonné. Alors là c'est des vraies marmottes. Donc là tu vois on est début avril, là j'ai commencé cette semaine où quand vraiment ça durait trop j'ai réveillé gentiment les petits, euh, au moment de la récréation pour qu'ils puissent être prêts à faire les activités d'après récréation.

### ***Parce que c'est quelle heure la récréation ?***

La récréation elle est à 15h15. De 15h15 à 15h45. Donc 15h45 ils ont eu, quand je les réveille à 15h15, 15h30 qu'ils se réveillent gentiment, qu'ils s'habillent qu'ils passent aux toilettes et qu'ils soient prêts pour les activités d'après ça fait quand même une grosse sieste. Après il y a, je pense que pour préparer à la moyenne section c'est pas non plus intéressant qu'on les laisse trop dormir parce que s'ils prennent le rythme derrière ça va être compliqué. Faut y aller petit à petit. Mais tu vois ça fait qu'une semaine que j'ai commencé à les réveiller puisque là dans l'absolu un enfant qui dormait jusqu'à 16h, c'est très rare, mais il dormait jusqu'à 16h.

***Et les parents qu'est-ce qu'ils disent dans ce cas là ? Est-ce qu'il y a eu des cas de parents qui disait « non mais attendez qu'est ce que vous faites la journée, mon enfant se réveille à 16h30, je viens juste d'arriver euh » ?***

Alors 16h30 c'est jamais arrivé mais c'est euh, on a aucun soucis par rapport à ça. Je vais même dire que c'est plutôt rassurant pour les parents ! Moi j'ai constaté que les parents ils sont, ils accueillent vraiment bien cette idée là, qu'on les laisse dormir, et c'est une crainte aussi de leur part : quand j'inscris les enfants en petite section c'est une question qui revient souvent. C'est, euh, est-ce qu'on les réveille à la sieste ? Et moi j'ai des amis autour de moi qui ont des enfants qui vont rentrer à l'école et c'est une inquiétude de leur part. Et voir même, moi j'ai des gens autour de moi qui souhaiteraient ne pas mettre les petits l'après-midi parce qu'ils ont peur qu'on les réveille. Donc là moi je pense que c'est intéressant aussi de ce point de vue là. La petite section il y a, un des gros objectifs, pour moi en tout cas, la petite section c'est de faire en sorte que la liaison famille école s'implante bien pour que la scolarité elle fonctionne et si il y a un coté réfractaire comme ça de la famille par rapport à des petites choses comme ça, je pense que ça peut tout casser et ça serait dommage. Alors que l'enfant il a besoin de sommeil donc moi ça ne me choque pas de le laisser dormir. Euh, toute façon les activités que je fais l'après-midi elles sont importantes, mais comment dire, je ne travaille pas sur des nouvelles notions vu que je n'ai pas tous les enfants. On travaille qu'en complément de ce qui est fait le matin donc si l'enfant est à l'aise le matin ça ne va pas lui manquer, ca serait mieux qu'il participe mais ça ne va pas lui manquer. Et les parents sont rassurés de savoir que leur enfant il va passer une après-midi paisible s'il a besoin et voilà. Quand ça m'arrive d'avoir un enfant qui vraiment à dormi tard comme ça et que le soir je le dis aux parents qui viennent le chercher : « ah ben dis donc cet après-midi il avait vraiment besoin et il s'est réveillé qu'à 16h ». Les parents ils ont toujours accueilli ça avec le sourire parce que voilà ils ont vu qu'on avait répondu aux besoins de l'enfant. Ce jour là il avait vraiment besoin de dormir, bah on l'a laissé dormir. Et alors de même qu'un moyen ou un grand qu'a des cernes comme ça... euh nous on le couche, dans n'importe quel moment de la journée.

***Et il dort justement avec les petits ou ?***

Non, on le met à part, on le met soit dans un coin de la classe avec un tapis ou un lit pour qu'il dorme, soit dans la salle de garderie s'ils sont plusieurs et qu'une ATSEM peut être là pour surveiller, mais voilà on essaye de répondre à ces besoins là. On est quand même dans l'école ma-ter-nelle. Moi je tiens vraiment à ce terme là, au terme maternelle, je suis un homme pourtant tu vois mais (rire) je crois que c'est quand même très révélateur. Alors effectivement on est dans les apprentissages et c'est hyper-important mais ce côté maternelle, affectif, besoin vraiment de, je crois que c'est important qu'on s'attache aux besoins primaires des enfants, ils ont entre deux et cinq ans enfin, ça serait dommage de l'oublier quand même.

***... C'est très bien (rires). Non parce qu'il y a une mère, j'ai fait des entretiens, des interviews de maman aussi et donc il y a une maman qui est complètement contre la sieste, qui m'a dit « non mais moi j'ai retrouvé mon enfant une fois qui venait de se réveiller à 16h30, mais qu'est-ce qu'ils ont fait de l'après-midi ? Autant qu'il reste chez moi ». Voilà c'est pour ça que je voulais ton avis par rapport à ça. Euh...***

Je peux à la fois le comprendre en fait, c'est ça qui est, parce que, tu vois moi je me bats pour que les enfants aient une après-midi. Les collègues de petite section ne le font pas tous, moi j'essaye vraiment de faire en sorte que très tôt dans l'année j'ai une grosse partie de la classe et euh...

***Parce qu'au début de l'année ils ne viennent pas tous euh ?***

Non, il y a des parents qui préfèrent les laisser à la maison ou chez la nounou, chose qui moi me paraît très étrange mais bon je suis enseignant alors forcément j'ai un peu de mal à me placer de l'autre côté mais euh. Et je me bats aussi quand j'entends des choses qui laissent penser que, qu'on fait rien l'après-midi, moi je me bats contre ça, euh, et on fait vraiment des choses intéressantes, importantes pour les enfants et l'enfant, même si, bon c'est très rare la plupart du temps ils sont tous levés pour la partie après récréation, mais quand y en a un qui dort de temps en temps plus tard, euh, même cet enfant là il a pris qu'une demi-heure mais cette demi-heure de classe elle est super riche culturellement et scolairement, enfin, de toute façon, euh, l'apprentissage premier de la maternelle et alors surtout de la petite section c'est de

devenir élève et devenir élève c'est être à l'école et savoir comment se comporter en classe. C'est bien ça. Donc la demi-heure de classe dans l'absolu, même si on fait pas de l'activité scolaire c'est pas le cas car on en fait mais même si on en faisait pas c'est un apprentissage comme un autre. En début d'année l'après-midi c'est simplement être en classe, jouer au coin jeux, participer à l'activité que le maître il propose, si on a envie, tu vois au début de l'année je propose rien mais c'est un apprentissage comme un autre et c'est bien plus important car c'est déterminant pour la suite. Et c'est compliqué quand on a des, j'ai le cas l'an dernier d'une famille qui ne voulait absolument pas mettre l'enfant l'après-midi alors que moi la seule chose que j'impose c'est le mois de juin pour préparer la moyenne section. J'impose rien d'autre, j'essaye d'échanger avec les parents pour les faire venir le plus tôt possible. Par contre 1<sup>er</sup> juin tout le monde est là l'après-midi pour le mois de juin. Le but c'est voilà de préparer la moyenne section. Et j'ai une maman qui ne voulait pas et ça a été très très très compliqué. Mais cette maman là par contre elle ne s'en cachait pas, elle c'était « mais moi je veux le garder bébé ». Voilà c'était le discours. Mais du coup c'était compliqué de lui faire comprendre que c'était important. Et il n'y a pas eu de miracles hein, cet enfant là on le voit cette année en moyenne section c'est de loin l'enfant qui est le moins à l'aise dans la vie de classe. Parce qu'il a perdu un temps fou de socialisation avec les autres et de présence à l'école.

***Tu as pu en reparler avec la maman de ça ou pas ?***

On en a reparlé, la collègue de cette année en a reparlé, et c'est... Cette maman là campe sur ses positions. De tout façon je pense qu'inconsciemment elle sait que c'est pas forcément la bonne solution mais elle veut le garder bébé c'est son objectif, et on le voit son petit il est très bébé par rapport aux autres. Donc elle elle a gagné par rapport à son objectif. Je pense qu'au fond elle sait que ce n'est pas une bonne chose pour son petit mais elle se le cache.

***Hum. Euh, est-ce que tu penses qu'il y a une conséquence pour certains enfants de la suppression de la sieste, en moyenne section, une conséquence sur le comportement de l'enfant ou euh... ?***

Là encore pour moi c'est évident et on l'a vu quand on a eu un peu des soucis avec la maîtresse à ce niveau là, il y a eu des jours aussi où on a tenté le coup, on va pas être réfractaire sans essayer, on a essayé de ne pas faire de temps de sieste ou de

temps calme du tout et les enfants ils étaient HS en fin de journée, les activités de l'après-midi elles étaient partiellement réussies là où d'habitude elles fonctionnent très bien, voilà.

***Donc ça c'était en petite section ?***

En moyenne section. C'est évident, de toute façon faut pas se leurrer quand tu as un enfant qui couché dort jusqu'à plus de 15h, c'est peut être une bonne chose de le laisser dormir autant mais ce qui est évident c'est que sans sieste du tout il peut pas être prêt à travailler correctement.

***Est-ce que tu connais des dérives par rapport à la sieste ? Est-ce que tu as entendu parler de certaines choses ?***

Oh, oui, moi j'ai déjà vu des choses et entendu des choses, oui..., qui m'horripilent. Parce que tu vois moi je fais mon temps de sieste ça fait peut être un petit peu carré de faire c'est telle heure mais après on évolue vers telle heure, et en fin d'année on raccourcit encore. Moi c'est simplement pour me fixer des repères. Et c'est pas adapté forcément à chaque enfant. Par contre moi j'ai aussi vu des classes de petite section où on les laissait volontairement dormir et ils dorment et toi tu as rien à faire jusqu'à 16h ! Donc là clairement il n'y a pas d'après-midi. Parce que le temps de se lever et de se mettre en route tu as juste le temps de lire une histoire, donc là c'est n'importe quoi. J'ai aussi, alors là pas vu mais on m'a rapporté une fois une expérience d'une classe de grande section où les enfants étaient tous obligatoirement couchés mais pas comme un temps calme hein, comme un temps de sieste dans le noir et autre : bah tu te dis elle est où la conscience professionnelle de l'enseignante parce que quand on sait tout ce qu'on a à faire en grande section, euh, elle le case où ? On peut se poser la question quand même ? Et surtout moi je vois bien de mon expérience de maternelle les enfants ils n'ont pas ce besoin là ça veut dire que c'était sûrement une classe entière d'enfants qui était couchée sans dormir. Donc on peut quand même s'interroger sur le bien fondé de ce temps là. A mon avis à part être tranquille en ayant pas la classe je ne vois pas d'autres intérêts. Et je crois que c'est ça la dérive première. Et de toute façon c'est comme partout, les enseignants on n'est pas à l'abri d'avoir des gens qu'ont un poil pas possible dans la main ou qui sont incompetents ou qui n'ont pas la volonté de bien faire. Comme partout, donc forcément il y a des dérives à ce niveau là. Et puis de tout façon

comme il n'y a pas beaucoup de moyens d'action contre ces gens là, j'ai le cas j'ai un collègue directeur qui a des soucis avec une collègue qui laisse dormir les petits mais vraiment outre mesure, c'est un temps de sieste énorme sur l'après-midi, et ceux qui dorment pas on n'a rien à faire et en plus on leur fait fermer leur bouche gentiment parce qu'ils doivent se taire, lui il peut rien faire. A part signaler à l'inspection, et puis l'inspection elle essaye d'avoir un échange mais généralement ça n'aboutit pas puisque de toute façon il n'y a pas de moyens de pression alors. C'est un peu dommage que les collègues qui exagèrent à ce niveau là soient protégés.

***Puis ça peut donner une grande généralité de ce que font les autres, enfin ?***

Oui, moi je souffre un petit peu de ça parce que la collègue que j'ai remplacé ici, euh, clairement, elle poussait, mais alors pousser c'est gentiment, elle poussait les parents à ce que les enfants ne viennent pas l'après-midi donc elle avait des groupes de 5 /6 enfants l'après-midi qui faisaient un temps de sieste qui prenait les deux tiers de l'après-midi. Et sur le temps qui suivait elle ne faisait pas d'activités pédagogiques. Donc si tu veux, et elle est restée 17 ans ici, donc moi en prenant la suite j'ai parfois beaucoup de mal à faire comprendre aux parents : « que non l'après-midi en petite section on ne fait pas rien ». Donc tu vois moi j'en souffre de ça, clairement, du fait que certains collègues ne fassent pas ce qu'il faut. Après je peux aussi te dire hein, moi j'essaye de me remettre en question aussi j'ai une collègue dans l'école qui considère que je les laisse trop couchés, et qui le dit, qui a des rapports de scientifiques qui disent que quand l'enfant au bout de 20 minutes n'est pas endormi, c'est qu'il n'a pas besoin de dormir. Moi je l'entends cet argument là, et c'est donc suite à ça que j'avais essayé l'an dernier de faire un groupe avec les enfants qui ne dormaient pas mais j'ai constaté que ça ne fonctionnait pas.

***Mais quand tu as supprimé complètement le temps de sieste pour certains enfants tu ne les laissais même pas allongés ?***

Alors, j'ai essayé les deux, de les laisser allongés puis retour en activité calmement et j'ai essayé activité calme dès le départ. Les deux ont donné le même résultat c'est-à-dire que les enfants n'avaient plus du tout d'attention en fin d'après-midi et les parents le soir qui me disaient : « vous remettez à la sieste parce que ce n'est pas possible ».

***Et donc là en ce moment tu les laisses allongés combien de temps ?***

Quand j'ai essayé de faire autre chose ?

***Là en ce moment ?***

Là en ce moment ? Ils se couchent vers 12h45 et j'ouvre la porte pour récupérer plutôt vers 14h15. Voilà. Ce qui fait, et je suis un petit peu embêté parce que c'est un temps important pour les enfants qui ne dorment pas. Alors ils sont très très peu mais là où je suis embêté c'est que si ceux là je leur propose autre chose, bin, l'expérience a montré que ça ne fonctionne pas. Donc voilà, après moi c'est sur que je suis vraiment preneur d'autres solutions, s'il y a d'autres choses j'essaierais et volontiers y a pas de soucis. C'est aussi une demande de ma part. C'est évident que ce temps là il est appréciable pour moi parce que j'en profite pour faire du travail de direction mais si je peux faire quelque chose d'intéressant pédagogiquement avec les élèves, tant mieux. C'est vraiment pas pour dire que je m'octroie ce temps de travail pour la direction. C'est comme j'ai la chance d'être en petite section et d'avoir la sieste j'en profite, c'est, voilà, tout dans ce sens là. Mais bon, en tout cas j'ai pas trouvé la clef pour l'instant.

***Ça sera ça mon boulot l'année prochaine (rires). Bah écoute c'est bon, est-ce que tu as d'autres choses à... ?***

Non, non bah écoute si tu n'as pas d'autres questions...

***C'est bon, écoute je te remercie beaucoup. J'éteins.***



## ANNEXE 5 : GRILLE D'OBSERVATION

### DES OBSERVATIONS DIRECTES

Ecole :

Classe :

Nombre d'élèves :

Date :

#### Prise en compte des besoins individuels

- Groupe

Ont-ils constitué des groupes de dormeurs ? Ont-ils détecté les gros et les petits dormeurs afin de respecter le rythme de chacun ? Limite d'âge pour les dormeurs (MS ou GS ?) ?

- A l'endormissement

Pour les enfants qui arrivent de la maison : couchés au fur et à mesure de leur arrivée ? Respect du silence pour les autres déjà endormis ?

- Au réveil

Réveil échelonné ?

Respect du temps d'éveil ? Qu'est ce qui est proposé aux enfants réveillés ? (rester allongé quelques instants ou se lever)

- Durée

#### Organisation

##### Temps :

- L'emploi du temps institutionnel

Heure de sortie de cantine (récréation ?) :

Heure de coucher :

Heure de lever :

*Temps de sommeil : pas plus de 1h15 à 1h30*

*Temps d'endormissement : pas plus de 20 à 30 min*

- La durée :

Régularité du temps de coucher et lever ?

- La méthode de l'endormissement :

Histoire ? Doudou ? Ambiance de ce temps ?

Accompagnement à la sieste par l'adulte : Quel adulte ? Accompagnateur familial ?

Combien ? Rassure-t-il les enfants ?

Tout au long de la sieste, quel adulte est présent ? Combien ?

- Après le temps de repos en classe :

Enfants calmes ? Quelle activité proposée par l'enseignant ?

#### Matériel :

- Salle :

Le lieu est-il spécifique (salle de classe ou dortoir) ? Existe-t-il des coins pour les enfants qui ne dorment pas (coin détente) ? Salle de sieste disposée à proximité de la salle de classe ? Salle de repos disposée à proximité des sanitaires ?

- Le « Lit »

Présence de lit « nominatif » ? Placement de chaque enfant dans la salle sieste (permettant repère de l'enfant dans la salle) ? Séparation entre les enfants (pour intimité) ?

- Ambiance :

Musique de fond ? Luminosité faible/forte ? Veilleuse ?

- Vêtement :

Déshabillage ? Présence de couverture, drap, oreiller ?

Passage aux toilettes ?

## Les enfants

- Enfants non endormis :

Lever ? Au bout de combien de temps ? Que font-ils ?

- Enfants endormis :

Réveil spontané ? Durée du sommeil ? Quand ils se réveillent, que font-ils ?

- Enfants qui ne dorment jamais :

Coin repos ou salle sieste ? Que font-ils ? Combien de temps ?

### Enfants de MS :

Activité pédagogique proposée pour le temps repos, combien de temps ? Temps de sieste pour certains ? Quel endroit ?

### Schéma de la salle sieste :

### Intervention de l'enseignant, ATSEM :

## ANNEXE 6 : COMPTE RENDU DES OBSERVATIONS

Ecole : LM / PS / FD

Classe : petite et moyenne section

Nombre d'élèves : 22 élèves / 28 élèves / 24 élèves

Date : 16 janvier 2012 / 17 janvier 2012 / 30 janvier 2012

### Prise en compte des besoins individuels

- **Groupe**

*Ont-ils constitué des groupes de dormeurs ? Ont-ils détecté les gros et les petits dormeurs afin de respecter le rythme de chacun ? Limite d'âge pour les dormeurs (MS ou GS ?) ?*

Dans les 3 écoles : pas de groupe de dormeurs.

FD : MS séparé en deux groupes, les moyens dormeurs et les petits dormeurs, puis temps d'atelier qui suit le temps repos par groupe de 15. Enseignant de MS a groupe petits dormeurs et enseignante de PS a moyens dormeurs.

PS : MS séparé en 3 groupes : les gros dormeurs dans salle jeux surveillés par ATSEM MS, les deux autres groupes dans des salles de classe surveillés par enseignante de MS et PS.

- **A l'endormissement**

*Pour les enfants qui arrivent de la maison : couchés au fur et à mesure de leur arrivée ? Respect du silence pour les autres déjà endormis ?*

Dans les 3 écoles : arrivée des élèves à 13h30.

FD : élèves retrouvent le reste du groupe lors du temps calme, puis couchés en même temps.

PS : élèves retrouvent le groupe classe dans le dortoir, arrivée échelonnée => préparation par les parents (déshabillage, toilette..), enfants vont directement à leur lit => beaucoup d'allers et venues, beaucoup de bruits de porte, réveil enfants qui sont déjà couchés depuis 45 minutes.

LM : élèves sont préparés par l'ATSEM, rentrent dans dortoir ensemble sans bruit, aucun dérangement.

- **Au réveil**

*Réveil échelonné ?*

*Respect du temps d'éveil ? Qu'est ce qui est proposé aux enfants réveillés ? (rester allongé quelques instants ou lever)*

Dans les 3 écoles : réveil échelonné, atelier de réinvestissement, coin jeux pour les élèves qui veulent, moment très individualisé.

### Organisation

Temps :

- **Emploi du temps institutionnel**

	LM	PS	FD
Heure de sortie de cantine	12h20 Puis récré	12h30 Pas de récré	12h Récré jusqu'à 13h15 Puis temps calme (histoire...)
Heure de coucher	13h15	12h45	13h40
Heure de lever	14h	14h30	15h10

*Temps de sommeil : pas plus de 1h15 à 1h30*

*Temps d'endormissement : pas plus de 20 à 30 min*

- **Durée :**

*Régularité du temps de coucher et lever ?*

Dans les 3 écoles : les mêmes horaires.

- **Méthode de l'endormissement :**

*Histoire ? Doudou ? Ambiance de ce temps ?*

Dans les 3 écoles : présence du doudou.

FD : musique douce volume très faible, elle laisse les élèves s'endormir seul, présence auprès d'une élève agitée.

PS : musique zen volume assez fort, récréation des MS et des GS juste à coté du dortoir => beaucoup de bruit, de cris d'enfants, ATSEM parle à voix haute, réprimande les élèves.

LM : pas de musique ni d'histoire, enfants calmes, aucun bruit. ATSEM s'occupe des élèves plus perturbateurs, puis de ceux qui ont besoin de présence, cas par cas. Elle a un contact avec les élèves, parfois donne la main, caresse les cheveux, ou juste présence si l'élève n'aime pas le contact.

*Accompagnement à la sieste par l'adulte : Quel adulte ? Accompagnateur familial ?  
Combien ? Rassure-t-il les enfants ?*

*Tout au long de la sieste, quel adulte est présent ? Combien ?*

PS : ATSEM de la classe qui est présente dans le dortoir.

FD : Lors déshabillage et habillage présence de 2 à 3 adultes(ATSEM) pour aider les enfants ainsi que pour l'accompagnement au lit. Pendant le temps sieste seul un personnel du périscolaire est présente car l'ATSEM des PS est chez les GS – CP pour aider l'enseignante.

LM : accompagnement à la sieste par l'ATSEM de PS + agent de service lors du coucher, ATSEM et agent de service se relaient pendant la sieste pour qu'elles puissent avoir un temps de pause.

- **Après le temps de repos en classe :**

*Enfants calmes ? Quelle activité proposée par l'enseignant ?*

PS + LM : atelier de réinvestissement, coin jeux à disposition

FD : aucun apprentissage n'est réalisé l'après-midi, atelier de découpage, de collage, de peinture etc... Coin jeux à disposition, moment très individualisé.

## Matériel :

- **Salle :**

*Le lieu est-il spécifique (salle de classe ou dortoir) ? Existe-t-il des coins pour les enfants qui ne dorment pas (coin détente) ? Salle de sieste disposée à proximité de la salle de classe ? Salle de repos disposée à proximité des sanitaires ?*

Dans les 3 écoles : dortoir, salle spécifique.

PS : dortoir loin des toilettes et de la salle classe.

LM + FD : dortoir à proximité de la salle classe et des toilettes.

LM : enfant qui ne dort pas se trouve dans la cours de récréation puis en temps de repos avec les MS.

- **« Lit » :**

*Présence de lit « nominatif » ? Placement de chaque enfant dans la salle sieste (permettant repère de l'enfant dans la salle) ? Séparation entre les enfants (pour intimité) ?*

Dans les 3 écoles : lit nominatif avec étiquette dessus de l'enfant, les lits ne changent pas de place : un repère pour l'enfant. Chaque enfant a son oreiller, son drap et sa couverture. Environ 1 à 2 mètres entre chaque lit.

PS : présence de matelas mousse placés verticalement pour créer une séparation entre les élèves.

LM : lits superposés avec des matelas, mur décoré de dessins d'enfants.

FD + PS : lits en toile recouverts de tissus (protection).

- **Ambiance :**

*Musique de fond ? Luminosité faible/forte ? Veilleuse ?*

LM+ FD : luminosité nulle grâce à la présence de stores.

PS : beaucoup de lumière due aux rideaux.

FD : musique douce à volume assez faible

PS : musique zen à volume fort.

LM : mur décoré de dessins d'enfants.

- **Vêtement :**

*Déshabillage ? Présence de couverture, drap, oreiller ?*

*Passage aux toilettes ?*

Dans les 3 écoles : déshabillage et toilette avec l'aide de(s) ATSEM.

FD : les enfants enlèvent leur pantalon et pull => aidés par 3 adultes => bac de vêtements avec une photo de l'enfant dans le fond du bac.

LM : les enfants enlèvent juste pull (si épais) => aidés par 2 adultes => pas de bac à vêtements.

PS : les enfants n'enlèvent rien => aidés par 1 adulte => Pas de bac.

### Les enfants

- **Enfants non endormis :**

*Lever ? Au bout de combien de temps ? Que font-ils ?*

FD : réveil à partir de 15h15 (soit 1h30 allongés). Les élèves se rhabillent avec l'aide de 2 ATSEM (PS et MS). A 15h30, l'ASTEM remonte les stores. A 16h tous les élèves doivent être dans la classe.

LM : réveil à partir de 14h (soit 45 minutes allongés). A 15h30 tous les élèves doivent être levés : heure de la récréation.

PS : réveil à 14h30 (soit 1h45 allongés). A 15h tous les élèves doivent être levés.

- **Enfants endormis :**

*Réveil spontané ? Durée du sommeil ? Quand ils se réveillent, que font-ils ?*

Dans les 3 écoles : réveil spontané, quand élèves se réveillent ils doivent s'habiller, passer aux toilettes et retourner seuls dans la classe.

- **Enfants qui ne dorment jamais :**

*Coin repos ou salle sieste ? Que font-ils ? Combien de temps ?*



LM : un élève ne dort jamais. L'enseignante a essayé de le laisser avec le reste du groupe dans dortoir durant les 3 premiers mois de l'année, élève très perturbateur, dérangeait le reste du groupe pour l'endormissement, réveillait les élèves. L'enseignante a alors décidé de le laisser avec les MS : il suit le rythme des MS : reste jusqu'à 13h25 dans la cour de récréation puis va au temps de repos des MS jusqu'à 14h, puis retourne dans la salle classe.

PS : un élève perturbateur durant le temps sieste et « désagréable » depuis 2 jours (selon l'enseignante), a eu une punition exceptionnelle : est resté avec les MS dans la cour de récréation 12h45 jusqu'à 13h30 puis est retourné dans le dortoir à 13h30 avec le reste du groupe classe : élève qui est arrivé dans le dortoir très énervé, et a réussi à s'endormir au bout de 40 minutes.

FD : pas d'élève qui ne dort pas.

- **Enfants de MS :**

*Activité pédagogique proposée pour le temps repos, combien de temps ? Temps de sieste pour certains ? Quel endroit ?*

LM : temps de repos de 13h25 à 14h05 dans la salle de motricité sur carrémat (tapis de sol), pas de drap ni de coussin, les rideaux sont tirés (luminosité importante). Les enfants sont séparés par affinité.

Les élèves peuvent être laissés allonger jusqu'à 15h s'ils dorment. A partir de 14h05 : retour aux activités normales.

FD : temps de repos de 13h50 à 14h15, classe divisée en 2 groupes dans deux classes différentes : moyens dormeurs sont dans la salle des PS avec enseignante des PS et les petits dormeurs sont dans la salle des MS avec l'enseignante des MS. Présence de musique douce.

Drap par terre => enfants allongés soit à même le sol, soit allongés sur tapis du coin de regroupement, soit enfants assis et tête posée sur la table.

Classe séparée en deux de 13h50 à 15h15 => repos puis activité préparée par l'enseignante de MS : phonologie, découverte d'une lettre, jeu de société.

Enfants qui dorment peuvent dormir jusqu'à 14h30, car parents demandent à ce que les enfants soient réveillés.

PS : temps de repos de 13h30 à 14h30, classe séparée en 3 => un groupe d'élèves est dans la salle des PS, un groupe d'élèves est dans la salle de MS, un groupe d'élèves (moyens dormeurs) est dans la salle jeu. A 15h, tous les élèves sont réveillés obligatoirement.

	LM	PS	FD
Sortie de cantine	13h Puis récré	13h Puis récré	13h15 Puis récré
Heure de coucher	13h25	13h30	13h50
Début des levers	14h	14h30	14h15
Fin du temps de repos	15h	/	14h30

**Joana ROCHEREAU**

## **La place d'un temps de sieste de l'après-midi en petite et moyenne section**

Le respect des besoins et des **rythmes biologiques** du jeune enfant amène à considérer la place d'un temps de **repos** l'après-midi à **l'école maternelle**. La mise en place et la conduite du temps sieste peut varier d'une école à l'autre. Les raisons de cette variation peuvent être dues à des consignes locales, nationales et à leurs interprétations, ainsi qu'aux conditions matérielles propres à chaque école et à l'influence de l'enseignant ou des parents. Pour l'accomplissement de mon travail de recherche, j'ai réalisé des observations directes au sein de trois écoles différentes : l'une située à Tours et les deux autres à Orléans.

Suite au recueil des données d'observation, j'ai eu à fournir un travail de constat et d'analyse. Ce travail m'a permis d'interpréter les résultats obtenus tout en les liant au cadre théorique.

Mots-clés : rythmes biologiques, repos, école maternelle

## **The role of an afternoon rest period in nursery school**

In order to respect a child's needs and **biological rhythm**, the **role** of an afternoon rest period at **nursery school** must be of utmost consideration. The implementation and execution of a rest period varies from school to school. The reason for such a variation is due to several reasons: local or national directives and their interpretation on the ground; each school's own material resources or parental and teacher input. In order to provide a comprehensive research paper, I completed three observation periods in three different nursery schools : one in Tours and the other two in Orleans. The information gathered and situations observed allowed me to investigate and develop an in-depth analysis.

In turn, this analysis enabled me to interpret the given results whilst maintaining an important theoretical perspective throughout my paper.

Keywords : biological rhythm, role, nursery school.