SE-UNSA MARNE
Maison des syndicats
15 bd de la paix
BP149 51055 REIMS cedex
Rez de chaussée avant l'ascenseur 03 26 88 25 53
51@se-unsa.org http://sections.se-unsa.org/51/

ECOLE MATERNELLE

Petit argumentaire en faveur de la sieste (ou temps de repos)

Mars 2010

Les textes officiels

1. *BO hors série n°3 du 19 juin 2008 (programmes)*

« Les activités proposées à l'école maternelle doivent offrir de multiples occasions d'expériences sensorielles et motrices en totale sécurité. **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. »

2. *Pour une scolarisation réussie des tout petits*, DESCO, 2003

« Un tout-petit a besoin de nombreuses heures de sommeil (plus de 12h 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**. »

3. *Guide à l'usage des parents*, AGEEM, 2008 – diffusé par le Ministère en 2009

« Besoin de dormir. Les petits enfants ont besoin de plus de douze heures de sommeil par jour. La sieste de l'après-midi ne compromet pas le sommeil de la nuit. **Le jeune enfant a besoin de temps et de sommeil pour fixer dans sa mémoire des savoirs : ce temps participe aux acquisitions.** »
« **A l'école maternelle on organise** : Des espaces de repos dans la classe ou les annexes, **des temps de repos en début d'après-midi**, des temps de repos « à la carte » pour chaque enfant, la sieste dès la sortie du restaurant scolaire. »

4. *BO hors série n°1 du 14 février 2002 (même si les programmes de 2002 sont abrogés, cela ne veut pas dire que les notions qui y étaient abordées ne sont plus valables)*

"L'organisation du temps respecte les besoins et les rythmes biologiques des enfants tout en permettant le bon déroulement des activités et en facilitant leur articulation. La durée des séquences est adaptée à la difficulté des situations proposées autant qu'à l'âge des enfants concernés. Les moments exigeant une attention soutenue alternent avec d'autres plus libres, les ateliers avec les regroupements, les travaux individuels avec les activités

nécessitant échanges ou coopération**. L'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité**."

Quelques arguments généraux

1. La sieste (ou temps de repos) participe d'une meilleure réceptivité aux apprentissages (problème de surcharge affective, neurologique et cognitive).
2. Le sommeil n'est pas un temps inactif aussi bien sur le plan physiologique que psychique. Le sommeil est trop souvent considéré comme « une perte de temps », d'autant plus lorsque l'on se place dans une démarche de rentabilité maximale dans le cadre scolaire !
3. Le sommeil a des répercussions directes sur la santé de l'enfant.
4. Contrairement à la maison où il peut se sentir exclu de la vie familiale au moment de la sieste, dormir en collectivité lui donne une place dans le groupe.
5. La sieste (ou temps de repos) est inscrite à l'emploi du temps. Des parents peuvent être tentés de demander à ce que leur enfant suive d'autres activités pendant ce temps. Accepterait-on en CM2 une demande de parents visant à remplacer l'EPS ou l'histoire par du français uniquement pour leur enfant ? L'emploi du temps doit-il être « à la carte » ?

Quelques éléments d'information

→ Le sommeil « lent » (profond et très profond) sert à la récupération de la fatigue physique, ainsi qu'à la croissance de l'enfant, grâce à une hormone « anabolisante » sécrétée durant les phases 3 et 4 de ce sommeil lent.

→ Le sommeil « rapide » (ou paradoxal) sert à la récupération de la fatigue psychique et nerveuse.

→ Le sommeil a un rôle par rapport à la fixation de la mémoire : le rêve permet l'utilisation des connaissances acquises dans la journée : organisation, mise en forme …

→ Un manque de sommeil ne se récupère jamais totalement avec des effets négatifs sur l'humeur et la concentration.

Vos contacts au Se-UNSA :

Aline GEERAERTS / **06 14 25 31 19**

Jean-Michel ALAVOINE / **06 14 25 30 61**

Benoît FOLB / **06 14 25 29 64**

Le SE-UNSA ne vit et ne peut vous informer et vous défendre que grâce aux cotisations de ses adhérents. Soyez solidaires, n'hésitez pas à nous rejoindre