

La sieste

Définition et fonctions

Temps nécessaire pour répondre à des besoins physiologiques de l'enfant , quel que soit son âge et son mode de vie :

- Besoin de dormir
- Besoin de récupérer
- Besoin de calme
- Besoin de se détendre, de se relaxer

L'organisation

Pour quels enfants ?

La sieste doit pouvoir être offerte aux enfants qui en ont besoin. Elle n'a en aucun cas un caractère obligatoire. Les horaires de l'après-midi devraient pouvoir être modulés selon les sections. L'enfant qui dort à la maison doit pouvoir être accueilli plus tard dans l'après midi. Une telle organisation dépend de l'information des familles et du fonctionnement de l'école (arrivée à l'école à 15 heures par exemple, annoncée comme une possibilité normale).

Lieu : dans une salle appropriée

Un lieu chaleureux, dans de bonnes conditions d'hygiène, obscurcissement possible, insonorisation, coins peluches, doudous, literie individuelle et nominative, musique douce

Durée

- Endormissement : tout de suite après le repas (lorsque c'est possible), 20 à 30 minutes maximum ; les enfants ne dormant pas au bout de 20 minutes rejoignent la salle de classe pour des activités calmes.
- Durée : variable selon l'enfant
- Réveil échelonné
- Réveil en douceur par l'adulte avant la sortie de l'école

Le rôle de l'adulte

Importance d'avoir un adulte référent (toujours le même) ;

L'endormissement

- Présence de l'adulte référent, de préférence l'enseignant (quand c'est possible)
- Rituels établis : histoires, album, musique douce, berceuse

Pendant la sieste

- Surveillance par l'enseignante ou l'ATSEM si l'enseignante est chargée de classe

Le réveil

- Présence indispensable quand l'enfant se réveille pour le rassurer, l'habiller.
- Intégration progressive de l'enfant au groupe

Activités en classe adaptées au réveil (pas de récréation), au rythme et à l'âge de l'enfant.