

# La sieste

## Textes ou références

### **Décret n° 90-788 du 6 septembre 1990 – Article 11**

« La surveillance des élèves durant les heures d'activité scolaire doit être continue et leur sécurité doit être constamment assurée en tenant compte de la distribution des locaux et du matériel scolaire et de la nature des activités proposées (...)

### **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. »

### **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. »

### **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 les classes 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. »

PÔLE

MATERNELLE 17

inspection académique  
Charente-Maritime

éducation  
nationale  
enseignement  
supérieur  
recherche



### Les besoins de l'enfant

- Un temps de repos peut être proposé à tous les enfants qui en ressentent le besoin.
- Ceux qui ne dorment pas bénéficieront d'un temps d'apprentissage ciblé. Un enfant qui ne trouve pas le sommeil rejoint la classe pour participer à des apprentissages, référés au programme.
- Un cycle de sommeil dure entre 1h20 et 2h. Si on fixe arbitrairement la durée de la sieste à 1h, on réveille l'enfant dans une phase de sommeil profond ; il ne profite pas de la sieste.
- Un enfant se réveille tout seul, spontanément à la fin de son cycle.

### Quelques exemples d'organisation de ce temps de repos :

- Les enfants mangeant au restaurant scolaire se couchent juste après le repas. Ils sont donc sous la responsabilité du Maire. Il s'agit alors de travailler en partenariat avec lui et les personnes responsables de la surveillance. L'organisation arrêtée est présentée en conseil d'école.
- Les enfants qui mangent chez eux reviennent à l'heure normale de reprise de classe pour faire la sieste s'ils en éprouvent le besoin.

### Le dortoir ou autres lieux de repos :

- Le lieu doit être propre, sain, correctement chauffé.
- Chaque enfant du dortoir a une place qui est permanente.
- La surveillance exercée est constante.
- Il est possible d'utiliser un coin de classe pour le repos des plus grands, soit dans leur classe soit en classe de PS. Ce temps sera bref.

### L'accompagnement au sommeil :

#### Le coucher

- Afin d'aider à l'endormissement, les parents sont sollicités pour apporter de la maison un oreiller, un doudou.... qui seront identifiés.
- L'enseignant peut accompagner l'endormissement des petits pendant une période si des difficultés persistent. (collectivement ou individuellement)
- En instaurant des rituels comme la lecture d'un album, une comptine ou l'écoute de berceuses, on favorise l'endormissement mais aussi la possibilité pour l'élève de réentendre des textes lus en classe.

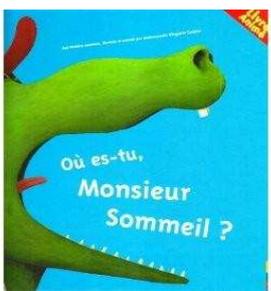
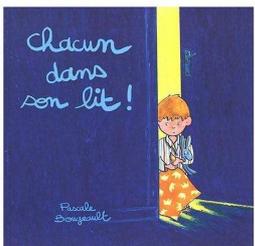
#### Le réveil

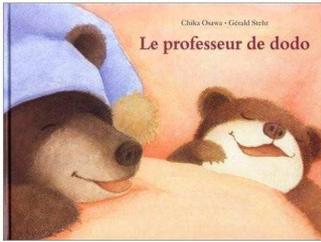
- Il est échelonné et accompagné. Aucun élève ne rejoint seul sa classe.
- Le moment de l'habillage est l'occasion d'activités langagières ou d'apprentissages de l'autonomie. Il est un temps privilégié pour mettre en œuvre un étayage personnalisé en ayant ciblé précisément les besoins de chacun. C'est un temps de dialogue pour parler avec l'enfant sur des textes lus, sur des moments vécus en classe, pour lui présenter les activités à venir.
- L'enseignant dédramatise les « accidents » qui ont eu lieu pendant la sieste et en tient les parents informés, avec discrétion.

# Une bibliographie autour de la sieste et de l'endormissement pour accompagner les enfants de l'école maternelle

(tous ces titres sont à ce jour -20/09/2010- toujours édités)

**Des histoires qui parlent du quotidien et abordent des problèmes petits et gros qui peuvent advenir.**

	<p><b>A la sieste, tout le monde !</b> <a href="#">Yuichi Kasano</a> Album cartonné : 20 pages, éditeur : L'Ecole des Loisirs ISBN-13: 978-2211094863 « Il fait si beau aujourd'hui... Grand-mère en profite pour faire prendre l'air à son joli matelas, sur la véranda ». C'est ainsi que commence cet album qui, en petites touches sensibles, donne une idée très positive du repos et du sommeil réparateur</p> <p>Pour tous.</p>
	<p><b>Une chambre rien que pour moi !</b> Auteur : Susan Perez Cartonné: 32 pages, éditeur : L'Ecole des loisirs, collection : Matou ISBN-13: 978-2211068307</p> <p>Lili a du mal à dormir : son petit frère pleure trop. Elle va à la recherche d'une autre chambre pendant la nuit.</p> <p>Album à partir de 3 ans</p>
	<p><b>Où es-tu Monsieur Sommeil ?</b> Auteur : Virginie Guérin, 20 pages , éditeur : Casterman, collection : livres animés ISBN-13: 978-2203138988</p> <p>C'est l'heure de la sieste dans la jungle. Tous les animaux sont endormis, à l'exception de Rocky le petit crocodile, qui ne parvient pas à fermer l'œil. Il pense que Monsieur Sommeil l'a oublié ! Il décide de partir à sa recherche, l'appelle à tue-tête et finit par réveiller tous les animaux de la jungle.</p> <p>Texte simple, drôle et facile d'accès, avec de nombreuses animations.</p> <p>Dès 2ans (mais attention à la manipulation, animations fragiles)</p>
	<p><b>Chacun dans son lit !</b> Pascale Bourgeault, 32 pages, éditeur : L'École des Loisirs ISBN-13: 978-2211075671</p> <p>Louis n'aime pas dormir dans son lit. Entre papa et maman, c'est beaucoup mieux. C'est plus chaud, plus grand, plus amusant, et c'est vraiment là que Louis fait les plus beaux rêves. Mais aujourd'hui, ses parents lui disent qu'ils sont fatigués et que ça suffit ! À partir de ce soir, Louis doit dormir dans son lit.</p> <p>Album à partir de 3 ans</p>



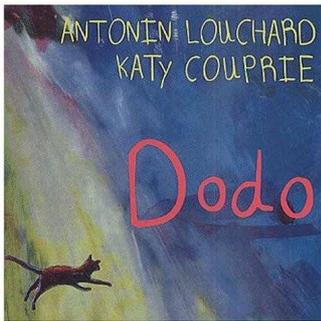
### **Le Professeur de dodo**

Gérald Stehr (Auteur), Chika Osawa (Illustrations), 22 pages, éditeur : L'École des loisirs

ISBN : 978-2211066839

Dormir, ça s'apprend. La preuve dans ce petit récit simple et juste, un papa ours décide d'apprendre à dormir à ses enfants. L'hiver arrive bientôt et il va falloir hiberner.

Album à partir de 3 ans.



### **Dodo**

auteurs : Katy Couprie et Antonin Louchard, éditeur : Thierry Magnier

collection : Tête de lard, 22 pages

ISBN : 978-2844201089

Un petit chat parcourt la campagne, un enfant s'endort... Les auteurs nous emmènent pour une petite promenade tranquille et poétique dans le monde des rêves. Un beau livre d'images illustrant par petites touches le monde des songes.

Un album pour tous



### **Tino n'ira pas au dodo !**

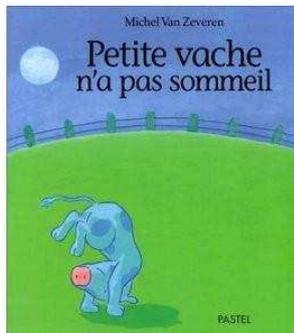
Auteur : Marcus Pfister, éditeur : NordSud, 26 pages,

ISBN : 978-3314219412

Tino est un petit hippopotame plein d'énergie capable des pires pitreries, il ne manque jamais d'idées pour bien s'amuser... surtout quand vient l'heure d'aller se coucher ! Le petit animal se déchaîne : après deux cuillerées de purée, il se lance dans une course poursuite effrénée dans la maison avec son papa avant de plonger dans la baignoire.. Après tout ça, Tino devrait avoir bien sommeil, mais il n'est jamais fatigué !

Un album plein de vitalité, d'humour, et dont l'illustration exprime bien ces qualités (le petit personnage est irrésistible !).

Album à partir de 3 ans



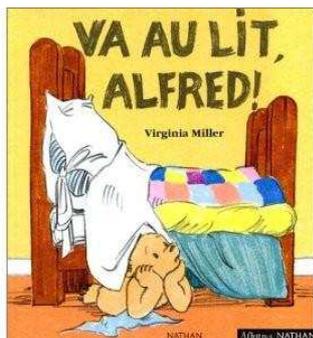
### **Petite vache n'a pas sommeil**

Auteur : Michel Van Zeveren, éditeur : L'École des loisirs, collection : Pastel, 28 pages

ISBN : 978-2211059619

Petite Vache et Maman se racontent tour à tour des histoires pour s'endormir. Une belle histoire pour raconter, sur le ton de l'humour, à la fois les relations entre une fille et sa maman et le moment de l'endormissement.

Album à partir de 3 ans



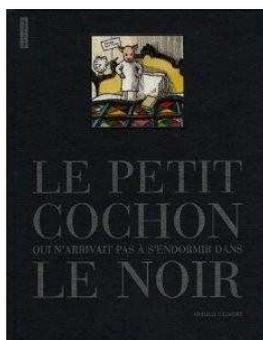
### **Va au lit, Alfred !**

Auteur : Virginia Miller, 28 pages, éditeur : Nathan Jeunesse, collection : Alfred  
ISBN : 978-2092107089

Alfred est un petit ourson très mignon, mais un peu têtue. À l'heure d'aller au lit, les choses se compliquent. Alfred devient une sorte de machine à dire "Nan !". Jusqu'à ce que papa prenne sa grosse voix, puis vienne jouer avec son petit grognon qui dit une dernière fois "Nan !" avant de céder au sommeil. Voilà une nouvelle transposition très tendre d'une scène quotidienne qui ne se déroule pas toujours au mieux. Et une nouvelle façon de glisser en douceur au pays des rêves, comme Alfred.

Album à partir de 2 ans

## **Rêves et cauchemars : des histoires pour aider à dormir sans peur**



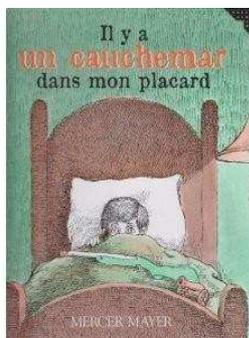
### **Le petit cochon qui n'arrivait pas à s'endormir dans le noir**

Auteur : Arthur Geisert, 30 pages, éditeur : Autrement Jeunesse  
ISBN : 978-2746710481

Papa et maman cochon sont formels : à 20h, il faut éteindre la lumière. Mais leur petit cochon a peur de s'endormir dans le noir. Que faire ? En véritable petit génie de la mécanique, il va alors inventer une extraordinaire machine à éteindre la lumière ! Du grenier au sous-sol en passant par le jardin, c'est un assemblage de poulies, de roues, jeux de bascules et de balanciers, activés par des ciseaux, des dominos, des ressorts et toutes sortes d'objets que l'on suit pas à pas.

Cet album pratiquement sans texte comporte des illustrations fourmillant de détails sur lesquelles petits et grands auront plaisir à s'arrêter.

Album à partir de 5 ans (mais les plus petits seront captivés par les images).



### **Il y a un cauchemar dans mon placard**

Auteur : Mercer Mayer, 28 pages, éditeur : Gallimard jeunesse,  
ISBN: 978-2070515448

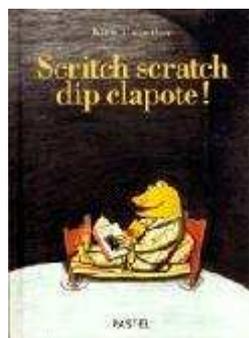
Un album devenu un classique de la littérature

Quatrième de couverture :

L'horrible cauchemar qui habite son placard empêche le petit garçon de s'endormir. Prenant son courage à deux mains, il décide un jour de s'en débarrasser, une bonne fois pour toutes.

Une histoire à raconter aux petits ou à lire tout seul pour se rassurer avant de dormir et se sentir, finalement, très courageux.

Album à partir de 4 ans



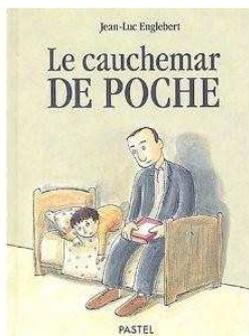
### **Scritch, scratch, dip clapote !**

Auteur : Kitty Crowthers, 32 pages, éditeur : L'École des loisirs, collection : Pastel

ISBN : 978-2211064477

Comme chaque soir, la nuit se couche sur l'étang. Et, comme chaque soir, Jérôme a peur. Ses parents prennent toutes les précautions pour la dissiper : papa lui lit une belle histoire puis l'embrasse. Maman vient lui faire un dernier câlin. Jérôme se retrouve tout seul dans sa chambre. Tout seul dans son lit, tout seul dans son cœur : « Je crois que j'ai entendu un bruit... Qui fait « scritch scratch dip clapote » sous mon lit ? ». Jérôme finira par dormir dans le lit de ses parents. Mais, une fois réveillé, c'est papa qui entend le même bruit...

Un très beau livre bien raconté, bien rythmé, pour tous.



### **Le cauchemar de poche**

Auteur : Jean-Luc Englebert, 26 pages, éditeur : L'École des Loisirs  
collection : Pastel  
ISBN-13: 978-2211071475

"Chaque soir, Papa me lit une histoire. Ensuite, il cherche avec moi le cauchemar qui se cache dans ma chambre. Il le trouve à chaque fois et le met dans sa poche. Il me dit : «Voilà, je l'ai trouvé, dit-il. Je le mets dans ma poche... Dors bien ! » Et Papa referme la porte . Cette nuit, des bruits m'ont réveillée. Je me suis levée et j'ai poussé la porte de la cuisine. Un tout petit cauchemar était en train de fouiller dans le pot à sucre..."

Une très bonne idée sert cette histoire proposée avec une illustration claire bien en relation avec le texte qui permet une bonne compréhension du récit.

Album à partir de 3 ans



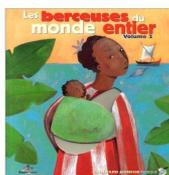
### **Du bruit sous mon lit**

Auteur : Jean-Marc Mathis, 40 pages, éditeur : Thierry Magnier  
ISBN : 978-2844202819

Un petit garçon est réveillé par des bruits étranges provenant de sous son lit. Commence alors un dialogue entre lui et un monstre caché...le monstre essaie vainement d'effrayer l'enfant à qui on ne la fait pas. Le monstre raconte ses tentacules, ses poils, ses pustules, son haleine d'œuf pourri et ses griffes. L'enfant se bidonne. Parce que celui qu'est vraiment géant, avec des pieds immenses et des poils dans le nez, c'est son père. D'ailleurs quand il entrera dans la chambre, le monstre comprendra qui est le plus fort. Un livre simple, très drôle et efficace qu'on peut rapprocher de *Il y a un cauchemar dans mon placard*.

Album à partir de 3 ans

## **Albums et recueils de berceuses**



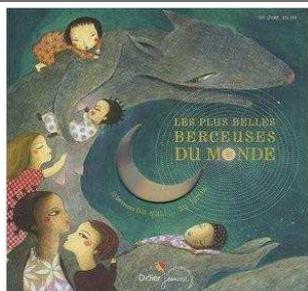
### **Les berceuses du monde entier**

Auteur : collectif, 47 pages , éditeur : Gallimard Jeunesse  
ISBN (vol 1) : 978-2070538300  
ISBN (vol 2) : 978-2070535521

40 berceuses traditionnelles (20 par volume) d'Argentine, des Caraïbes, de Kirghizie, du Japon, d'Irlande ou encore du Missouri... chantées par une mère, un père, une grande sœur, une nourrice . Souvent la voix seule, parfois avec accompagnement. Toujours la tendresse et la musique d'un pays. 40 photos ou illustrations pour voyager et s'émerveiller et pour endormir petits et grands.

1 livre et 1 CD paroles des berceuses en langue originale et traductions en français

Pour tous les âges



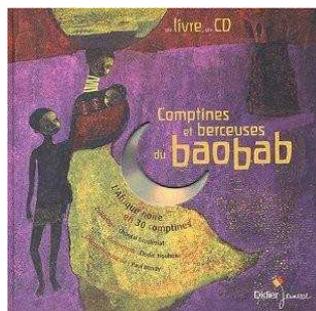
### **Les plus belles berceuses du monde (+ 1 CD)**

57 pages , éditeur : Didier Jeunesse, collection : Comptines du monde  
ISBN : 978-2278059034

Présentation de l'éditeur

Sont réunies dans cet album 23 magnifiques berceuses de tous pays. Un tour du monde musical haut en couleurs Les paroles des berceuses sont présentées dans les alphabets d'origine, transcrites en caractères latins et traduites en français.

Album pour tous



### Chansons et berceuses du baobab (+ 1 CD)

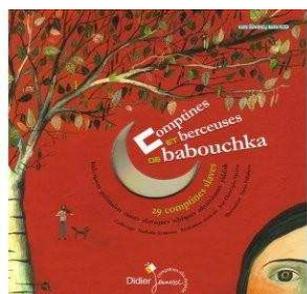
Auteur : collectif, 57 pages, éditeur : Didier Jeunesse (4 août 2003), collection : Comptines du monde  
ISBN : 978-2278052776

#### Présentation de l'éditeur

Voici le répertoire entraînant des enfants d'Afrique de l'Ouest ou centrale réuni ici 30 berceuses, chants de mariage ou de travail, danses et jeux chantés.

Les paroles sont transcrites et toutes sont traduites en français. En annexe, l'auteur a réuni une mine d'informations sur l'origine, le contexte culturel, la gestuelle et l'instrumentation de chaque comptine.

Album pour tous



### Comptines et berceuses de babouchka (+ 1 CD)

Auteur : collectif, 57 pages, éditeur : Didier jeunesse, Collection : Comptines du monde  
ISBN-13: 978-2278056507

#### Présentation de l'éditeur

Voici réunies 29 comptines et berceuses biélorusses, polonaises, russes, slovaques, tchèques, ukrainiennes et yiddish.

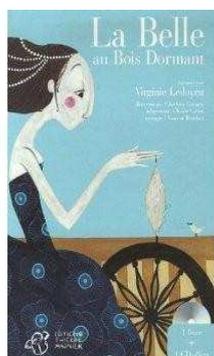
Les paroles des chansons sont reproduites dans leur alphabet d'origine, transcrites en caractères latins et traduites en français.

Album pour tous

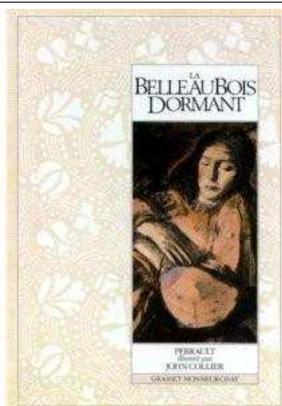
### Le titre d'un grand classique sur les mystères du sommeil:

- **La Belle au Bois Dormant** dans trois versions de ce récit écrit par deux des plus belles plumes du conte européen

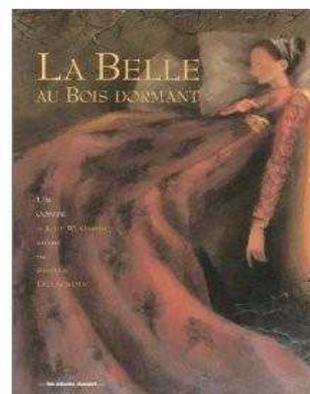
Histoire à raconter en l'adaptant à l'âge de son public. On peut l'arrêter pour les plus petits au réveil de la princesse et pour les plus grands finir avec l'affreux personnage de la reine-mère ogresse.



(+ 1 CD)  
version adaptée de qualité  
ISBN : 978-2844205537



Version de Charles Perrault  
ISBN : 978-2246335818



Version des frères Grimm  
ISBN : 978-2203553460

«À seize ans, la princesse se piquera avec un fuseau et mourra !» Tel est le terrible sort jeté par une fée le jour du baptême d'Aurore. Heureusement une autre fée parvient à adoucir la sentence, transformant la mort de la princesse en un sommeil long de cent ans. Le sortilège s'accomplit et plonge les habitants du château dans un profond sommeil. Bravant le mur de ronces qui encercle le domaine, un prince parvient enfin cent ans plus tard à rejoindre Aurore et la réveille par son doux baiser. Une histoire si belle qu'on la raconte encore aujourd'hui.

Chacun de ces albums, à sa manière, rend ce conte aux confins du rêve plus attractif encore et donne envie de le retrouver dans les belles images qu'ils proposent.