

Rythmes d'apprentissages et besoins en sommeil des enfants scolarisés à l'école maternelle

Stéphanie MAZZA

Professeur des Universités Lyon 1, Directrice adjointe à la recherche INSPE académie de Lyon

Séverine GREUSARD

Chargée de mission maternelle et petite enfance, INSPE académie de Lyon

Lundi 28 juin 2021

14h - 16h



Groupe Départemental Maternelle

PROBLEMATIQUE

Comment concilier apprentissages scolaires, capacités attentionnelles et besoins en sommeil ou en repos des enfants de 2 à 6 ans ?

En quoi les apports des neurosciences peuvent éclairer les réflexions et actions des équipes éducatives ?

Objectifs de la séance

- Connaître les besoins en sommeil des jeunes élèves (2-6 ans).
- Connaître les capacités attentionnelles des jeunes élèves (2-6 ans).
- Prendre en compte les variations interindividuelles pour aménager les emplois du temps et les apprentissages associés dans les classes de maternelle.
- S'outiller pour construire des organisations éducatives et pédagogiques permettant de concilier besoins en sommeil, repos et apprentissages.

Déroulé

- **13h30 : Introduction par M. Rabaux, IEN Maternelle**
- **13h40 : Apports scientifiques, présentation de Stéphanie Mazza**
- **15h30 : Lien entre les apports théoriques et les pratiques professionnelles avec Séverine Greusard**
- **15h45 : Echanges avec les participants via le chat**

En complément de l'intervention de S. Mazza et S. Greusard :

- *Synthèse du questionnaire rempli par les participants en amont*
- *Présentation d'outils pour l'accompagnement d'équipes à la fin de ce diaporama*

PARTIE 1 : CONTEXTUALISATION

- Retour sur le questionnaire



**TEMPS DE
RECUPERATION
POUR L'ENFANT**



**EMPLOI DU TEMPS
ET CAPACITES
ATTENTIONNELLES**



FORMATION

Des pistes
concrètes pour
répondre à ces
problématiques ?

Sieste, qu'en dit la recherche ?

**Sieste, temps calme, temps de repos :
entendons-nous sur les mots**

Quels besoins entre 2 et 6 ans ?

**Le temps de sieste est-il
automatique, obligatoire,
à supprimer à partir de la MS ?**

**TEMPS DE
RECUPERATION
POUR L'ENFANT**

**Durée idéale d'une sieste en
fonction de l'âge ?**

**Besoins
physiologiques**

**Est-il nécessaire de coucher des
enfants qui reprennent l'école à 14h15 ?**

Faut-il réveiller un enfant qui dort ?

**Quel temps est nécessaire
à l'endormissement ?**

**Que proposer lors
d'un temps calme ?**

**A quelle(s) heure(s) placer ces
temps de sieste, de repos ?**

**Quels indicateurs, quels observables
mettent en évidence une fatigue liée
au manque de sommeil ?**

**Quelle information faire
auprès des familles ?**

Communi-
cation
avec les
parents

**La sieste dans les textes de
l'éducation nationale ?**

**Quelle légitimité pour la
sieste à l'école lorsque les
parents s'y opposent ?**

**TEMPS DE
RECUPERATION
POUR L'ENFANT**

Réglemen-
tation

**Quelle incidence de l'usage des
écrans en famille sur le sommeil ?**

Espace
et
matériel

Surveillance, que dit la loi ?

**Des pistes lorsque les besoins en sieste
sont évidents mais que les locaux ne
sont pas adaptés ?**

**Quelles organisations spatiales et
matérielles recommander ?**

Temps forts / temps faibles : à quels moments les jeunes enfants sont-ils le plus attentifs pour apprendre ?

Que penser des récréations placées en fin de matinée ?

**Quel pourrait être l'emploi du temps idéal pour les 2-4 ans ?
Et pour les 4-6 ans ?**

Serait-il judicieux de fractionner les 30 minutes de récréation pour les 2-4 ans lorsque la matinée d'école va de 8h30 à 12h ?

Quel moment choisir pour les activités musicales ?

**RYTHMICITE
JOURNALIERE ET
CAPACITES
ATTENTIONNELLES**

Une récréation est-elle nécessaire l'après-midi pour les élèves qui ont fait une sieste ?

Quel moment choisir pour les activités « sportives » ?

Quelle durée optimale pour une séance d'apprentissage en fonction de l'âge ?

Quelles situations ou activités sont favorables au développement de l'attention chez l'enfant de 2 à 4 ans ?

Y a-t-il des temps de transitions à soigner particulièrement ?

Quel rythme idéal ?

**Quels repères pour la
distribution des
apprentissages ?
Le facteur
âge compte-t-il ?**

**RYTHMICITE
HEBDOMADAIRE
ET DISTRIBUTION
DES
APPRENTISSAGES**

**Comment expliquer la remise en cause de
la semaine à 4,5 jours d'école et le large
retour aux 4 jours ?**

**Comment expliquer que la principale
raison évoquée soit la plus grande fatigue
des enfants et de leurs enseignants ?**

**Comment aider les PE à accepter les différences
interindividuelles en termes de besoins en sommeil / repos ?**

**Comment travailler les questions de rythmes, de coucher au
plus près de la fin du repas en partenariat avec la mairie ?**

FORMATION

**Des pistes
concrètes pour
répondre aux
problématiques
évoquées ?**

PARTIE 2 : APPORTS SCIENTIFIQUES



<https://tube.ac-lyon.fr/videos/watch/1d7511f2-f6d0-4938-b642-b4036c625193>

PARTIE 3 : ECHANGES AVEC LES PARTICIPANTS



PARTIE 4 : OUTILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

Les ressources présentées dans les diapos suivantes sont disponibles sur l'espace Tribu du groupe départemental Maternelle du Rhône dans la salle « RYTHMES et BESOINS »



Groupe Départemental Maternelle

Bienvenue dans votre espace

Espace de mutualisation et de mise en mémoire des travaux passés, en cours et à venir

SALLES	AGENDA
NOUVEAUX NOMMES	29 JUIL GDM n°5 - 2020-2021 29 juin 2021 à 9h00 Classe Via du GD Maternelle ou présentiel ???
NUMERIQUE	
PHONOLOGIE	
RYTHMES et BESOINS	
Concernant les besoins affectifs, se reporter également à la salle "EPANOUISSEMENT". Concernant les besoins cognitifs, la plupart des autres salles en lien avec les différents domaines des programmes y répondent.	

Navigation: 1 2 4

PARTIE 4 : OUTILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

ATTENTION



Cohérence et
continuités
éducatives

Les manifestations physiologiques postprandiales impactent de fait le temps de pause méridien.

⇒ **Nécessité d'organiser les réflexions sur les temps de sieste et/ou de repos en équipe intermétiers PE-ATSEM**

(+ animateurs périscolaires sur certaines communes)

PARTIE 4 : OUTILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

- Réaliser un état des lieux des espaces, des usages, des pratiques

Organisation des couchettes dans les écoles maternelles										
ECOLE :	<input type="text"/>									
Nombre total de salles de couchettes dans l'école :	<input type="text"/>									
	Organisation spatiale et matérielle					Organisation temporelle				
	Installation permanente ? OUI / NON	Autre fonction de la salle de couchette ?	Utilisation de la salle par le périscolaire de fin de journée ?	Y a-t-il une porte qui communique entre la couchette et une classe ?	Y a-t-il une porte qui communique entre la couchette et une tisanerie ?	Type de couchage ?	Heure d'installation des couchettes ?	Heure de rangement des couchettes ?	Heure de coucher des enfants ?	Heure du lever des enfants ?
Couchette A										
Couchette B										
Couchette C										
Couchette D										

PARTIE 4 : OUTILS POUR L'ACCOMPAGNEMENT D'ÉQUIPES

- Réaliser un état des lieux des espaces, des usages, des pratiques (suite)

Organisation humaine									
	Qui installe les couchettes ?	Qui les range ?	Combien de places dans cette couchette ?	Combien de TPS couchés ?	Combien de PS couchés ?	Combien de MS couchés ?	Combien de GS couchés ?	Combien d'ATSEM présentes à l'endormissement ?	Combien de PE présents à l'endormissement ?
Couchette A									
Couchette B									
Couchette C									
Couchette D									
Couchette E									
Couchette F									

- Réaliser un état des lieux des espaces, des usages, des pratiques (suite)

	Organisation humaine					
	Combien d'ATSEM en surveillance de couchettes ?	Combien de PE en surveillance de couchettes ?	Combien d'ATSEM présentes au lever ?	Combien de PE présents au lever ?	Solution d'accueil prévue pour les enfants qui se réveillent avant l'heure du lever ?	Modalités du transfert de responsabilité si le coucher a lieu sur un temps périscolaire et le lever sur un temps scolaire ? (ex : prévu, non prévu, fait oralement, formalisé par un document écrit du type cahier d'appel...
Couchette A						
Couchette B						
Couchette C						
Couchette D						
Couchette E						
Couchette F						

- Un outil pour observer les besoins des enfants puis aider les équipes à adapter les espaces de couchage, de repos...

Date :	TPS	PS	MS	GS
Nb d'enfants couchés par tranche d'âge	0	0	0	0
Nb d'enfants couchés qui s'endorment par tranche d'âge	0	0	0	0
Nb total d'enfants couchés sur l'école	0			
Nb total d'enfants couchés qui s'endorment sur l'école	0			
Nb d'élèves inscrits à l'école par section	0	0	0	0
Pourcentage d'enfants qui font une sieste à l'école	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

- Suite à un temps d'apports en formation, utiliser une grille d'auto-positionnement à remplir en équipe intermétiers pour aider à cibler les pistes d'amélioration

Éléments mis en discussion lors de la formation	Nous le faisons déjà dans notre école pour tous les élèves	Nous le faisons déjà dans notre école pour les TPS-PS	Nous le faisons déjà dans notre école pour les MS	Nous le faisons déjà dans notre école pour les GS	Nous le faisons déjà dans notre école pour certains élèves ciblés	Nous ne le faisons pas encore
CONNAISSANCE DES BESOINS EN SOMMEIL						
Aborder la question du sommeil avec les parents lors de l'inscription de l'enfant à l'école.						
Aborder la question du sommeil avec les parents lors de l'inscription de l'enfant sur le temps méridien.						
Aborder la question du sommeil avec les parents lors d'un rdv parents-enseignants.						
Connaître le type de dormeur qu'est chaque enfant (courts dormeurs, moyens dormeurs, longs dormeurs).						
Eviter de coucher les enfants qui n'ont plus besoin de dormir.						
Eviter d'imposer à tous les enfants un temps de repos allongé ou tête dans les bras sur les tables de la classe.						
Après un SAS efficace, lever les enfants qui ne se sont pas endormis au bout de 20 minutes.						

- Suite à un temps d'apports en formation, utiliser une grille d'auto-positionnement à remplir en équipe intermétiers pour aider à cibler les pistes d'amélioration (suite)**

LIENS ENTRE SOMMEIL ET APPRENTISSAGE						
Interroger la question des rythmes de sommeil avec les parents des élèves qui réussissent moins bien à l'école (apprentissages cognitifs).						
Interroger la question des rythmes de sommeil avec les parents des élèves qui ont des difficultés comportementales à l'école (apprentissages psycho-social).						
Solliciter la PMI lorsque vous pensez qu'il y a de gros problème de sommeil chez un élève (moins de 6 ans).						
Solliciter le service de médecine scolaire lorsque vous pensez qu'il y a de gros problème de sommeil chez un élève (en GS).						
Solliciter les partenaires compétents						
Rassurer l'enfant sur le fait qu'il ne loupera pas d'apprentissages nouveaux pendant son sommeil.						
Offrir un temps calme d'activités autonomes (semi-dirigées) dès l'arrivée en classe à 13h20.						

- Suite à un temps d'apports en formation, utiliser une grille d'auto-positionnement à remplir en équipe intermétiers pour aider à cibler les pistes d'amélioration (suite)**

AMENAGEMENT DE L'ESPACE						
Aménager un coin sieste suffisamment sécurisant pour dormir tranquillement (ex : semi-obscurité, accès aux doudous, adultes connus...).						
Créer des conditions favorables à l'endormissement à l'école (ex : lieu calme).						
AMENAGEMENT DU TEMPS						
Organiser le coucher dès la fin du repas pris à la cantine.						
Créer un SAS avant l'endormissement à l'école.						
Créer un rituel d'endormissement court et reproductible (par tous les adultes) à l'école.						
Créer un SAS avant le retour en classe à 13h20 pour les élèves qui ne sont plus couchés.						
Respecter au moins un cycle de sommeil de 90 minutes.						
Laisser enchaîner 2 cycles de sommeil de 90 minutes.						

- Des aménagements flexibles
ou comment passer d'une salle de classe
à une salle de couchettes en 5 minutes...



■ Des ressources



Le sommeil du jeune enfant

Lyliane Nemet-Pier, psychologue clinicienne et psychanalyste et

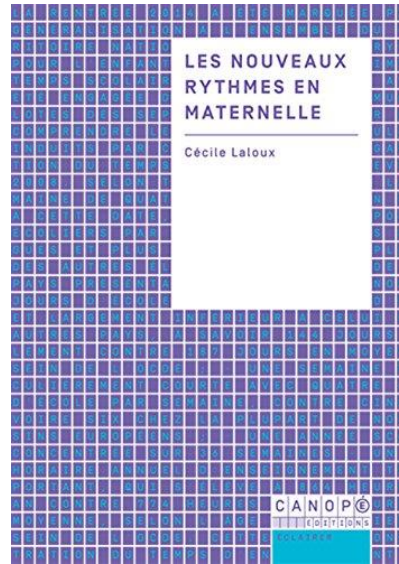
Sabine Plancoulaine, responsable scientifique chargée de recherche sur la thématique sommeil de l'enfant au sein de l'équipe Inserm – Orchard (Origines précoces de la santé et du développement de l'enfant) (40 min + 15 min d'échange)

<https://scolawebtv.crdp-versailles.fr/?id=34145>



<https://memetonpyj.fr/>

Des ressources



Emission
Rue des écoles
Interview de F. Testu : 15'10 → 27'27
<https://www.franceculture.fr/oeuvre/rythmes-scolaires-de-lenfant-leleve>

L'école maternelle est une école bienveillante qui « tient compte du développement de l'enfant », et dans laquelle « chaque enseignant détermine une organisation du temps adaptée aux différents âges que l'école accueille et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive. »

Les nouveaux rythmes scolaires invitent les équipes pédagogiques à réfléchir à l'organisation globale du temps que les enfants passent à l'école afin de leur permettre de profiter au mieux des apprentissages de toute nature et de leur éviter une fatigue inutile. De fait, les équipes veillent particulièrement :

- à respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants dans la journée et dans la semaine ;
- à adapter les activités pédagogiques aux capacités et aux besoins des jeunes enfants ;
- à organiser avec un soin particulier les transitions entre la maison et l'école, le scolaire et péri-scolaire.

Depuis les travaux d'Hubert Montagnier, on sait que les niveaux de vigilance et de performance de l'enfant en milieu scolaire et l'activité intellectuelle de l'élève fluctuent au cours de la journée, mais aussi au cours de la semaine. Pour tous les écoliers, des temps d'enseignement mieux répartis dans la semaine permettent de mieux apprendre et favorisent la réussite.

Pour les élèves de maternelle, deux facteurs importants sont à considérer :

- le rythme biologique de l'enfant ;
- le rythme d'activités lié au calendrier et à l'emploi du temps imposé aux enfants, qui sont déterminés par les adultes.

Une meilleure organisation du temps scolaire des enfants, fondée sur la prise en compte de ces deux éléments clés, contribue donc à :

- réduire les tensions et la fatigue de l'enfant ;
- instaurer une meilleure qualité de vie dans l'école ;
- améliorer les conditions d'apprentissage.



education.gouv.fr/5matinees

La mallette
des parents



Santé Bien-être

Les bienfaits du sommeil pour les enfants

Le sommeil de l'enfant est un enjeu de santé publique. Il contribue à son bien-être, à la bonne acquisition des apprentissages, à la maîtrise de ses émotions. ...

■ Aide à l'élaboration d'emploi du temps

Outil d'aide à l'élaboration de l'emploi du temps

Lien entre vigilance des enfants en fonction de leur âge, moment de la journée et type d'apprentissage à proposer

Légende :		Faible vigilance		Moyenne vigilance		Forte vigilance		
		2-4 ans				4-6 ans		
8h30 – 9h		Exploration libre Entraînement de compétences déjà acquises				Exploration libre Entraînement de compétences déjà acquises		
9h – 9h30		Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation)				Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation)		
9h30 – 11h		Sauf le lundi	Découverte de notions nouvelles Situation problème Structuration			Sauf le lundi	Découverte de notions nouvelles Situation problème Structuration	
11h –	11h30	Réactivation Entraînement de compétences déjà acquises				Réactivation Renforcement de compétences en cours d'acquisition		
11h30 – 12h		Idéalement : début de sieste pour les plus jeunes REPAS				REPAS		
12h – 12h30		SIESTE				REPAS		
12h30 – 13h30		SIESTE				Temps calme		
13h30 – 14h30		SIESTE ou Réveil échelonné / Activités calmes				Exploration Réactivation de compétences déjà acquises		
14h30	– 15h	Réveil échelonné Activités calmes				Réactivation, manipulations (verbalisation, représentation)		
15h –	17h	Découverte, manipulations Réactivation (verbalisation, représentation)				Situations problème Réinvestissement – transfert		Sauf le vendredi

■ Grille d'analyse des emplois du temps

(Proposition du GD CPC 67)

Accueil pédagogique	précise la durée de l'accueil pédagogique du matin	
	présente une évolution sur l'année	
	précise les types d'activités proposées	
Activités ritualisées	présente une évolution sur l'année	
	précise les types d'activités proposées selon les niveaux	
Les temps éducatifs		
La collation	prévoit la collation à l'accueil	
	limite la durée de la collation	
	présente une évolution sur l'année	
Le passage aux toilettes	précise les modalités du passage aux toilettes : à la demande, en demi groupe ou collectivement	
	présente une évolution sur l'année	
La récréation	précise la durée de la récréation	
	comprend l'habillage / déshabillage	
	prévoit la récréation qui marque une coupure dans la demi-journée	
La sieste	précise la durée de la sieste qui évolue sur l'année	
	présente des activités prévues pour les enfants qui ne dorment pas ou plus (accueil échelonné dans la classe, décroisement, échange de service, ...)	