



Les rythmes à la maternelle

A l'heure actuelle, les petits écoliers français subissent des journées plus longues et plus chargées que la plupart des autres élèves dans le monde. La réforme des rythmes scolaires vise à mettre en place une organisation du temps scolaire plus respectueuse des rythmes naturels d'apprentissage et de repos des enfants afin de favoriser la réussite de tous à l'école. Elle vise également à mieux articuler les temps familiaux, scolaires et périscolaires qui composent le temps quotidien de l'enfant.

Rythmes en maternelle

des spécificités à prendre en compte dans la réflexion

Document proposé par l'Education Nationale en partenariat avec
la Protection Maternelle Infantile de l'Aveyron



Ce document a vocation à aider les équipes d'école et les représentants des collectivités en partenariat avec la communauté éducative, à faire des choix répondant au plus près aux besoins et aux intérêts spécifiques des jeunes enfants accueillis à l'école maternelle. Il s'appuie sur des études reconnues et les avis de chronobiologistes consultés pour la refondation de l'école. Il reprend quatre grandes préconisations formulées par le ministre de l'Éducation nationale :

- respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants (sieste) ;
- aider les enfants à se repérer dans les lieux de l'école et à identifier les adultes de l'école ;
- organiser avec un soin particulier la transition entre le scolaire et le périscolaire ;
- adapter les activités aux besoins des jeunes enfants.

En premier lieu, il convient de rappeler que les objectifs de la réforme sont particulièrement adaptés aux élèves de l'école maternelle dont le respect des rythmes biologiques est essentiel pour faciliter les premiers apprentissages.

Il importe toutefois de préciser des modalités de mise en œuvre de la réforme des rythmes scolaires pour qu'elle soit, dans chaque école, respectueuse des spécificités des besoins des enfants d'âge maternelle.

[HTTP://WWW.COLORIAGE-ENFANTS.COM](http://www.coloriage-enfants.com)



1 - Respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants (sieste) ;



L'organisation de l'emploi du temps participe au **bien-être** de l'enfant.

Le temps de vie collective et les activités proposées doivent être adaptés au rythme de vie et aux besoins de l'enfant. Il est nécessaire de veiller à une **alternance équilibrée entre temps libres et temps d'activité**.

Pour les plus jeunes, il peut être conseillé de veiller à ce que l'organisation soit suffisamment souple pour permettre aux parents de venir chercher leur enfant pendant les temps d'activités périscolaires.

Le temps de sieste (de 1h30 à 2h) :

Le respect des cycles du sommeil de l'enfant est indispensable à l'école maternelle. **La sieste répond à un besoin physiologique fondamental des jeunes enfants**, un tout-petit ayant besoin d'un minimum de 12 heures de sommeil par jour. Elle contribue à l'équilibre psychologique, moteur, affectif et cognitif de l'enfant et lui permet d'être dans les meilleures dispositions pour apprendre et découvrir.

Comme cela se pratique habituellement, il convient de **coucher l'enfant après le repas sans attendre la fin de la pause méridienne**. Il faut permettre aux élèves de dormir pendant une heure trente à deux heures pour satisfaire leur besoin de sommeil. L'organisation de la sieste doit pouvoir se faire avec toute la souplesse nécessaire à la prise en compte des besoins de chaque enfant, qui évoluent entre 2 et 5 ans.

La sieste des élèves de 2 et 3 ans prime sur toute autre activité ;



Chez les moyennes sections, il peut être proposé un moment de repos, les élèves n'étant pas forcément couchés, mais pouvant être regroupés dans un endroit calme avec des activités d'écoute ou de lecture.

Pour les élèves de grande section, il n'y a pas de pratique systématique de la sieste.

Un **réveil progressif** et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté à leur rythme aux activités scolaires de l'après midi. On peut être parfois conduit à réveiller doucement un enfant afin de ne pas compromettre son sommeil de la nuit. Enfin, un enfant qui ne dort pas au bout d'une vingtaine de minutes, doit pouvoir se lever tout en pouvant bénéficier d'un temps de repos qui n'est pas la sieste.

Collation matinale et goûter de l'après-midi :

Nous rappelons que la collation matinale ne peut s'envisager qu'avant 9h/9h15 et selon la situation de chaque enfant (absence de petit déjeuner, enfant arrivant très tôt à l'école...).



Le goûter de l'après-midi est indispensable à l'équilibre alimentaire de l'enfant. Nous préconisons de le positionner entre 15h30 et 17h maximum. Ce temps doit être aménagé soit lors d'une récréation soit après le temps scolaire. Il doit être réfléchi et pensé, d'autant plus si le temps d'activités périscolaires est aménagé en fin de journée.

2 - Aider les enfants à se repérer dans les lieux de l'école et à identifier les adultes de l'école ;

La régularité dans l'organisation du temps est capitale pour favoriser **l'acquisition de repères temporels spatiaux et humains**. Il est donc important de ne pas multiplier les intervenants. Le nombre d'intervenants doit être restreint au maximum.

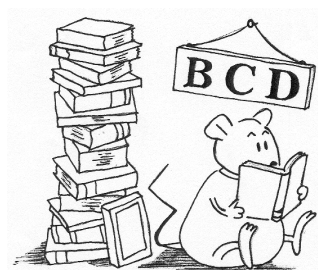
Les enfants ont besoin **d'identifier et de connaître les différentes personnes** présentes dans l'école ainsi que leurs rôles et fonctions



Conseils :

Veiller à ce que l'enfant puisse évoluer à distance de l'adulte tout en l'ayant toujours dans son champ de vision (l'enfant doit pouvoir faire appel à l'adulte pour évoluer en sécurité).

L'enfant ayant aussi besoin de petits endroits, sans trop de monde et de circulation. Il y aurait tout intérêt à favoriser la fréquentation des coins calmes tels que la BCD, bibliothèques,...pour des activités reposantes.



Si en TPS la sieste prime, les activités plus physiques à l'air libre pour les plus grands dans la cour de récréation, le préau, le jardin, terrain de sport tout proche mais également une salle de sport attenante, un gymnase en cas de pluie, doivent être privilégiées.

Sais-tu te repérer dans l'espace ?



Les enfants ont besoin de **se repérer dans les lieux de l'école**. La question se pose d'autant plus avec la réforme des rythmes car elle conduit les enfants soit à fréquenter davantage de lieux avec les activités périscolaires, soit à utiliser des locaux scolaires hors temps scolaire.

Il convient donc de favoriser l'identification des adultes ainsi que des lieux par les enfants et de préciser les règles d'utilisation de ces locaux selon les activités et les horaires (par exemple en utilisant les photos et par la mise en place une signalétique explicite dans les espaces de l'école afin que les enfants et les familles se repèrent rapidement pour des temps et des activités différenciées).

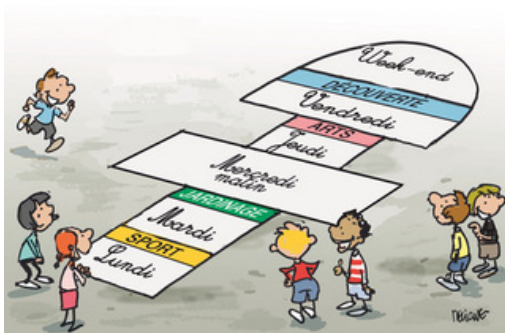
information PMI :

Lors de l'avant-projet, dès lors que les activités périscolaires (APE) sont programmées pour des enfants de moins de 6 ans, le Préfet du département saisit le Président du Conseil Général en vue de la consultation du médecin responsable du service de protection maternelle et infantile (PMI). Cet avis porte sur l'adaptation des locaux et des modalités d'organisation et de fonctionnement de l'accueil aux besoins et aux rythmes de vie de l'enfant de moins de 6 ans.

L'aménagement de l'espace doit tenir compte des caractéristiques des jeunes enfants concernés par les activités : mobilier, matériel éducatif, ... De manière générale, les services de protection maternelle et infantile du département de l'Aveyron préconisent un espace d'activité de 3 m² par enfant, hors encombrement, en privilégiant l'utilisation de locaux en rez-de-chaussée, des espaces sanitaires adaptés aux jeunes enfants avec 1 bloc (WC, lave-main) pour 10 enfants. Que ce soit pour les espaces intérieurs ou extérieurs, ils doivent permettre de garantir la santé et la sécurité des enfants accueillis.

3 - Organiser avec un soin particulier la transition entre le scolaire et le périscolaire ;

Les différents moments de la journée sont souvent confondus par les très jeunes enfants. Pour que les enfants identifient clairement les moments de transition d'une activité à une autre et distinguent notamment le temps scolaire et le temps périscolaire, il convient de mettre en place une **ritualisation** du temps à l'école et des transitions entre les différents moments. Ceci aidera l'enfant à construire ses repères dans le déroulement de la journée.



Les enfants ont aussi besoin de pouvoir comprendre les règles de vie de l'école, selon les temps et les lieux. Selon que l'activité est scolaire ou périscolaire, les exigences et les contraintes peuvent parfois varier (avoir ou pas le choix de jouer, de participer ou non à une activité proposée par l'adulte, selon qu'il est en classe ou en activité périscolaire).

L'appropriation par les enfants de règles bien identifiées et stables selon les temps, les lieux et les personnes. Elle contribue à faire de l'école un lieu d'autonomie et d'épanouissement dans lequel l'enfant peut évoluer en sécurité.

L'élaboration et le partage de ces règles est de la responsabilité des équipes pédagogiques et éducatives.

4 - Adapter les activités aux besoins des jeunes enfants.

Les temps d'activités péri-éducatives (APE)

S'agissant du temps périscolaire dont la responsabilité relève des communes, les spécialistes soulignent que pour les enfants de 3 à 5 ans, que les activités périscolaires doivent être adaptées à leurs capacités, qu'elles préservent des temps calmes ou de repos. On évitera un « empilement d'activités » qui pourrait être générateur de fatigue.



Comme pour les activités scolaires, la durée des activités périscolaires et leur niveau de guidance peuvent être variables selon l'âge des enfants

Les enfants ont besoin :

d'une alternance entre des temps d'activité (apprentissages, jeux...), des temps calmes et des moments de repos.

de temps pour jouer, observer, agir, manipuler, lire, de chanter,

..... mais aussi pour rêver... bref, d'avoir aussi du « temps pour soi ».

