



mise à jour rentrée 2015

# Nouveaux rythmes scolaires à l'école maternelle

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 veilleront 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 périscolaire.

Depuis les travaux d'Hubert Montagner, 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](http://education.gouv.fr/5matinees)



## Respecter une alternance équilibrée entre les temps d'activité et les temps calmes et de repos des enfants

### LA SIESTE

Le respect des cycles du sommeil des enfants de l'école maternelle est indispensable. La proposition et l'organisation d'une sieste ou d'un temps de repos doivent pouvoir répondre aux besoins physiologiques des jeunes enfants : dormir, récupérer, être au calme, s'isoler ponctuellement, se détendre et se relaxer dans un espace aménagé et sain.

- Le temps journalier moyen de sommeil d'un enfant entre 2 et 5 ans varie de 12 à 14 heures ;
- Jusqu'à l'âge de 4 ans, la majorité des enfants a besoin d'un temps de sommeil dès la fin du déjeuner : une sieste d'une durée d'une heure trente à deux heures correspond à un cycle de sommeil et permet de se sentir reposé ;
- Le sommeil permet la récupération de la fatigue psychique et physique, les sécrétions de certaines hormones, la maturation du système nerveux chez l'enfant et favorise la mémorisation ;
- À l'inverse, un manque de sommeil entraîne, entre autres, des troubles de l'attention et de la concentration, voire de l'agressivité ;
- Le respect de ce besoin de sommeil assure l'équilibre des enfants et leur permet d'être disponibles pour les apprentissages (c'est pendant le sommeil que s'effectue l'ancrage des connaissances) ;
- La régularité des heures de coucher et de lever est également fondamentale, même dans le cadre d'une sieste à l'école.

- 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 6 ans.
- Pour les enfants qui déjeunent à l'école, il est

recommandé de les coucher dès la fin du 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.
- Comme cela s'est toujours fait, on peut être parfois conduit à réveiller doucement un enfant si son sommeil se prolonge trop l'après-midi afin de ne pas compromettre son sommeil de la nuit.
- Enfin, comme cela est déjà recommandé, un enfant qui ne dort pas au bout d'environ 20 minutes doit pouvoir se lever tout en pouvant bénéficier d'un temps de repos qui n'est pas la sieste.

■ La sieste des élèves de 2 à 4 ans environ prime, sauf exception, sur d'autres activités. Un réveil progressif et échelonné peut permettre aux jeunes enfants un accès adapté, à leur rythme, aux activités scolaires de l'après-midi.

■ Pour les élèves plus âgés, on peut ne plus envisager de pratique systématique de la sieste ; on sera toutefois attentif aux besoins de sommeil diurne que certains enfants peuvent encore manifester, notamment en début d'année. Si besoin, il peut être pertinent de proposer aux élèves un moment de repos, ou d'activités calmes.

■ Si l'enfant fait la sieste à la maison, l'école peut offrir des créneaux d'ouverture souples, mais définis, afin de lui permettre de profiter du temps d'enseignement qui lui est dû.

■ En veillant au sommeil nocturne de leurs enfants, les parents peuvent également agir pour qu'ils se

sentent bien à l'école maternelle et pour les rendre plus disponibles pour apprendre.

### LA RÉCRÉATION

---

La récréation est avant tout un temps qui doit permettre aux enfants, en fonction de leur âge, de se détendre et de satisfaire leurs besoins de mouvement et de jeu dans un espace aménagé situé en priorité à l'extérieur.

En fonction des réalités locales, on pourra proposer :

■ **Matin** : une récréation de 15 à 30 mn (habillage/déshabillage, déplacement compris), sur un créneau suffisamment éloigné de la fin de matinée.

• Selon la durée de la matinée, on peut envisager de proposer un temps de détente supplémentaire, dans la classe ou à l'extérieur.

■ **Après-midi court** : pour une durée de classe de 2h ou moins, la récréation n'est pas nécessairement utile.

■ **Après-midi long** : une courte récréation en milieu d'après-midi, mise à profit pour organiser l'accueil différé des enfants ayant fait la sieste à la maison.

## Construire les temps pédagogiques en adaptant les activités aux capacités et aux besoins des jeunes enfants

Penser le temps des enfants d'école maternelle, c'est reconsidérer l'emploi du temps de la classe, pour optimiser les apprentissages en les proposant aux moments où la capacité d'attention des élèves est la plus grande.

*« Chaque enseignant détermine une organisation du temps adaptée à leur âge et veille à l'alternance de moments plus ou moins exigeants au plan de l'implication corporelle et cognitive. »*

Programme 2015

### NIVEAUX DE VIGILANCE

---

Il a été observé des alternances de temps forts et de temps faibles dans l'attention et la capacité du traitement de l'information de la part des jeunes enfants.

#### Dans la journée

##### • Des temps faibles

La première heure de la journée et de la mi-journée ainsi que le temps de pause méridienne se prêtent moins à des activités nécessitant une forte concentration intellectuelle.

##### • Des temps forts

Après 9h/9h30 et après 15h : augmentation de la vigilance et des capacités d'attention des élèves.

• Une durée de concentration variable des enfants, selon leur âge et le type d'activité réalisée.

■ Les premières activités de la matinée, après l'accueil sont adaptées pour mobiliser le plus efficacement possible les capacités intellectuelles des enfants.

■ Les apprentissages exigeants sollicitant attention et concentration sont proposés sur les temps de plus grande vigilance. Plus les enfants sont jeunes, plus il est important de varier les phases au cours d'une même séance et d'alterner les modalités de travail (collectif/individuel, oral/écrit, découverte/entraînement...) en tenant compte d'une capacité moyenne d'attention

continue variant de 5/10 minutes pour les plus jeunes à 20/30 minutes pour les plus âgés.

Les ressources d'accompagnement du programme offrent de multiples pistes pour ménager un juste équilibre entre objectifs et modalités d'apprentissage, domaine et durée des séances, types d'activités qui tiennent explicitement compte du développement de l'enfant.

### Dans la semaine

En maternelle où l'impact des ruptures d'adaptation générées par l'interruption du week-end est très perceptible, l'ajout d'une matinée favorise la régularité et la continuité des apprentissages.

### CONCEVOIR L'EMPLOI DU TEMPS EN LIEN AVEC LES PÉRIODES DE VIGILANCE

■ Prendre appui sur les étapes d'apprentissage (découverte, manipulation, entraînement, systématisation, transfert ...).

■ Organiser un temps quotidien d'activités physiques pour répondre au besoin de mouvement des jeunes enfants.

■ Varier les modalités d'organisation pédagogique : activité en groupe plus ou moins restreint, individuelle, en autonomie ou dirigée, sur un même domaine ou sur plusieurs domaines en parallèle...

### DES ACTIVITÉS RÉCURRENTES

Destinées à favoriser la structuration du temps et de l'espace ainsi que l'organisation de la vie en groupe, les activités récurrentes structurent et rassurent. En début de journée et entre les différents temps d'apprentissage, certains rituels développent progressivement l'autonomie des élèves.

*« Stabiliser les premiers repères temporels : pour les plus jeunes, les premiers repères temporels sont associés aux activités récurrentes de la vie quotidienne d'où l'importance d'une organisation régulière et de rituels qui*

*marquent les passages d'un moment à un autre. Ces repères permettent à l'enseignant « d'ancrer » pour les enfants les premiers éléments stables d'une chronologie sommaire et de leur proposer un premier travail d'évocation et d'anticipation en s'appuyant sur des événements proches du moment présent. » Programme 2015*

### L'aménagement des espaces

Penser le temps des enfants, c'est aussi reconsidérer les espaces de la classe et de l'école pour rendre possible la prise en compte des rythmes de chacun, en offrant des endroits de repli, des espaces moteurs, des espaces d'apprentissage, des coins de manipulations... C'est aussi sécuriser chacun au sein du groupe.

*« Une école qui tient compte du développement de l'enfant : l'équipe pédagogique aménage l'école (les salles de classe, les salles spécialisées, les espaces extérieurs...) afin d'offrir aux enfants un univers qui stimule leur curiosité, répond à leurs besoins notamment de jeu, de mouvement, de repos et de découvertes et multiplie les occasions d'expériences sensorielles, motrices, relationnelles, cognitives en sécurité. » Programme 2015*

■ Prévoir du matériel, des outils, des supports stimulant la curiosité, l'imagination et l'attention dans les espaces évolutifs, clairement identifiables au sein de la classe et de l'école.





## Organiser avec un soin particulier les transitions entre la maison et l'école, le scolaire et le périscolaire

Les différents moments de la journée sont souvent confondus par les très jeunes enfants. L'école maternelle doit construire pour eux des passerelles au quotidien entre la famille et l'école, le temps scolaire et le temps périscolaire.

Ces temps de transition ont une dimension éducative forte ; il convient donc de veiller à ce que les enfants puissent disposer de repères stables à la fois par les personnes qui accompagnent ces transitions que par les règles de vie qui les régissent, dans les différents lieux.

### L'ACCUEIL EN CLASSE

Ce temps où l'enfant passe de son univers familial à l'école, est un moment particulièrement sensible. Il doit être régulé selon l'âge des enfants et les périodes de l'année.

- Permettre à l'enfant d'entrer en douceur dans le groupe, et l'école.
- Permettre à l'enseignant de nouer une relation duelle avec chaque enfant dans des situations privilégiées favorables à des interactions langagières personnalisées.

### LES TRANSITIONS ENTRE LES ACTIVITÉS SCOLAIRES ET PÉRISCOLAIRES

L'organisation de ces transitions participe aux réflexions habituellement conduites avec les représentants des parents d'élèves au sein du conseil d'école : moments d'accueil et de départ des élèves, entrée en classe après la coupure du week-end, pause après le déjeuner, moment de sieste, reprise des activités scolaires ou périscolaires...

*« L'articulation entre le temps scolaire, la restauration et les moments où l'enfant est pris en charge dans le cadre d'accueils périscolaires doit être travaillée avec tous les acteurs concernés de manière à favoriser le bien-être des enfants et constituer une continuité éducative. »*

Programme 2015

### LES ADULTES PRÉSENTS DANS L'ÉCOLE, LEURS RÔLES ET LEURS FONCTIONS

Les enfants connaissent rapidement l'enseignant et l'ATSEM de leur classe. Dans le cadre des activités périscolaires et de leur journée à l'école, ils rencontrent d'autres adultes. Il est donc nécessaire que les parents et les élèves identifient et connaissent les différentes personnes présentes dans l'école, ainsi que leurs rôles et leurs fonctions.

- Présenter aux enfants les adultes de référence, ceux qu'ils vont retrouver à l'arrivée du matin, ceux avec lesquels ils vont manger...
- Présenter et expliciter le rôle du directeur aux parents, aux divers adultes de l'école ainsi qu'aux enfants, selon leur âge.

*On peut prévoir, à l'attention des parents un affichage d'école « type trombinoscope » avec les photographies, les noms et les fonctions des adultes.*

*Les photos légendées des divers adultes en charge des enfants dans la journée peuvent également faire l'objet d'un affichage dans les classes ; en les identifiant, avec l'aide de l'enseignant, les enfants peuvent progressivement construire des repères dans la journée.*

### 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 varier dans un même lieu : les enfants peuvent avoir, ou pas, le choix de jouer, de participer ou non à une activité proposée par l'adulte... L'appropriation par les enfants de règles bien identifiées et stables selon les temps, les lieux et les personnes, contribue à faire de l'école un lieu d'autonomie et d'épanouissement dans lequel les enfants peuvent évoluer en sécurité. L'élaboration et le partage de ces règles est, là encore, de la responsabilité des équipes pédagogiques et éducatives.

*« Tout en gardant ses spécificités, l'école maternelle assure les meilleures relations possibles avec les différents lieux d'accueil et d'éducation au cours de la journée, de la semaine, et de l'année. Elle établit des relations avec des partenaires extérieurs à l'école, notamment dans le cadre des projets éducatifs territoriaux. »*

**Programme 2015**

■ Favoriser l'identification des règles d'utilisation des lieux par les enfants, selon les activités et les horaires.

*On peut mettre en place une signalétique explicite dans les espaces de l'école afin que les enfants et les familles repèrent rapidement les lieux et les aménagements pour des temps et des activités différenciées.*

On peut élaborer des règlements et chartes pour la mutualisation des équipements et les transferts de responsabilité entre le scolaire et le périscolaire.

■ Les parents doivent pouvoir s'adresser aux équipes pédagogiques et éducatives pour obtenir des informations complémentaires à celles qui leur sont transmises ou mises à leur disposition dans les locaux de l'école.

■ Une information claire et régulière des parents est en effet utile pour que cette nouvelle organisation des temps de vie scolaire et périscolaire soit pleinement partagée au sein de la communauté éducative.