



ACADÉMIE  
DE DIJON

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Direction des services départementaux  
de l'éducation nationale  
de Côte-d'Or



« Stéphanie, Amandine... Dites-nous les chercheurs

Pour bien grandir et bien apprendre, veille à ton sommeil ! »

RECHERCHE ACTION COLLABORATIVE

Projet CARDIE DIJON - CNRS Lyon 1 Stéphanie Mazza, Amandine Rey  
Enseignantes chercheurs, Université de Lyon 1

*Catherine Pascual, inspectrice de l'éducation nationale  
chargée de la mission maternelle 21 et de la circonscription des écoles d'application*



Mission maternelle 21

— Académie de Dijon *Audacieuse* et ENGAGÉE

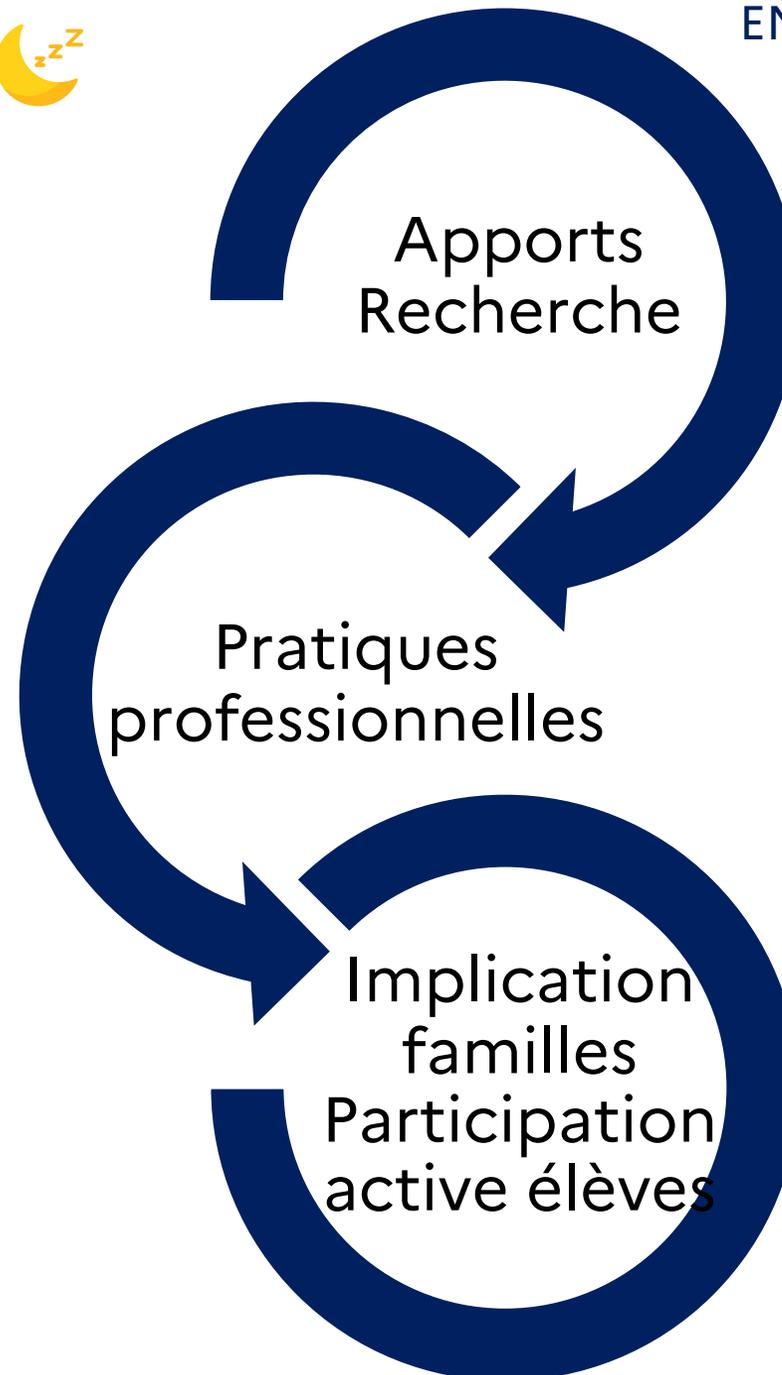


Université Claude Bernard  
Lyon 1





- Ce projet de recherche s'inscrit dans le cadre des travaux pilotés par **Stéphanie Mazza** et **Amandine Rey** du laboratoire **CNRL Lyon 1**
- Il porte sur le sommeil des enfants à l'école maternelle et **son impact sur le développement, la santé et les apprentissages.**





## • Constats :

- Une **méconnaissance** des apports de la recherche et des **représentations vives** sur le sommeil de l'enfant
- Des **besoins et rythmes individuels** peu/pas pris en compte
- Une **préoccupation partagée** de l'ensemble des professionnels qui interroge et peut être source de tensions

→ « **L'affaire de tous** » :  
*équipe enseignante, personnels des collectivités territoriales (ATSEM, agents d'animation...)*

## OBJET ETUDE 1

**Se réinterroger collectivement** sur les questions du sommeil et de la sieste à l'école maternelle en prenant en compte **les besoins spécifiques** de chaque enfant et en s'appuyant sur les apports des dernières recherches

## OBJET ETUDE 2

### **Impliquer l'enfant et sa famille**

Tisser des liens et communiquer avec des chercheurs ;

→ « *Les élèves ambassadeurs du sommeil, graines de Petits Chercheurs* » : 6 par école



- **Objectif de l'accompagnement :**

*à visée transformative* pour les membres de la communauté éducative en vue de **rendre compte et essayer les bonnes pratiques** au sein du département, de l'académie et au service de l'école maternelle

## Équipes engagées

- **3 équipes de circonscriptions** (*urbaine, semi-rurale, rurale*)
- **6 équipes d'écoles** (*cinquantaine personnes*)
- **400 élèves** de la TPS à la GS
- **36 élèves de Grande Section** « *Ambassadeurs du sommeil- graines de Petits Chercheurs* »
- **5 collectivités territoriales**  
(*Fleurey-sur-Ouche, Semur-en-Auxois, Izeure, Longchamp, Dijon*)

## Accompagnement des collectivités territoriales

- Co-construction de **chartes collaboratives ATSEM – Enseignants**
- Fiches thématiques sur **la sieste et le besoin de sommeil**
- **Formations pluri catégorielles** : *enseignants, ATSEM, directeurs, agents animation*



- **Un accompagnement de proximité par les conseillers pédagogiques :**

- Isabelle Lajugée, CPC  
DU Neurosciences et formatrice  
académique CPS
- Amélie Belot, CPC  
Lab'national CPS
- Geoffrey Fournier, CPC des  
écoles d'application, formateur  
académique CPS, Lab'Maternelle
- Catherine Chapuis-Rousselle,  
CPC mission maternelle 21  
Lab'maternelle  
formatrice académique CPS

**INFORMER** : Présentation du projet aux élus et aux familles en conseils d'écoles

**FORMER** : Formation pluricatégorielle de 6 heures  
*assurée par les formateurs départementaux en octobre*

**INTERROGER** : Enquêtes auprès des familles, équipes, enfants (*recueil des représentations initiales*)

**REFLÉCHIR COLLECTIVEMENT** au sein des équipes d'écoles/équipes éducatives  
Les organisations/aménagements possibles ; les transitions  
Les observations des enfants: « les siesteurs/les reposeurs »

**ENSEIGNER** : La pédagogie au cœur du projet

**RECUEILLIR** : Enquêtes auprès des familles, équipes, enfants (*recueil des nouvelles conceptions en fin de projet*)

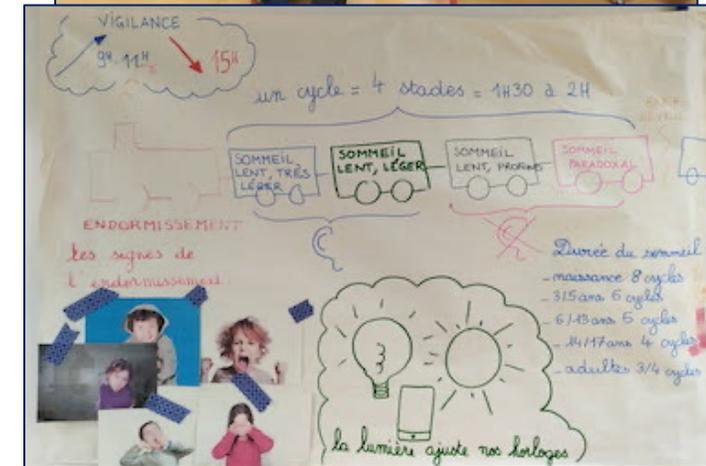
**POURSUIVRE/EVALUER/ESSAIMER :**

Année N+1 : poursuite du projet, réalisation de podcasts et restitution septembre 2026



# DU CÔTÉ DES ADULTES : PROFESSIONNELS/FAMILLES

- Partage d'expériences
- Des visites croisées
- Des cafés parents
- Des formations destinées aux familles
- Des ateliers parents-enfants
- Une « classe inversée » dans une école



**CAFÉ PARENTS ET SI NOUS PARLIONS DU SOMMEIL?**

**Jeudi 14 novembre**

**08h30 - 09h30**

Venez échanger avec les partenaires de l'école: structures préscolaire, extra scolaire, MJC et de Mme Amandine Marchal, maman d'élève, autour d'un café.

Vous nous retrouverez, dans le hall d'entrée près de la salle des maîtres, puis en salle des maîtres.

EMA Devosge  
67 Rue Devosge

ACADÉMIE DE DIJON

DIJON métropole Montchapet

**Projet sommeil: Aménager notre dortoir pour bien dormir.**

**Mobiliser le langage dans toutes les directions**

- Découverte de l'espace
  - À la rentrée découverte et visite du dortoir avec la poupée de classe. (P1)
  - Les enfants choisissent leur lit le jour de la rentrée et accrochent leur étiquette prénom. (P1)
- Lien avec la famille
  - Proposer aux familles qui le souhaitent d'emmener une couette ou un oreiller. P2
  - Faire une visite du dortoir lorsque la décoration sera terminée P2

**Mobiliser le langage dans toutes les directions**

- Comment faire pour ne pas se tromper de lit? (P1)
- Liti est fatiguée: de quoi a-t-elle besoin pour bien dormir? (P1)
- Aidons Liti à bien dormir. (P1)
- La cabane à Dodo (P1): Acquiescer le levage de ce dont on a besoin pour dormir.
- Livres en réseau: Le livre qui dort, Au dodo petit lapin.

**Agir comprendre et s'exprimer à travers les activités artistiques.**

Productions plastiques et visuelles. Les décors (La nuit étoilée Van Gogh...) P3, P4, P5

- Créer une fresque avec des étoiles et des lunes (P2)
- Mettre une photo décorée des enfants avec leur doudou au -dessus de leur lit. (P2)
- Univers sonore
  - Ecouter des musiques douces, des berceuses

**Compétences psychosociales (intégrées dans les séances tout au long du projet)**

- Compétences cognitives: avoir connaissance de soi (savoir quand je suis fatigué, reconnaître les signes)
- Compétences émotionnelles: Comprendre ses émotions, gérer ses émotions, avoir une capacité d'écoute et d'empathie
- Compétences sociales: Communiquer de façon constructive.



- Les projets **des classes** avec *l'implication et l'engagement des élèves*

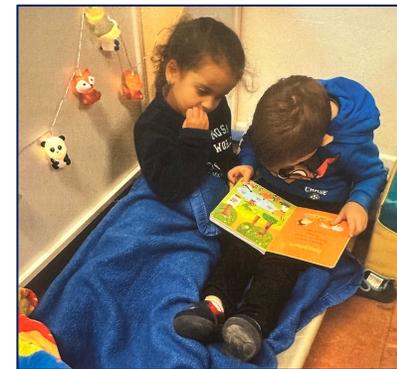
- Le projet **de l'école**

Des compétences développées dans **tous les domaines d'apprentissage** du cycle 1

**Comprendre le fonctionnement du sommeil, ses rôles**, ce qui se passe dans notre cerveau dès le plus jeune âge (fonctions exécutives, attention)

### *Quelques exemples :*

- *Comprendre le train du sommeil*
- *Identifier les signes de la fatigue*
- *Décorer le dortoir pour s'y sentir bien*
- *Aménager un espace de jeu de faire semblant sur le sommeil dans la classe*
- *Jeux de langage/littérature/documentaires*
- *Créations sonores, verbales, comptines etc.*





- Pour sensibiliser les parents

- Pour impliquer les familles

**Des outils, productions, affichages** créés par les enfants pour sensibiliser les parents



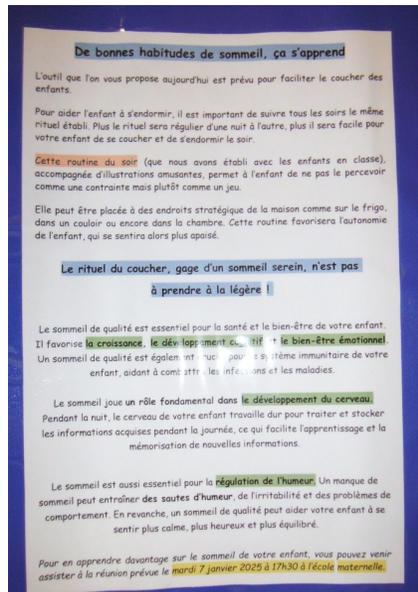
**Des ateliers parents-enfants** en classe

**Des moments/créations à partager** à la maison



*Quelques exemples :*

- *Les routines du coucher pensées, imaginées en classe et emportées à la maison*
- *Fabriquer des « machines à dormir »*
- *Emmener la mascotte du coucher à la maison, OKAZOU*
- *« la boîte à dormir » à la maison*



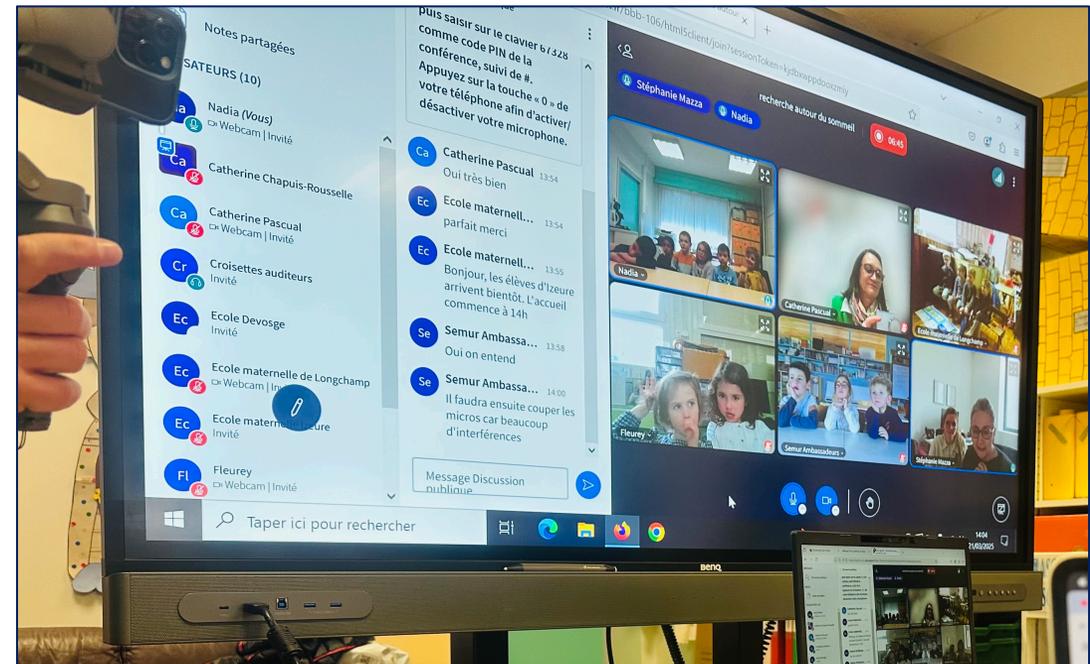




## « LES ÉLÈVES AMBASSADEURS DU SOMMEIL, GRAINES DE PETITS CHERCHEURS »

### Quand la recherche se met à hauteur d'enfants

- Faire des choix, donner son avis
- Mobiliser son attention, mémoriser
- Être en écoute active
- Oser parler
- Rendre compte aux autres



Deux rencontres en visio avec les chercheuses  
« *Porter la voix des autres camarades de classe* »

<https://tube-maternelle.apps.education.fr/w/8FnKVGBPwHDVfykFbQumTG>

★ Stéphanie, Amandine, dites nous les chercheuses... ★

Pour bien grandir et bien apprendre,  
veille à ton sommeil !

Échanges avec les élèves ambassadeurs - graines de petits chercheurs  
Visio-conférence du 14 mars 2025 ★

Projet CARDIE Dijon - Centre de Recherche en Neurosciences rattaché à l'INSERM, Université de Lyon



## « LES ÉLÈVES AMBASSADEURS DU SOMMEIL, GRAINES DE PETITS CHERCHEURS »

- Rencontrer les autres élèves ambassadeurs
- Échanger avec une chercheuse
- Raconter ce que l'on a fait en classe
- Valoriser ce que l'on a appris



Rencontre avec  
Stéphanie Mazza,  
*le 2 avril*  
*Le Cèdre - Chenôve*



<https://tube-maternelle.apps.education.fr/w/8hZDKCFpcwqaY4Gsb61EpQ>

<https://maternelles21.cir.ac-dijon.fr/2025/04/10/6e-journee-departementale-maternelle-petite-enfance/>

**INVITATION**  
Rencontre avec Stéphanie MAZZA

**MERCREDI 2 AVRIL 2025**  
salle modulaire Le CÈDRE  
CHENÔVE  
à 16H30 autour d'un goûter



Tramway T2  
station Chenôve Centre

**ACADÉMIE DE DIJON**  
**LE CÈDRE CHENÔVE**  
**Inserm**



*« C'est notre fils qui nous rappelle les rituels du coucher et nous explique pourquoi c'est important de dormir »*  
**Maman de Sélim**

*« Quand je serai grande, moi aussi je serai chercheuse pour parler aux enfants »*  
**Jade, 6 ans**



- La **valeur ajoutée** de l'implication des élèves et des échanges avec les chercheuses
- La **valeur ajoutée** de la formation pluricatégorielle pour favoriser échanges et prise de conscience
- Une **réflexion d'école** (et non plus de classe) : des organisations qui évoluent dans le respect des rythmes de tous les enfants ; même si certaines sont encore à repenser
- Un climat de classe/d'école apaisé(s)
- **Le suivi** des élèves-ambassadeurs (liaison GS/CP)



- **Changer de paradigme et de regard sur l'enfant :** l'intérêt supérieur de l'enfant et ses besoins spécifiques au cœur des préoccupations de tous
- Accepter de **réduire la pression scolaire :** avoir une approche développementale et globale de l'enseignement
- **« La politique des petits pas »**

## REPENSER LES RYTHMES DE L'ENFANT/ELEVE

- **FORMER, FORMER, FORMER**
  - L'ensemble des acteurs
  - Au **développement cognitif et aux besoins spécifiques des 0-6 ans**
    - multiplier les journées de formation « Petite enfance/école maternelle »
- **IMPLIQUER L'ENFANT/ELEVE ET SA FAMILLE**  
Toutes les familles, sans condition
- **FAIRE CONFIANCE À L'INTELLIGENCE COLLECTIVE ; ACCOMPAGNER ET DONNER DU TEMPS**  
aux équipes élargies pour se rencontrer/échanger afin de trouver **en fonction du contexte local** les meilleures adaptations

- *Accompagnement équipes écoles*
- *Formation pluri catégorielle*
- *Une ressource départementale*
- *Des ressources nationales gratuites OKAZOU*



★ POUR BIEN GRANDIR ET BIEN APPRENDRE

# Veille à ton sommeil

**Un projet d'école**

**Un projet en classe**

@UCBL droits réservés

## Apports théoriques à destination des équipes éducatives

En chef d'orchestre, notre horloge biologique interne régule l'ensemble de nos rythmes. Jour forte luminosité : Mon œil reçoit la lumière, mes noyaux supra-chiasmatiques sont activés, de la sérotonine est stockée. Je suis éveillé. Nuit faible luminosité : Mon œil reçoit une lumière faible ou pas de lumière. Mes noyaux supra-chiasmatiques ne sont plus actifs. La sérotonine est transformée en mélatonine. Je m'endors.

**Attention, les écrans émettent une lumière bleue équivalente à la lumière du jour. Si je regarde un écran le soir (téléphone, tablette, télé) mon cerveau reçoit une information comme quoi il fait jour.**

### Rôles du sommeil

**Fonctions globales**

- Restauration et réparation du corps
- Croissance et développement
- Production et équilibre hormonaux
- Équilibre nutritionnel et pondéral
- Défense immunitaire

**Fonctions cérébrales et cognitives**

- Fonctions cérébrales et cognitives
- Nettoyage du cerveau
- Renforcement des apprentissages
- Capacités d'attention et de mémorisation accrues

### Conséquences du manque de sommeil

Le manque de sommeil entraîne des troubles, une fatigue, une somnolence, une baisse de la vigilance qui impactent les apprentissages (baisse de l'attention et de la mémorisation). Le manque de sommeil entraîne également des conséquences sur la santé : troubles de la croissance et du développement, risques de surpoids, baisse des défenses immunitaires, troubles de l'humeur...

### Les écrans

**Effets positifs :** Accès à de nouvelles idées, informations, à la culture. Participation à des communautés. Contact avec famille éloignée. Augmente la cognition (performances attentionnelles, perception visuelle)

**Effets négatifs :** Manque d'activité physique. Mauvaise hygiène alimentaire. Problèmes d'addiction. Contenus non adaptés. Affecte le sommeil.

Temps passé en moyenne devant écrans 2 ans : 56 minutes/jour 3 ans ½ : 1h20/jour 5 ans ½ : 1h34/jour

Conséquences si trop de temps passé devant écrans : retard de langage, conséquences sur le développement cognitif, sur le bien-être et l'équilibre, sur le comportement, sur la santé et sur le sommeil.

**La sieste est également une opportunité pour mieux apprendre. Quelques conseils :**

Pas de récréation après la sieste, l'éviter avant.  
 Proposer la sieste en tout début d'après-midi.  
 Veiller à ce que les enfants dorment sur des cycles de sommeil complets.  
 Le réveil doit être progressif et échelonné.  
 Être souple, s'adapter à la diversité des besoins.  
 Le silence est important dans la salle de sieste, l'obscurité n'est pas nécessaire.

**Document à consulter.**  
**LA SIESTE : COMMENT ACCOMPAGNER SON ÉVOLUTION EN MATERNELLE ?**

**Capsules vidéos :**  
**"Stéphanie, Amandine... Dites-nous les chercheurs. Pour bien grandir et bien apprendre, veille à ton sommeil !"**

@UCBL droits réservés



## Co-éducation sur le sommeil

Lettre type: lien

Informez les élus



### ATSEM / Périscolaire

- Échanger et informer les atsem et les agents du périscolaire sur les connaissances et bienfaits du sommeil. Les inviter à un conseil des maîtres.
- Insister auprès d'eux sur leur implication dans le projet
- Quelques recommandations: sieste tout de suite après le repas, pas besoin d'obscurité totale dans la salle de sieste, respecter au des cycles de sommeil complets, pas de récréation après la sieste. (consolidation des apprentissages)
- Identifier les besoins en sommeil des élèves en partenariat avec les parents: les siesteurs/les reposeurs. Réajuster à chaque période afin de ne pas laisser au dortoir un enfant qui n'en a plus besoin.

### Les parents

- Organiser des cafés parents avec des temps d'échanges et d'information sur le sommeil
- Les associer à l'identification des besoins en sommeil de leur enfant

### Document à consulter

*"Dormir, apprendre, grandir ensemble"  
Mieux comprendre l'importance  
de la sieste et accompagner  
son évolution à l'école  
et à la maison  
CSEN*

## Connaissances à destination des élèves

### Signes précurseurs du sommeil

L'enfant a froid, il a des frissons. Il a parfois les yeux qui piquent. L'enfant bâille. Il peut être grognon ou excité.



### Le petit train du sommeil

Chaque enfant passe par 4 phases de sommeil : phase d'endormissement, phase de sommeil lent léger, phase de sommeil lent profond, phase de sommeil paradoxal.

### Les bienfaits du sommeil

Bien dormir permet de bien se concentrer et de bien apprendre, d'être en forme et en bonne santé, d'être de bonne humeur, de bien grandir, de nettoyer son cerveau.

### Les méfaits du manque de sommeil

Le manque de sommeil engendre la mauvaise humeur, parfois l'anxiété et perturbe l'attention. L'enfant peut avoir du mal à réguler ses émotions. Il apprend plus difficilement. Sa croissance et sa santé peuvent être perturbées.

### Les éléments perturbateurs du sommeil

Les écrans émettent une lumière bleue équivalente à la lumière du jour. Si l'enfant regarde un écran le soir (téléphone, tablette, télé), son cerveau reçoit une information comme quoi il fait jour.

### Exemple de restitution de projet de classe

Ecole d'Izeure, circonscription de Dijon Sud

Affiches Balises 3-6-9-12

Affiche 4 temps sans écran

## Pistes pédagogiques

Pour construire un projet pédagogique autour de la sieste, vous pouvez vous appuyer sur la grille diagnostique suivante.

### Aménager et décorer la salle de sieste

Penser les espaces afin qu'ils soient agréables et accueillants.  
Proposer des activités plastiques en vue de décorer les espaces dédiés à la sieste  
Ne pas mettre les enfants dans l'obscurité totale

Carte mentale : aménager le dortoir pour s'y sentir bien.

### Aménager l'emploi du temps CR

Mener une réflexion avec l'ensemble de l'équipe pédagogique pour proposer un temps de sieste le plus tôt possible en début d'après-midi.  
Proposer un réveil échelonné qui tienne compte des besoins de chacun (cycle de sommeil plus ou moins long)  
Ne pas proposer de récréation après la sieste

### Définir les rituels de la sieste

- Installer des rituels avant le coucher de la sieste.
- Passer aux toilettes
  - Préparer son doudou, sa tétine
- Au choix
- Chanter des berceuses ou réciter des comptines
  - Lire une histoire
  - Partager un temps de relaxation

### Jouer dans un espace de jeu de faire semblant

Proposer un espace de jeu « Les bébés font la sieste ».  
Installer cet espace avec le matériel nécessaire au jeu : poupons, pyjamas, turbulettes, couettes/couvertures, doudous, tétines, veilleuses, boîtes à musique.  
Laisser les enfants créer leur propre scénario.



### Découvrir des albums et des documentaires sur le sommeil

Présenter des albums qui traitent de la thématique du sommeil. Privilégier les livres qui exposent un regard positif sur le sommeil et éviter dans un premier temps les livres qui abordent les thématiques de la peur du noir, des cauchemars.

bibliographie non exhaustive  
podcast Toudou

### Présenter des connaissances

Prévoir des séances spécifiques sur le train du sommeil



**« Stéphanie, Amandine... Dites-nous les chercheuses  
Pour bien grandir et bien apprendre, veille à ton sommeil ! »**

## RECHERCHE ACTION

Projet CARDIE DIJON - CNRS Lyon 1 Stéphanie Mazza, Amandine Rey  
Enseignantes chercheurs, Université de Lyon 1



— Académie de Dijon

*Audacieuse* et ENGAGÉE



Un projet soutenu par :

Monsieur David Muller, Inspecteur d'académie, directeur des services départementaux de l'éducation nationale de Côte d'Or

Madame Mathilde Gollety, Rectrice de l'Académie de Dijon