

Le temps calme et la sieste en maternelle : respecter les rythmes de l'enfant au quotidien

Le temps calme et la sieste occupent une place essentielle dans la journée des **enfants de maternelle**. Véritables **temps de récupération**, ils contribuent au bien-être, à la disponibilité pour les apprentissages et à l'équilibre émotionnel des jeunes enfants. Pourtant, leur organisation soulève de nombreuses questions : besoins de sommeil différents selon les enfants, difficultés d'endormissement, réveils échelonnés, enfants qui ne dorment plus, contraintes d'organisation ou encore articulation entre temps scolaire et périscolaire. Cette formation propose des **repères actualisés sur le sommeil de l'enfant** et des outils concrets pour construire des pratiques cohérentes, respectueuses des rythmes individuels et favorisant une continuité éducative entre les différents professionnels.

Objectif(s)

Permettre aux professionnels intervenant auprès d'enfant en école maternelle d'organiser et d'accompagner les temps calmes et la sieste dans le respect des besoins physiologiques, émotionnels et développementaux des enfants.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les besoins de sommeil, de repos et de récupération des enfants de **3 à 6 ans**
- Organiser des temps calmes et de sieste adaptés aux besoins des enfants et aux contraintes de l'école ou de l'accueil de loisirs
- Développer des pratiques professionnelles favorisant le bien-être de l'enfant et la continuité éducative entre les différents acteurs

Le + de la formation

Une formation qui concilie les connaissances sur les besoins physiologiques des jeunes enfants avec les réalités de terrain des écoles maternelles et centres de loisirs.

Public concerné et pré-requis

- Professionnels des établissements scolaires (écoles maternelles) et périscolaires

Prérequis :

- Travailler en établissement scolaire (école maternelle) ou périscolaire
- Pour les formations en téléformation : avoir une tablette ou un ordinateur pour garantir une optimisation efficace du déroulement de la formation

Contenus

- Les rythmes biologiques et les besoins de sommeil des enfants de 3 à 6 ans
- Les temps calmes, la sieste et les enjeux du bien-être à l'école maternelle ou en accueil de loisirs
- Les espaces, les rituels et les transitions favorisant l'apaisement
- Les activités adaptées aux enfants non dormeurs
- La posture professionnelle et l'accompagnement individualisé
- La continuité éducative et la coopération entre enseignants, ATSEM et animateurs

Financement

Pour connaître les possibilités de prise en charge de votre formation, rapprochez-vous de votre service RH ou de votre OPCO (OPCO EP, OPCO Uniformation ou OPCO Santé).

Notre équipe peut également vous accompagner dans vos démarches de demande de financement.

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de l'enfance, s'appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L'objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

A la demande

Durée : 7 heures **Jours** : 1 jour

Tarif : Contactez-nous pour avoir un devis sur mesure

Demande de devis

Demande de contact

[Demande de devis](#)

[Demande d'inscription](#)

Dernière modification le 20 août 2026 à 17h56

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com