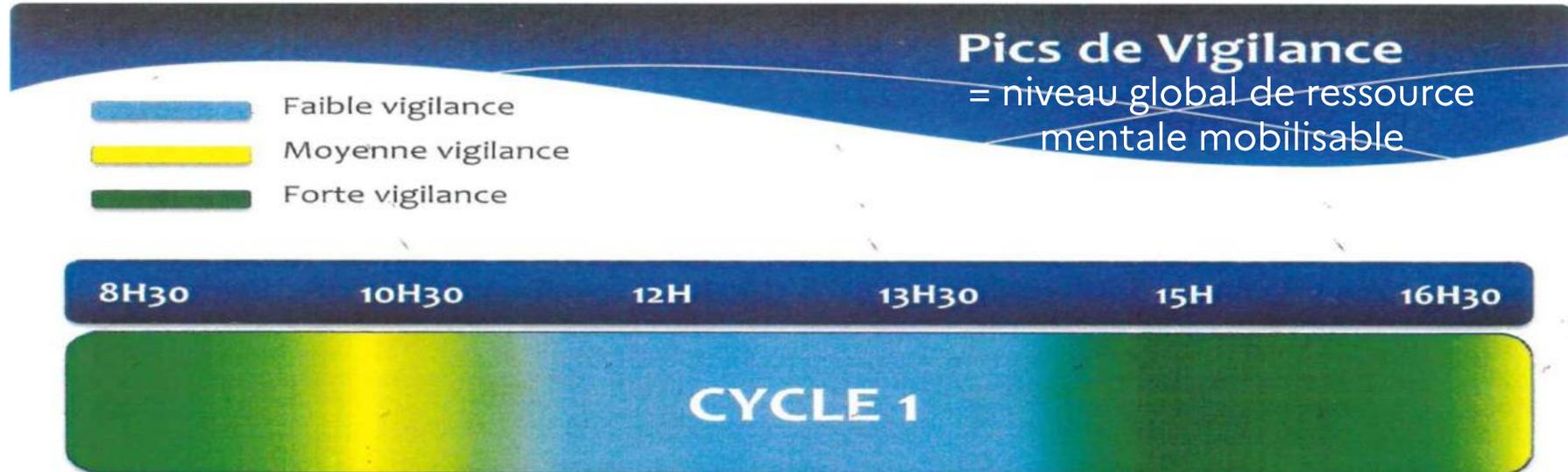


# Repenser l'enseignement à l'école maternelle en prenant appui sur les pics de vigilance



Apprentissages formels dès 8h30 (9h00)

Récréation en milieu de matinée

La sieste débute juste après le repas.  
Le réveil est échelonné.

PS : apprentissages formels au retour de la sieste sans temps de récréation

MS / GS : récréation en milieu d'après-midi

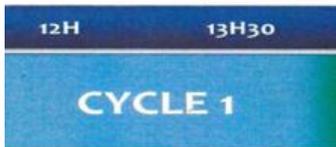


Apprentissages  
formels dès 8h30  
(9h00)



- Limiter l'accueil aux 10 minutes précédant le début de matinée
- Repenser le temps de regroupement dédié aux « rituels » où seul un enfant est actif et les autres élèves spectateurs
- S'affranchir de l'organisation des temps d'enseignement prenant la forme de 4 « ateliers tournant sur la semaine »

Lors de la préparation de la classe, partir de ce que vous voulez enseigner (= ce que les enfants vont apprendre) pour déterminer la modalité d'organisation la plus pertinente (collective, demi-groupes, petits groupes hétérogènes ou homogènes, en individuel, en autonomie...)



La sieste débute  
juste après le  
repas. Le réveil est  
échelonné.

Les chronobiologistes privilégient la sieste placée le plus rapidement possible après le déjeuner (avant la fin de la pause méridienne et sans temps de récréation). La durée de sommeil est généralement de 1h15 à 1h30 (au-delà de 2h, l'enfant entame un nouveau cycle de sommeil, et le réveil risque alors d'être difficile)

Récréation en  
milieu de  
demi-journée

La récréation doit permettre aux enfants de se « re-créeer » entre 2 temps d'activités cognitives soutenues et de respecter leur rythme chronobiologique. Sa durée est de 30 minutes (avec le passage aux toilettes, l'habillage et le déshabillage).