

Politique de la sieste

Adoptée par le Conseil d'Administration le 12 mars 2014



La sieste ou le repos apprend à l'enfant à s'arrêter, à reconnaître ses signes de fatigue et à respecter ceux qui ont besoin de dormir.

Le besoin de faire une sieste varie d'un enfant à l'autre. Lorsque l'enfant est petit, les siestes sont nombreuses et longues mais plus l'enfant grandit, plus elles s'espacent et diminuent. Au CPE, nous offrons aux enfants des siestes selon leurs besoins. Pour les groupes de 18 mois à 3 ans, la sieste varie de 90 à 120 minutes, soit de 12h15 - 12h30 à 14h – 14h30. Pour celui des 4 ans, ce sera plutôt une sieste ou un repos de plus ou moins 45 à 90 minutes, qui commencera vers 12h30 – 12h45.

Afin de respecter les enfants qui ont moins besoin de dormir (surtout chez les 4 ans) et de leur faire profiter au maximum de ce moment de détente, l'éducatrice/éducateur négocie une petite période de repos (entre 60 et 90 minutes). Afin de rendre ce moment agréable, une musique douce est présente, accompagnée d'un toutou et suivie d'une variété de jeux calmes choisis spécialement pour cette période.

Pour que la sieste se déroule de la même façon, peu importe l'éducatrice/éducateur responsable, il sera primordial de suivre la procédure établie par le personnel régulier et en place dans chaque groupe.

Pourquoi y a-t-il une sieste ou un repos au CPE?

Le CPE est un milieu exigeant et fatigant pour les enfants. Les contraintes sont plus nombreuses qu'à la maison. Le niveau d'activités est plus grand, la quantité d'interactions plus importante et le bruit ambiant plus présent. Bref, c'est un milieu très stimulant pour les enfants. Une période de repos quotidienne est donc essentielle à leur bon développement. Un enfant reposé a davantage de facilité à se concentrer et a moins tendance à agir de façon impulsive.

Fonctionnement pour le déroulement de la sieste ou du repos

- Suivant le dîner (entre 12h et 12h30), les enfants auront une période de jeux libres (calme) afin de leur permettre de bien digérer leur repas.
- Les rideaux seront fermés à 12h30 afin de permettre aux enfants de s'installer sur leur matelas ou même profiter d'une histoire avant la sieste.
- En général, le groupe des 18 mois débutera leur sieste vers 12h15. Pour le groupe des 2 et 3 ans ce sera vers 12h30 et pour celui des 4 ans vers 12h45.

-
- L'éducatrice/éducateur est responsable de la discipline de l'enfant qui dérange.
 - Dans le cas où un ou plusieurs enfants ne dorment pas, l'éducatrice/éducateur veille au calme de ceux-ci en restant près d'eux, jusqu'à la période des ateliers.
 - En ce qui concerne le groupe des 4 ans, l'enfant qui ne s'est pas endormi après 45 minutes doit recevoir de la part de son éducatrice/éducateur des suggestions d'activités calmes.
 - Toujours pour ce groupe, si l'enfant ne suit pas les consignes établies par l'éducatrice/éducateur (ex. de rester calme), le jeu lui sera retiré afin de se calmer (entre 5 et 10 minutes maximum). Il pourra par la suite recevoir un nouveau jeu.
 - L'enfant qui se réveille pendant le déroulement des activités calmes doit recevoir de la part de son éducatrice/éducateur des suggestions d'activités.
 - Vers la fin de la période de sieste ou de repos, les rideaux et les lumières s'ouvrent afin de permettre aux enfants qui dorment encore de se réveiller graduellement et aux autres de ranger doucement leur sac à dodo et les jeux qu'ils ont utilisés.

En aucun temps l'éducatrice/éducateur doit se coucher ou dormir à côté de l'enfant. Il sera permis de s'asseoir près d'un enfant qui demande la présence d'un adulte.