Fiche 5 : Le cycle du sommeil (9-12 ans)

Hygiène de vie

Activité courte	**Activité longue**
9-12 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- Colle
- Ciseaux
- Fiche d'accompagnement
- Annexes

Introduction :

Cette activité permettra aux participants de découvrir les différents cycles du sommeil.

Objectifs :

- Comprendre le fonctionnement des cycles du sommeil
- Connaître l'intérêt de chaque cycle de sommeil

Techniques utilisées :

- Brainstorming
- Collages

Déroulé de l'animation :

10 min **Temps 1 : Le rôle du sommeil**

L'animateur interroge, en utilisant la technique du brainstorming, les participants sur le rôle du sommeil à partir de la question " Selon vous, à quoi ça sert de dormir" ?

30 min **Temps 2 : Les cycles du sommeil**

L'animateur diffuse la vidéo " **Le cycle du sommeil : comment ça marche ?**"

L'animateur répartit les participants en petits groupes. (cf. Guide d'animateur pour des techniques de constitution de groupe). Il distribue à chaque participant un cycle du sommeil (Annexe 5.1) et les étiquettes à coller (Annexe 5.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 5.3 (4 réponses sont données en accord avec le code couleur sur les étiquettes afin d'aider le participant).

10 min **Temps 3 : Intérêts des cycles du sommeil**

L'animateur échange avec les participants sur les intérêts de chaque cycle de sommeil (Fiche d'accompagnement).

Pour aller plus loin :

- Aidez votre enfant à bien dormir : Exercices et outils pour vaincre les troubles du sommeil
- Mon cahier de sommeil : dessins, jeux de mots, relaxation... 50 activités pour dire adieu à l'insomnie
- Le sommeil toute une aventure

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)

Fiche d'accompagnement - Le cycle du sommeil

Durée d'un cycle du sommeil : 90 à 120 minutes

Nombre de cycles par nuit : 4 à 6 cycles par nuit pour un enfant

Durée d'une nuit pour un enfant de 6 à 10 ans : 10h environ

L'intérêt des différentes phases de sommeil :

-Pendant la phase "d'endormissement", on se repose, les battements du coeur et la respiration se calment. Le moindre bruit peut nous réveiller.

-Pendant la phase du "sommeil léger", il y a un ralentissement de l'activité du cerveau et un relâchement des muscles du corps. Un bruit léger peut nous réveiller.

-Pendant la phase de "sommeil profond", les muscles sont totalement relâchés et la température du corps baisse. Cela permet la récupération physique et nerveuse. Plus on est fatigué, plus le sommeil profond dure longtemps. C'est aussi à ce moment là que l'hormone de croissance est sécrétée, ce qui permet de bien grandir. Il est très difficile d'être réveillé.

-La phase de "sommeil paradoxal" est la période pendant laquelle on rêve le plus. Plus on dort longtemps, plus on rêve. Elle permet de recharger son mental et facilite la mémorisation et la régulation des émotions. Le corps est complètement endormi mais le cerveau est très actif.

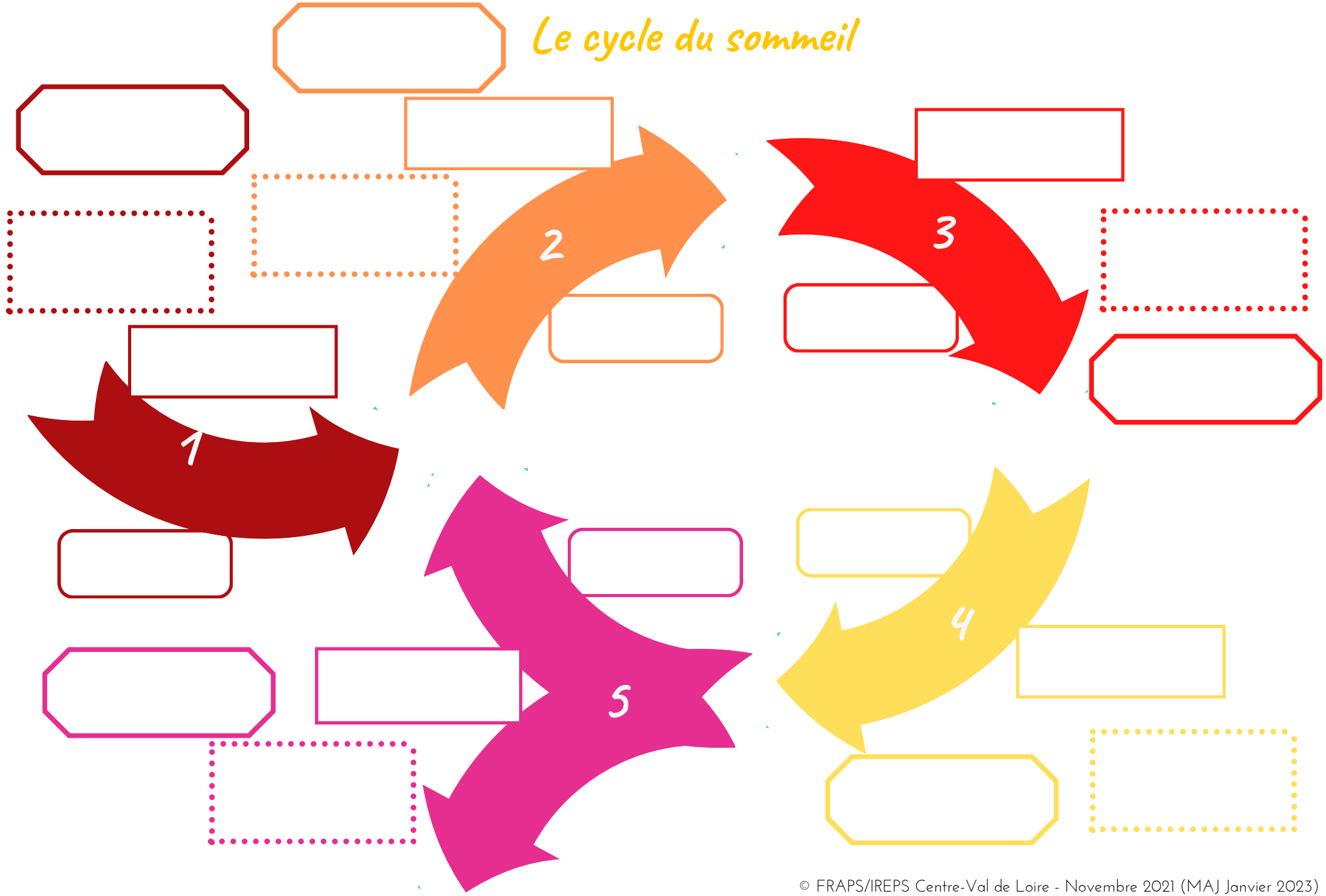
Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

Sources :
https://www.assurance-prevention.fr/enfant-sommeil-conseil
https://www.youtube.com/watch?v=CsTMaDZ2iw0

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)

Annexe 5.1 : Feuille vierge le cycle du sommeil

Le cycle du sommeil



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)

Annexe 5.2 : Etiquettes

Le cycle du sommeil

Les phases du sommeil :

- Sommeil léger
- Sommeil lent profond
- Sommeil paradoxal
- Endormissement
- Latence

Les signes de chaque phase

- Relâchement des muscles du corps
- Difficile d'être reveillé
- Rêves
- Micro-réveil
- Bâillement, yeux qui piquent, ...

A quoi sert cette phase ?

- Relaxation, ralentissement de l'activité du cerveau
- Mémorisation, réparation du corps, croissance
- Favorise la créativité, gestion des émotions
- Savoir que le corps a besoin de se reposer
- Micro-réveil qui permet de se reveiller en forme ou de commencer un nouveau cycle

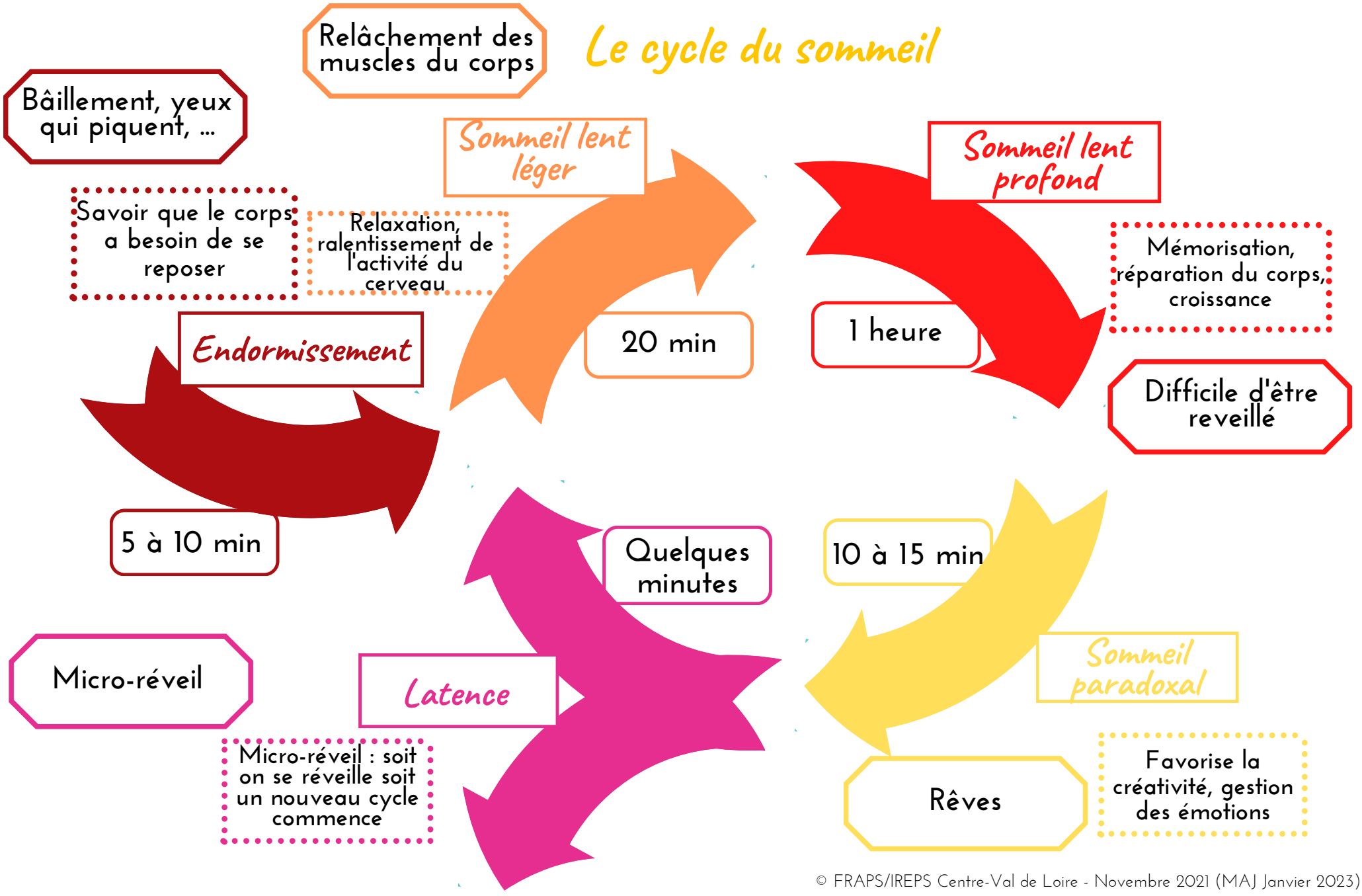
Durée des phases

- 5 à 10 min
- 20 min
- 1 heure
- 10 à 15 min
- Quelques minutes

© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)

Annexe 5.3 : Réponses

Le cycle du sommeil



© FRAPS/IREPS Centre-Val de Loire - Novembre 2021 (MAJ Janvier 2023)