Fiche 6 : En route vers le sommeil ! (7-8 ans)

Activité courte	**Activité longue**
7-8 ans	
Avoir conscience de soi Communiquer de façon constructive	

Matériel

- Vidéo
- Ordinateur
- Enceinte
- 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 sert de dormir" ?

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

L'animateur diffuse la vidéo en ligne : "**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 petit train du sommeil (Annexe 6.1) et les étiquettes à coller (Annexe 6.2). Il invite chaque groupe à compléter les cycles du sommeil. Les réponses sont restituées dans l'annexe 6.3 (9 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 :

- Affiche journée du sommeil
- Exposition "1,2,3 sommeil"
- Le sommeil toute une aventure

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

Fiche d'accompagnement - En route vers le 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.

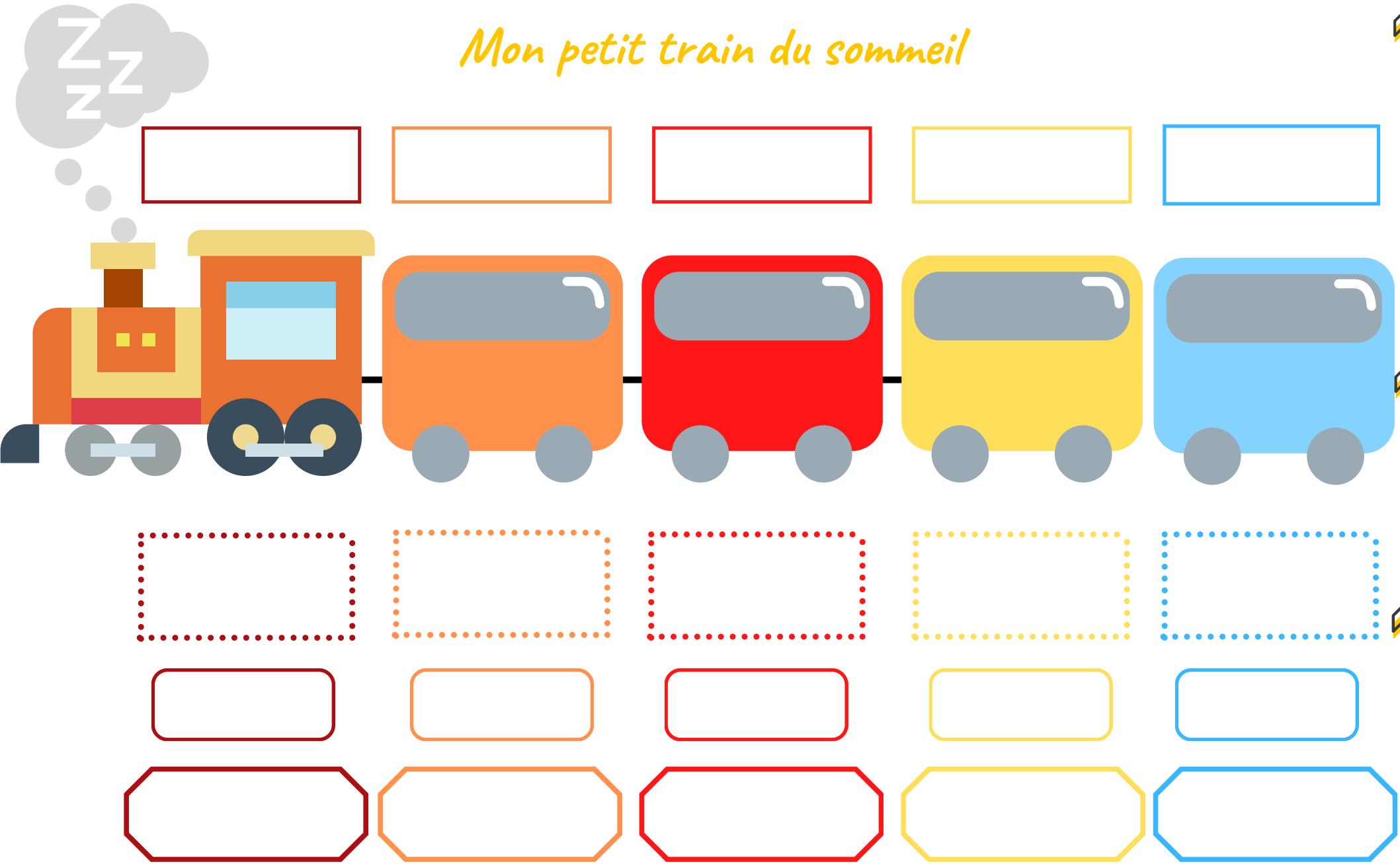
Donc, chaque phase est importante et nécessaire à notre bien-être.

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 6.1 : Feuille vierge "Mon petit train du sommeil"

Mon petit train du sommeil



Moi, l'hygiène de vie et les autres

Moi et l'hygiène de vie

C'est quoi un l'hygiène de vie ?

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

Annexe 6.2 : Etiquettes

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

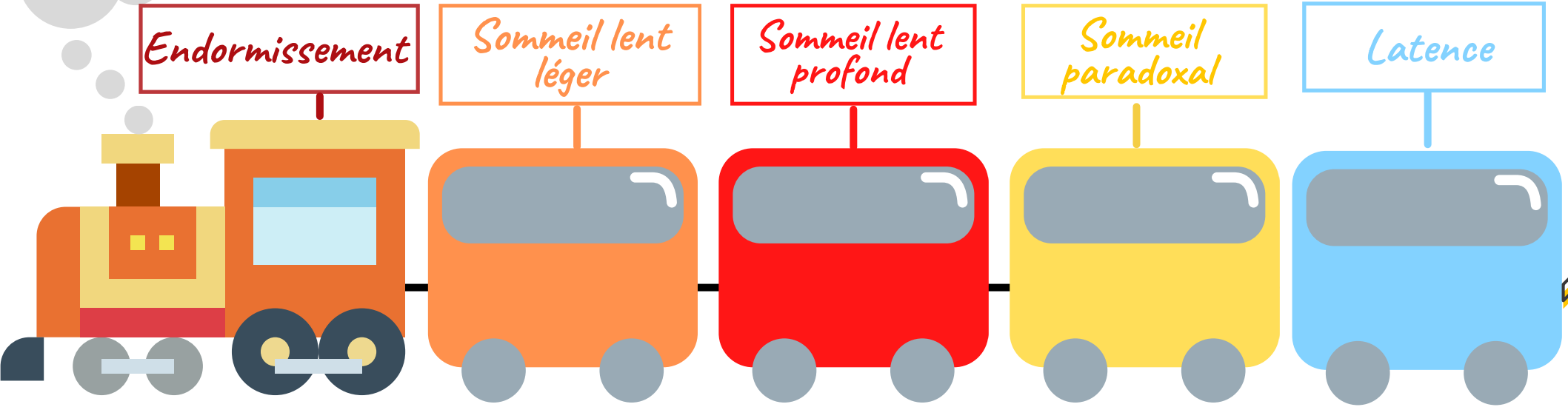
Durée des phases

- 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 6.3 : Réponses

Mon petit train du sommeil



Endormissement	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal	Latence
Savoir que le corps a besoin de se reposer	Relaxation, ralentissement de l'activité du cerveau	Mémorisation, réparation du corps, croissance	Favorise la créativité, gestion des émotions	Micro-réveil qui permet de se reveiller en forme ou de commencer un nouveau cycle
5 à 10 min	20 min	1 heure	10 à 15 min	Quelques minutes
Bâillement, yeux qui piquent, ...	Relâchement des muscles du corps	Difficile d'être reveillé	Rêves	Micro-réveil

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