

FICHE THÉMATIQUE

AXE : SANTE

Comprendre le fonctionnement du sommeil et ses bienfaits pour identifier ses propres besoins et adapter ses habitudes.

Contexte

Le **sommeil** occupe environ **1/3 de notre vie**. **Les enfants de 6 à 12 ans ont besoin de dormir 9 à 11 heures par nuit** pour être en forme et assurer toutes les activités de la journée. Aborder la thématique du sommeil avec la méthode **Playdagogie** permet d'expliquer aux enfants **ce qu'est le sommeil et pourquoi il est essentiel de bien dormir**. Elle permet également de leur transmettre **des connaissances pour être à l'écoute de leur corps**, et de les aider à **développer des bonnes habitudes pour mieux dormir**. **Comprendre dès l'enfance l'intérêt et les manières de bien dormir permet d'adopter plus facilement de bonnes habitudes de santé, qui perdureront à l'âge adulte.**

Définitions et concepts

Sommeil : **Activité biologique périodique de l'organisme** pendant laquelle la vigilance est suspendue et la réaction aux stimulations amoindrie. Cette activité est **indispensable au bon fonctionnement du corps**.

Cycles du sommeil : Il s'agit de l'enchaînement au cours de la nuit de phases de sommeil léger et de sommeil profond. Chaque enchaînement constitue un cycle du sommeil. Il y a environ 5 à 6 cycles de sommeil par nuit. Ce phénomène est géré par notre rythme biologique.

Rythme biologique : Notre corps est soumis à ce rythme d'une durée de 24 heures. Il régule nos fonctions biologiques comme par exemple notre fréquence cardiaque ou notre activité cérébrale. Ce rythme se caractérise par l'alternance de veille et de sommeil, et est synchronisé à l'aide de facteurs comme la lumière du jour. C'est notre « horloge interne ». Il est aussi appelé rythme circadien.

Signaux de fatigue : Ce sont les signaux envoyés par notre corps pour nous indiquer qu'il a besoin de se reposer. Bâiller, avoir les paupières lourdes ou les yeux qui piquent sont des signaux du sommeil.

CHIFFRES CLÉS

Les écrans captivent les enfants et peuvent décaler l'heure du coucher : les enfants ayant un petit écran dans leur chambre (tablette, téléphone) dormiraient 20 minutes de moins par nuit que les autres - *Etude menée par Jennifer Falbe à l'Université de Californie et publiée dans le Journal Pediatrics en 2015*

En 2018, on comptait en moyenne 5,6 écrans par foyer - *CSA, 2018*

14 % des enfants en âge de scolarisation ont des difficultés d'endormissement - *UNAF, 2008 (<http://www.unaf.fr/spip.php?article7789>)*

41% des parents d'enfants scolarisés déclarent que leurs enfants ont du mal à se réveiller le matin - *INSV, 2018*

En France, 1 personne sur 3 est concernée par des troubles du sommeil - *INSERM, 2017*

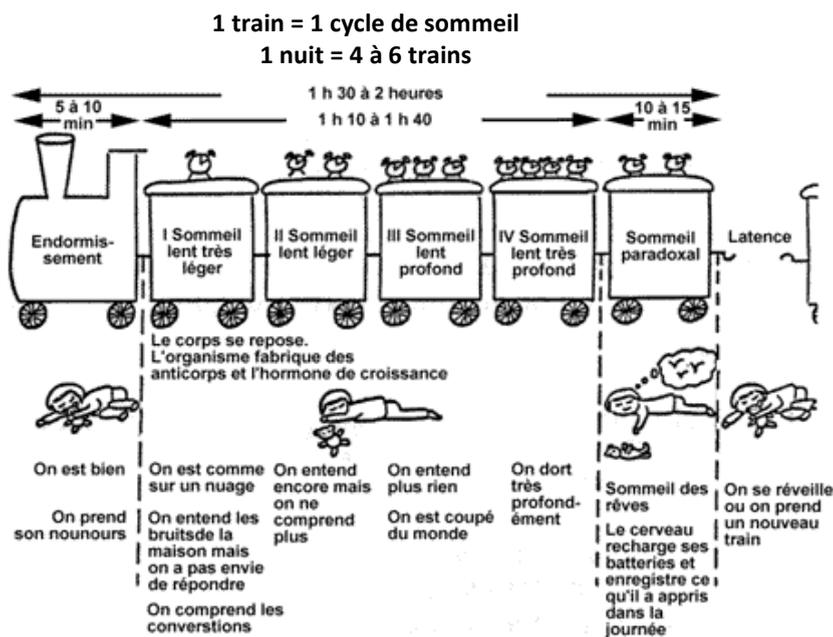
Enjeux liés à la thématique

Le fonctionnement du sommeil

Chez l'enfant âgé de 6 à 12 ans, le sommeil est **une succession de cycles de 90 à 120 minutes**. Le nombre de cycles d'une nuit de sommeil **dépend des besoins de notre corps**.

Chaque cycle se compose de plusieurs phases : **l'endormissement**, le **sommeil lent** (dans un premier temps léger puis profond) et le **sommeil paradoxal**, phase caractérisée par la présence de rêves ainsi que par une activité cérébrale plus intense. L'endormissement a lieu au début de chaque cycle, même durant la nuit, mais il ne dure alors que 2 à 3 minutes et est imperceptible.

Les cycles et les phases du sommeil sont souvent représentés sous la forme du « **train du sommeil** » :



(D'après Samara/Sommeil Primutam. Cradess)

Le rôle du sommeil

Lorsque nous dormons, les fonctions de base de l'organisme sont ralenties ou diminuées (respiration, tonus musculaire...) au profit d'autres activités :

- La **croissance** : c'est durant la **phase de sommeil lent profond** qu'est sécrétée en grande partie l'**hormone de croissance** chez les enfants
- **L'apprentissage et la mémorisation**, qui ont lieu durant la **phase de sommeil paradoxal**
- **L'amélioration de l'humeur et de la vigilance**
- Le **développement immunitaire**
- La **reconstruction cellulaire**

Les signaux qui traduisent l'envie d'aller dormir

Le sommeil est précédé d'une **phase de somnolence**. Le cerveau est prêt à dormir, ce qui est détectable grâce à différents **signaux** : l'enfant **bâille**, se **frotte les yeux**, peut **prendre son doudou**, peut **devenir grognon et/ou s'exciter**.

Ces signaux témoignent d'un réel besoin de dormir, et il est important de les prendre en compte. En effet, lorsqu'on laisse passer du temps avant d'aller se coucher alors que l'on se sent fatigué, la phase d'endormissement peut être rallongée : **on ne peut pas forcer le cerveau à dormir sur commande.**

Un enfant qui comprend et reconnaît ces signaux peut ainsi **apprendre à respecter ses propres besoins**, qui peuvent différer d'une personne à l'autre : certains ont besoin de plus dormir que d'autres.

Les bienfaits du sommeil et les conséquences d'un manque de sommeil

Un enfant âgé de 6 à 12 ans a besoin de **dormir entre 9 et 11h par nuit**. Un sommeil de bonne qualité entraîne de nombreux bienfaits sur l'organisme aux niveaux **psychologique, cognitif et physiologique** :

- **Faire le plein d'énergie** : un enfant qui dort suffisamment aura beaucoup d'énergie pour les différentes activités de la journée. Il évacuera complètement la fatigue accumulée au cours de la journée. Il sera également de meilleure humeur et aura plus envie de s'impliquer dans les activités, la fatigue influant de manière directe sur l'humeur.
- **De meilleures capacités de mémorisation et d'apprentissage** : un enfant qui dort suffisamment aura tendance à mieux retenir les informations et à apprendre plus facilement. De plus, il sera plus attentif et concentré en classe. Or, une grande partie des connaissances s'acquiert en classe, et les apprentissages sont consolidés lorsque l'on dort. Les enfants en manque de sommeil risquent alors d'être moins performants dans les différentes activités scolaires.
- **Réguler l'appétit et la croissance** : un enfant qui dort suffisamment aura un appétit plus stable, moins tendance à sauter des repas (notamment le petit déjeuner) et à grignoter. De plus, bien dormir favorise une bonne croissance puisque l'hormone de croissance est essentiellement sécrétée pendant la nuit.

En revanche, le manque de sommeil a des répercussions négatives, également aux niveaux **psychologique, cognitif et physiologique** :

- **Un manque d'énergie et une baisse de l'humeur** : un enfant qui ne dort pas assez n'a pas suffisamment « rechargé ses batteries » et son état psychologique est souvent impacté. Il peut se sentir fatigué, sans énergie, moins motivé pour les différentes activités de la journée et de mauvaise humeur : il risque de s'énerver plus facilement et d'entrer davantage en conflit avec ses camarades.
- **Un impact sur l'apprentissage et la mémorisation des savoirs, activités pourtant intenses et essentielles à cet âge** : un enfant qui ne dort pas suffisamment a tendance à somnoler et à être peu vigilant. Ses capacités d'attention peuvent être diminuées, notamment lors des temps de classe.

- **Une augmentation du risque d'obésité** : la réduction du temps de sommeil diminue la production d'une hormone, la leptine. Or, cette dernière a pour rôle d'induire la satiété et d'augmenter la dépense énergétique. En parallèle, la réduction du temps de sommeil favorise la production de la ghréline, qui a pour rôle de stimuler l'appétit. Un enfant qui ne dort pas assez est aussi un enfant plus fatigué et moins enclin à se dépenser au travers d'activités physiques : non seulement il est moins en activité mais il a potentiellement davantage de temps à consacrer aux écrans et au grignotage.

Les bonnes habitudes à adopter pour mieux dormir

Avoir un rythme de vie régulier permet d'avoir un sommeil de bonne qualité (en facilitant l'endormissement). Pour cela, il faut avoir de bonnes habitudes :

- Pratiquer **au moins 1 heure d'activité physique par jour** (si l'on se dépense pendant la récréation, cela compte aussi). Cela améliore la qualité du sommeil et en augmente sa durée totale.
- **Prendre ses repas à heures fixes**, notamment le dîner.
- **Se coucher et se lever à heures fixes**, que l'on ait école le lendemain ou non.
- **Déterminer les moments de jeu**, par exemple pendant 1 heure après le goûter.

Juste avant d'aller dormir, bien choisir ses activités. En effet, les activités de la journée ne sollicitent pas notre corps de la même façon et peuvent exciter ou apaiser :

- **Le temps passé devant les écrans est à limiter au cours de la journée, et à éviter après le dîner.** En effet, la lumière bleue des écrans diminue la sécrétion de mélatonine, hormone préparant notre corps au sommeil. D'ailleurs, elle est aussi appelée « **hormone du sommeil** ».
- **Il est déconseillé de pratiquer une activité physique intense ou très stimulante dans les 3 heures précédant l'heure du coucher.** En effet, cela augmente la température corporelle, ce qui retarde la venue du sommeil.
- Lors du dîner, il est important **d'inviter l'enfant à partager ses soucis de la journée** (inquiétudes, conflit avec un ami, etc.) pour le rassurer. Un enfant trouve plus facilement le sommeil s'il a l'esprit tranquille.
- Après le dîner, **opter pour une activité calme** comme la lecture.

Créer un environnement qui favorise l'endormissement, qui va aider son corps à se préparer à dormir et à se mettre « en veille » :

- Diminuer la luminosité ainsi que le bruit.
- Préférer une température dans la chambre de 18-20°C.

Ces bonnes habitudes **vont aider l'enfant à apprécier le moment du coucher**, qui peut être une source d'angoisse (peur de faire des cauchemars, peur du lendemain, etc.) ou même perçu comme une contrainte qui réduit le temps consacré aux jeux.



SOMMEIL : La mise en place d'actions préventives

Au niveau national, des **campagnes de prévention** sont régulièrement mises en place par le **Ministère de la Santé**, comme par exemple :

- Affiches « Longues veillées, journées gâchées » dans les écoles
- Diffusion d'un passeport sommeil pour informer et éduquer les adultes
- Meilleure sensibilisation des professionnels de santé avec la diffusion d'un « guide de bonnes pratiques de soins »
- Carnet de santé comportant des informations sur le sommeil

L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance organise chaque année la **Journée du Sommeil**, au mois de mars. Cette journée est l'occasion pour l'INSV de sensibiliser le public, de favoriser le dépistage des pathologies liées au sommeil (insomnies très fréquentes, apnées du sommeil, etc.) et de mettre en lumière les troubles du sommeil et leurs impacts sur notre santé.

Aborder la thématique avec les enfants

La thématique « Bien dormir » **peut être sensible** à plusieurs égards. Les rapports au sommeil, aux conditions du coucher ou aux bonnes pratiques **peuvent être fortement liés à l'environnement social proche et à la famille**. Il est donc essentiel **d'éviter tout jugement** sur ce qui se passe, à la maison notamment, tout en essayant **d'accompagner les élèves vers une meilleure connaissance de leurs propres besoins**.

Les enjeux principaux dans l'approche de la thématique avec les élèves se situent donc sur **les connaissances à transmettre** (rythmes d'activités, besoins en sommeil, etc.) ainsi que sur **les bonnes pratiques à développer** (règles d'hygiène de vie, activité physique régulière, etc.).

LE TRAIN DU SOMMEIL

- Connaître le fonctionnement et le rôle du sommeil permet aux élèves de **mieux saisir l'importance d'avoir un sommeil de qualité**.
- Exploiter le temps de débat ou les activités de classe associées **pour rendre les connaissances accessibles**. *EX : le « train du sommeil » pour expliquer les cycles du sommeil.*

ÉDUIQUER À LA CONNAISSANCE DE SOI

- Aider les élèves à **prendre conscience de leurs propres besoins** en les faisant réfléchir sur les conséquences du sommeil. *EX : comment vous sentez-vous lorsque vous dormez peu ou moins ? Et au contraire, lorsque vous faites une bonne nuit de sommeil ?*
- Questionner les élèves pour leur **rappeler les repères liés à leur âge** : pour des enfants de cycle 3, la durée moyenne d'une nuit complète est comprise entre 9 et 11h. *EX : si tu dois te lever à 7h du matin, à quelle heure dois-tu te coucher pour faire une nuit complète ?*

BONNE NUIT LES PETITS !

- Le coucher peut être un moment où s'expriment les premières peurs (du noir, de la séparation, etc.). Il **est donc essentiel d'essayer d'en faire un moment rassurant et plaisant**.
- Demander aux élèves leurs activités avant de se coucher. Et lesquelles **ils pourraient faire pour se préparer au coucher de façon calme et plaisante**. *EX : que pourriez-vous faire juste avant de vous coucher et avant d'éteindre la lumière (lire, dessiner, apprendre une poésie, discuter avec un proche, etc.) ? Et si vous essayiez pour voir ?*

LIEN AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Utiliser le temps de la séance de **Playdagogie** pour **comptabiliser avec les élèves le temps d'activité physique effectué dans la journée et le mettre en lien avec les recommandations (60 minutes par jour)**. *EX : combien de temps d'activité physique avez-vous réalisé aujourd'hui ? Que pourriez-vous faire pour augmenter votre temps d'activité physique quotidien ?*
- Demander aux élèves quelles activités du quotidien **ils pourraient faire pour développer un mode de vie plus actif**. *EX : Que pourriez-vous changer au quotidien ou commencer à faire pour être plus actifs (prendre l'escalier, marcher pour venir à l'école, limiter les écrans dans la journée, etc.) ?*

Intérêt de la séquence dans les textes officiels du Ministère de l'Éducation nationale

La séquence de **Playdagogie** sur la thématique « Bien dormir » est composée de quatre séances. Ces quatre séances suivent un ordre croissant et logique de la séance 1 à la séance 4. La méthode **Playdagogie** s'appuie essentiellement sur le jeu sportif et le débat pour sensibiliser les élèves à la thématique développée. Elle est complémentaire des programmes de l'Éducation nationale.

SOCLE COMMUN DES CONNAISSANCES, DE COMPÉTENCES ET DE CULTURE

En vivant cette séquence de quatre séances, les enseignants pourront aborder et développer avec leurs élèves **des compétences transversales du « socle commun des connaissances, de compétences et de culture »** :

- **Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer**
 - Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit.
- **Domaine 3 : la formation de la personne et du citoyen**
 - Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres.
 - Développement de la réflexion et du discernement.
 - Développement de la responsabilité, du sens de l'engagement et de l'initiative.

Plus spécifiquement au regard du **Parcours Éducatif de Santé** et de la thématique « **Bien dormir** », cette séquence permettra aux enseignants d'aborder les éléments suivants avec leurs élèves :

- **Parcours Éducatif de Santé :**
 - *Éducation à la santé* : développement de compétences psychosociales (...) afin d'accompagner chacun dans la mise en œuvre de choix responsables en matière de santé.
 - *Prévention* : Actions centrées sur une ou plusieurs problématiques de santé prioritaires (...) qui tendent à éviter la survenue de maladies ou de traumatismes ou à maintenir et à améliorer la santé.
- **Bien dormir :**
 - La santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées (domaine 4).
 - Certains facteurs de risques dépendent des conduites sociales et de choix personnels (domaine 4).
 - Prise de conscience des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques (domaine 4).

ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE (EMC)

La méthode **Playdagogie** et la thématique développée dans cette séquence permettent également de traiter certains points du **programme d'EMC du cycle 3**, s'intégrant également **dans le Parcours Éducatif de Santé de l'élève** :

- **La sensibilité :**
 - Respecter autrui et accepter les différences.
 - Manifester le respect des autres dans son langage et son attitude.
- **L'engagement :**
 - Pouvoir expliquer ses choix et ses actes : la responsabilité de l'individu et du citoyen dans le domaine de l'environnement, de la santé.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les quatre séances de la séquence s'appuient sur des activités physiques et sportives **de type jeux traditionnels**. Ils permettent d'aborder les notions **de course, d'esquive, d'évitement, ainsi que d'affrontement individuel et/ou collectif**.

Quatre des cinq compétences générales de l'EPS sont visées grâce à la mise en place de ce cycle **Playdagogie** :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

Tableau de présentation de la séquence

Ordre du cycle	Nom de la séance	Objectif	Attendus de fin de séance	Activité support de séance
1	Les effets du sommeil	Être capable de mesurer les effets du sommeil pour comprendre le lien entre un sommeil de qualité et une bonne journée.	<ul style="list-style-type: none"> Faire le lien entre un sommeil de mauvaise qualité et les difficultés rencontrées dans la journée. Comprendre qu'un sommeil de qualité permet d'être plus disponible dans la journée (pour apprendre, pour les autres, etc.). Connaître les principaux effets d'un sommeil de bonne ou de mauvaise qualité. 	Jeu traditionnel Course, évitement, lancer
2	Fatigue, es-tu là ?	Être capable de prendre en compte et d'interpréter les signaux de fatigue pour mieux respecter son rythme biologique.	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître que les signaux qu'envoie le corps sont des alertes qui nous renseignent sur son état de fatigue. Comprendre que la prise en compte de ces signaux est importante pour respecter son rythme biologique et être en forme. Comprendre qu'être à l'écoute de son corps, c'est adapter ses activités en fonction des signaux de fatigue reçus. 	Jeu traditionnel Course, évitement, lancer
3	Les clés du sommeil	Être capable de reconnaître les conditions qui favorisent un bon sommeil pour construire de meilleures habitudes.	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre que de bonnes habitudes favorisent un sommeil de qualité, et qu'au contraire, de mauvaises habitudes peuvent lui nuire. Construire des repères pour définir ce qu'est un sommeil de qualité. Connaître les bonnes habitudes à avoir tout au long de la journée pour faciliter un sommeil de qualité. 	Jeu collectif Course, évitement, lancer
4	Les cycles du sommeil	Être capable de comprendre le fonctionnement et les mécanismes du sommeil.	<ul style="list-style-type: none"> Comprendre que le sommeil se compose de plusieurs cycles qui s'enchaînent. Découvrir la composition d'un cycle du sommeil. Prendre conscience de l'importance des cycles pour une nuit de sommeil. 	Jeu collectif Course, évitement

Ressources pour aller plus loin

POUR LES ADULTES

DVD « *Le sommeil du bébé à l'adolescent* »

- Réseau Morphée, <http://www.dvdsommeil.fr/>

« *Bien dormir, mieux vivre : le sommeil, c'est la santé* »

- Dossier INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé)

Sites internet

INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance)

<http://www.institut-sommeil-vigilance.org/>

SFRMS (Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil)

<http://www.sfrms-sommeil.org/>

Centre du sommeil et de la vigilance

<http://www.sommeil-vigilance.fr/>



AVEC LES ENFANTS

Vidéos

Es-tu un bon dormeur ?

<https://www.1jour1actu.com/science/es-tu-un-bon-dormeur/>

À quoi ça sert de dormir ?

<https://youtu.be/4yggg1N3jQ8>

C'est pas sorcier « *Sommeil a rendez-vous avec la lune* »

<https://youtu.be/04kPK3nMZxA>

Documentation pédagogique

« *Le sommeil, toute une aventure !* »

- Dossier pédagogique du Réseau Canopé, 2017

LES EFFETS DU SOMMEIL

Séance 1

Objectif

Être capable de mesurer les effets du sommeil pour comprendre le lien entre un sommeil de qualité et une bonne journée.

Attendus de fin de séance :

- Faire le lien entre un sommeil de mauvaise qualité et les difficultés rencontrées dans la journée.
- Comprendre qu'un sommeil de qualité permet d'être plus disponible dans la journée (pour apprendre, pour les autres, etc.).
- Connaître les principaux effets d'un sommeil de bonne ou de mauvaise qualité.

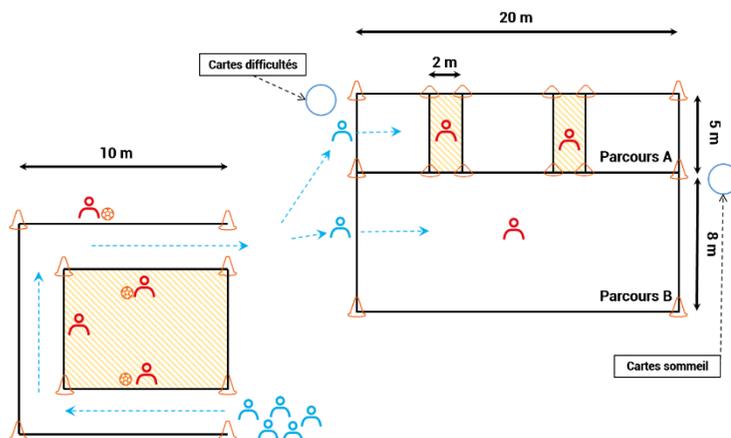
S'ORGANISER

- 24 élèves
- 1 terrain

MATÉRIEL

- 14 plots ou coupelles
- 8 coupelles
- 3-5 ballons en mousse
- 8 chasubles
- 2 cerceaux
- Annexes

Jeu traditionnel de course, d'évitement et de lancer



But : Pour les défenseurs : empêcher les attaquants d'atteindre la ligne d'arrivée. Pour les attaquants : marquer le plus de points possible.

Consignes : Deux défenseurs se positionnent dans le parcours A, un défenseur dans le parcours B, et quatre à cinq défenseurs se répartissent dans et autour de la zone carrée comme indiqué sur le schéma. Donner 3 ballons en mousse aux défenseurs de la zone carrée. Les autres joueurs débutent le jeu à l'entrée de la zone carrée.

Dans cette première zone, les joueurs doivent traverser le couloir comme indiqué sur le schéma en évitant les ballons lancés par les défenseurs. Les joueurs qui réussissent à traverser la zone sans se faire toucher pourront accéder au parcours B, plus facile. Les joueurs touchés devront eux se diriger vers le parcours A, plus difficile.

Dans les parcours A et B, les défenseurs doivent toucher les attaquants à deux mains lorsqu'ils passent dans leur zone. Un attaquant touché dans un des parcours repart au début de la zone carrée sans marquer de point.

Les attaquants marquent 1 point lorsqu'ils parviennent à franchir la ligne d'arrivée de leur parcours (A ou B). Ils retournent alors au début de la zone carrée pour tenter de marquer plus de points.

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti est terminé (4 à 5 minutes). Faire deux parties si possible, en changeant les défenseurs.

RÈGLES

- Il est interdit de sortir des limites des parcours avant la ligne d'arrivée (cela compte comme une touche).
- Il est interdit de changer de parcours ou de revenir dans la zone carrée une fois que l'on s'est engagé dans un parcours (A ou B).
- Il est interdit pour les défenseurs de sortir de leur zone au sein du parcours, le défenseur du parcours B peut se déplacer sur tout le parcours.
- Il est interdit pour les défenseurs de rentrer ou de traverser le couloir de course de la zone carrée.
- Il est interdit de viser la tête avec les ballons (une touche à la tête ne compte pas).

VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté des attaquants, augmenter ou réduire la largeur des zones des défenseurs (parcours A).
- Pour faire varier la difficulté des attaquants, augmenter ou réduire le nombre de ballons à disposition des défenseurs.
- Pour faciliter la défense, autoriser les touches à une main plutôt que deux mains.

À partir de cette étape, la zone carrée représente la « nuit » et les défenseurs de la zone carrée sont désormais des « perturbateurs du sommeil ». Les parcours A et B représentent une « journée », et les défenseurs du parcours représentent désormais les « difficultés » de la journée.

But : Obtenir le maximum de cartes « Sommeil ».

Consignes : L'organisation et le dispositif sont les mêmes.

Lorsque **je traverse la « nuit »** sans me faire toucher, j'ai **passé une « bonne nuit »** et je **peux accéder à la « journée » B, plus facile** à traverser. Si j'ai été touché par un « perturbateur du sommeil », je dois **passer par la « journée » A, plus difficile à traverser.**

Dans les parcours A et B, lorsqu'un attaquant est touché par une « difficulté », il doit **recupérer une carte « difficulté »** dans le cerceau prévu à cet effet et la garder jusqu'à la fin de la partie (ces cartes seront utiles en vue du débat). Puis, il repart au début de « la nuit ». S'il n'a pas été touché par une « difficulté », il **recupère une carte « sommeil »** dans le cerceau prévu à cet effet et revient au début de la nuit.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti est écoulé (4-5 minutes). Faire tourner les défenseurs entre chaque partie.



CONSEILS

- Gérer le rythme des départs au début de chaque partie pour éviter un flux trop important d'élèves.
- Se placer en tant qu'arbitre des couloirs A et B pour juger les touches à deux mains et les sorties éventuelles.



COMPORTEMENTS ET INDICE À RELEVER

- Les élèves prennent-ils le temps de lire les annexes qu'ils récupèrent (cartes « difficultés » ou cartes « sommeil ») ?
- Les élèves évoquent-ils des exemples de « perturbateurs du sommeil » ou de « difficultés » de la journée ?

QUESTIONS

Emotions et ressentis

Combien de fois avez-vous réussi à parvenir au bout de la « nuit » et de la « journée » sans vous faire toucher ?

Qu'est-ce qui vous en empêchait, et comment vous sentiez-vous ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Quelle était la journée la plus difficile à traverser et pourquoi ?

Pourquoi est-ce important de bien dormir ?

Connaissances et représentations

Quels sont les bienfaits d'un sommeil de qualité ?

Quelles sont les conséquences d'un sommeil de mauvaise qualité ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Ce n'était **pas forcément facile d'arriver jusqu'à la fin de la « journée »** à chaque passage. Dans chaque zone et dans chaque parcours, **certaines obstacles pouvaient nous perturber pour y parvenir** : les « perturbateurs » du sommeil pendant la « nuit », et les « difficultés » de la journée pendant la « journée ». Cela pouvait **être frustrant, énervant ou décourageant** de ne pas atteindre la fin de la « journée ». Heureusement, c'était possible de tenter sa chance plusieurs fois **et d'essayer de passer une « bonne nuit » puis une « bonne journée »**.

La journée la plus difficile à traverser était **celle dont le parcours était le moins large et avait le plus de « difficultés » à franchir**. Cela résultait de la « nuit » que l'on avait passée : être touché(e) par un « perturbateur » du sommeil et donc **passer une « mauvaise nuit » impliquait une « journée » plus difficile**. C'est semblable dans la vie de tous les jours : **plus notre sommeil est perturbé pendant la nuit, plus c'est difficile de terminer la journée sans être gêné par les difficultés**. C'est donc important et essentiel de **bien dormir, pour pouvoir assurer toutes les activités de la journée et pour mieux surmonter les éventuelles difficultés**.

[Reprendre les annexes avec les élèves] Comme dans le jeu, avoir un sommeil de qualité permet **d'avoir des journées avec moins de difficultés. Bien dormir permet d'être en meilleure forme et en bonne santé** (réguler l'appétit, se reposer et récupérer de la journée passée), **de bien grandir** (l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil), **d'être plus disponible pour les autres** (de bonne humeur) **et pour les apprentissages** (en se concentrant pour écouter et mieux comprendre).

Au contraire, un sommeil de mauvaise qualité **entraîne une fatigue importante pendant la journée** (risque de blessure, envie de dormir en classe), **une mauvaise humeur** pouvant entraîner des disputes, ainsi que des **difficultés à se concentrer, apprendre et mémoriser**.



FORMES DE DÉBAT PROPOSÉES

- Exploiter les annexes récoltées dans le jeu en demandant aux élèves qui en ont de les lire et de les partager à voix haute avec les autres.
- Demander aux élèves s'ils ont des exemples de difficultés dans la journée (suite à une mauvaise nuit de sommeil) pour illustrer le débat.

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper)



Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »
 <p>Bien dormir permet d'être en forme toute la journée</p>	 <p>Bien dormir permet d'être concentré/concentrée à l'école</p>	 <p>Une bonne nuit de sommeil aide à être de bonne humeur</p>
Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »
 <p>Bien dormir permet d'avoir de l'énergie dès le réveil</p>	 <p>Bien dormir aide à bien s'entendre avec ses camarades</p>	 <p>Bien dormir permet de participer avec plaisir à toutes les activités de la journée</p>
Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »	Carte « SOMMEIL »
 <p>Bien dormir permet de mieux combattre les maladies</p>	 <p>Bien dormir aide à mieux grandir</p>	 <p>Bien dormir permet de mieux retenir ce que j'apprends en classe</p>

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper)



Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »
 <p>Je suis trop fatigué/fatiguée pour jouer au foot à la récréation</p>	 <p>Je n'arrive pas à me concentrer en classe</p>	 <p>Je suis énervé/énervée</p>
Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »
 <p>Je me dispute avec mes amis</p>	 <p>Je m'endors pendant la récréation ou sur ma table en classe</p>	 <p>Je n'arrive pas à apprendre ma poésie</p>
Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »	Carte « DIFFICULTE »
 <p>Je rêve au lieu d'écouter en classe</p>	 <p>Je n'ai pas assez d'énergie pour jouer avec mes copains/copines pendant la récréation</p>	 <p>Je suis tombé en jouant pendant la récréation</p>

FATIGUE, ES-TU LÀ ?

Séance 2

OBJECTIF

Être capable de prendre en compte et d'interpréter les signaux de fatigue pour mieux respecter son rythme biologique.

Attendus de fin de séance :

- Reconnaître que les signaux qu'envoie le corps sont des alertes qui nous renseignent sur son état de fatigue.
- Comprendre que la prise en compte de ces signaux est importante pour respecter son rythme biologique afin d'être en forme.
- Comprendre qu'être à l'écoute de son corps, c'est adapter ses activités en fonction des signaux de fatigue reçus.

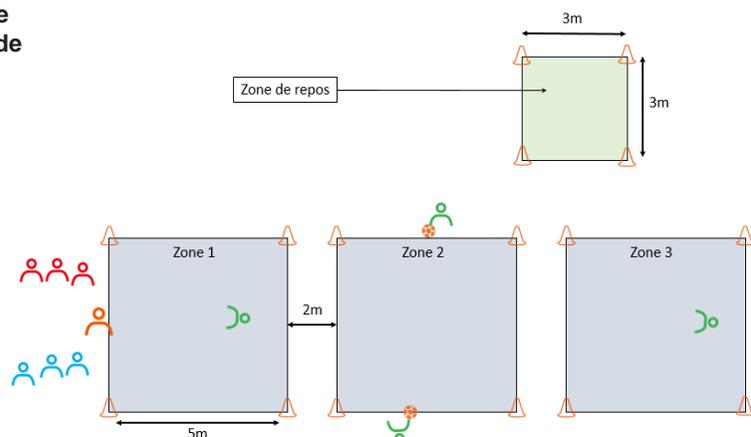
S'ORGANISER

- 24 élèves
- 1 terrain : zones 1 à 3 de 5x5m et zone de repos de 3x3m

MATÉRIEL

- 16 plots
- 4 chasubles (DEF)
- 20 flags ou chasubles
- 2 ballons en mousse
- Annexes

Jeu traditionnel collectif de course, d'évitement et de lancer



But : Par équipe, réussir le plus grand nombre de traversées complètes.

Consignes : Il y a 4 défenseurs (un en zone 1, deux en zone 2 et un en zone 3). Les autres joueurs sont attaquants, ils portent tous un « flag » ou une chasuble à la taille, sur un côté. Ils se rangent en deux colonnes qui correspondent à deux équipes.

Au signal de l'enseignant, deux joueurs partent et doivent traverser les 3 zones pour parvenir de l'autre côté. Un joueur marque 1 point lorsqu'il réussit une traversée complète. Une traversée est complète lorsque le joueur franchit la zone 3 sans perdre son flag. L'enseignant gère le rythme des départs.

Dans la zone 1, il faut éviter de se faire toucher à deux mains par le défenseur. Si un attaquant est touché, il sort de la zone pour aller en zone de repos. Il peut revenir en jeu seulement quand un autre élève de son équipe est à son tour touché (n'importe quelle zone). Il reprend à la zone 2.

Dans la zone 2, il faut éviter de se faire toucher par un ballon lancé par un défenseur. Un attaquant est touché même si le ballon touche le sol au préalable. Si un attaquant est touché, il sort de la zone pour aller en zone de repos. Il peut revenir en jeu seulement quand un autre élève de son équipe est à son tour touché (n'importe quelle zone). Il reprend à la zone 3.

Dans la zone 3, il faut éviter de se faire attraper son « flag ». Si un attaquant se fait prendre son « flag », il le récupère puis sort de la zone, traverse la zone de repos et revient au départ (pas de point marqué).

Si besoin, désigner un arbitre pour chaque zone. Changer les défenseurs entre deux parties.

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti est terminé (6 à 7 min). Faire deux parties si possible.

RÈGLES

- Il est interdit aux attaquants de sortir des limites d'une zone (1 à 3) une fois entré dedans.
- Il est interdit à un attaquant de sortir de la zone de repos avant qu'un partenaire n'y entre à son tour.
- Il est interdit aux défenseurs de la zone 2 de pénétrer dans celle-ci.
- Il est interdit aux défenseurs de la zone 2 de lancer un ballon en direction de la tête (cela ne compte pas comme une touche).

VARIABLES

- Pour donner du rythme, réduire le temps entre les départs.
- Pour favoriser l'attaque, autoriser les attaquants à gober le ballon en zone 2 (ils ne sont alors pas touchés).

À partir de cette étape, les zones 1 à 3 sont renommées « **les activités de la journée** » et les défenseurs deviennent les « **signaux de fatigue** ». Un joueur touché par un signal de fatigue est désormais un joueur « **fatigué** ».

But : Le but du jeu reste identique.

Consignes :

L'organisation et le dispositif sont les mêmes, chaque traversée rapporte toujours 1 point.

Lorsqu'un joueur est touché par un « **signal de fatigue** », il va en zone de repos. Il y récupère désormais une carte (**annexe**) qui précise le signal de fatigue qui l'a affecté. La carte indique aussi le temps qu'il devra passer en zone de repos.

La partie s'arrête lorsque le temps imparti de 6 à 7 minutes est écoulé. Faire au moins deux parties. Changer de défenseurs entre chaque partie.



CONSEILS

- Veiller à ce que les joueurs respectent les contraintes indiquées sur les annexes.
- Insister sur le fait qu'il faille se reposer (en zone de repos) lorsqu'on est atteint par un signal de fatigue.



COMPORTEMENTS ET INDICE À RELEVER

- Les élèves font-ils le lien entre les signaux reçus et le temps passé en zone de repos ?
- Est-ce que certains joueurs sont frustrés de devoir se reposer, plutôt que de continuer à jouer ?

QUESTIONS

Emotions et ressentis

Avez-vous réussi à traverser toutes les activités de la journée ? Si non, pourquoi ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Quels signaux de fatigue avez-vous expérimenté dans le jeu ? Et dans votre quotidien, lesquels êtes-vous capables de reconnaître ? (Reprendre les annexes)

Que signifient ces signaux de fatigue ? Pourquoi est-ce important de les prendre en compte ?

Connaissances et représentations

Que faire quand des signaux de fatigue apparaissent ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Il était difficile dans le jeu de traverser la journée sans être touché par un signal de fatigue. Lorsque vous accumulez de la fatigue cela peut se manifester **sous la forme de ces « signaux de fatigue »**. Quand ils sont trop forts, ces signaux **réduisent vos capacités** à faire pleinement toutes les activités prévues. Cela pouvait être **frustrant de devoir aller en zone de repos**, mais c'est indispensable pour être en forme pour les activités de la journée.

Il y avait plusieurs exemples de signaux de fatigue. Lorsque l'on est fatigué, cela a **des effets sur notre corps et sur notre façon d'être** : bâillements, yeux qui piquent ou qui se ferment, sensation de froid, mais aussi impatience, baisse de concentration en classe, mauvaise humeur, plus grande agressivité, etc.

Les signaux de fatigue sont comme **des alertes**. Ils indiquent que vous avez **besoin de sommeil**. Dans la journée comme dans le jeu, **plus les signaux sont forts et moins il est possible d'être performant** (à l'école, en sport, etc.). Ne pas les prendre en compte c'est **augmenter le risque de manquer de concentration ou de se blesser**.

C'est essentiel d'apprendre à se connaître, car nous n'avons pas tous les mêmes besoins. Il est important **d'être à l'écoute des signaux** envoyés par son corps. Par exemple, après le dîner, **il faut aller se coucher quand les premiers signaux de fatigue apparaissent**. Ils indiquent que votre corps a **besoin de sommeil et qu'il est prêt à dormir**. Il faut adapter ses activités aux signaux de fatigue : si vous êtes fatigués, il faut opter pour des **activités calmes et se coucher tôt**.



FORMES DE DÉBAT PROPOSÉES

- Demander aux élèves de lister les signaux du sommeil observés dans le jeu et de faire le lien avec leur quotidien.
- Faire un relais de parole (chacun a l'opportunité de parler puis passe le relais à son voisin, qui peut s'exprimer à son tour).

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper avant de distribuer)



<i>Se frotter les yeux</i>	<i>Avoir les yeux qui se ferment tout seuls</i>	<i>Manquer d'appétit</i>
Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.
<i>Bâiller</i>	<i>Avoir froid</i>	<i>Manquer d'attention en classe</i>
Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.
<i>Manquer d'énergie</i>	<i>Être trop fatigué/fatiguée pour jouer à la récréation</i>	<i>Avoir du mal à réfléchir</i>
Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper avant de distribuer)



<i>Être plus impatient</i>	<i>Se mettre à pleurer sans raison</i>	<i>S'énerver plus rapidement</i>
Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.
<i>Être de mauvaise humeur</i>	<i>Avoir du mal à se concentrer</i>	<i>Être trop agressif</i>
Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.	Je dois me « reposer » jusqu'à ce qu' 1 partenaire soit entré dans la zone de repos après moi.
<i>Ne pas avoir envie de parler</i>		
Je dois me « reposer » jusqu'à ce que 2 partenaires soient entrés dans la zone de repos après moi.		

LES CLÉS DU SOMMEIL

Séance 3

OBJECTIF

Être capable de reconnaître les conditions qui favorisent un bon sommeil pour construire de meilleures habitudes.

Attendus de fin de séance :

- Comprendre que de bonnes habitudes favorisent un sommeil de qualité, et qu'au contraire, de mauvaises habitudes peuvent lui nuire.
- Construire des repères pour définir ce qu'est un sommeil de qualité.
- Connaître les bonnes habitudes à avoir tout au long de la journée pour faciliter un sommeil de qualité.

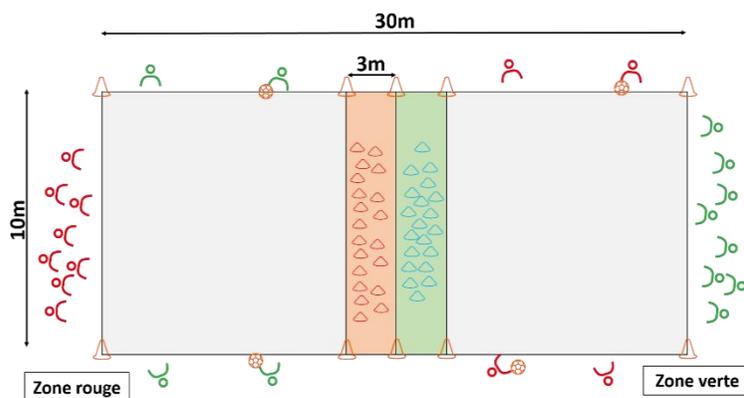
S'ORGANISER

- 2 équipes
- 1 terrain

Jeu collectif de course, d'évitement et de lancer

MATÉRIEL

-  10 plots
-  2 jeux de chasubles
-  4-6 ballons en mousse
-  2x20 coupelles
-  2 cerceaux
-  Annexes



But : Ramener le maximum de coupelles dans sa zone et dans le temps imparti.

Consignes : Il y a deux équipes. Dans chaque équipe, 4 joueurs sont défenseurs et les autres joueurs sont attaquants. Les attaquants de chaque équipe débutent dans leur camp respectif. Les défenseurs de chaque équipe ont 2 à 3 ballons en mousse pour 4. Ils peuvent se faire des passes entre eux.

Au signal de départ, les attaquants doivent traverser le couloir jusqu'à leur zone centrale pour récupérer des coupelles et les ramener dans leur camp, sans se faire toucher par un ballon.

Un attaquant qui est touché par un ballon est obligé de sortir rapidement du terrain sur le côté et de revenir dans son camp. S'il portait une coupelle, il doit la laisser au sol à l'endroit où il a été touché. N'importe quel camarade pourra la ramasser à cet endroit. Un attaquant est considéré touché s'il entre en contact avec le ballon (ballon lancé mais aussi ballon qui roule, ballon qui a touché le sol, etc.).

L'équipe qui a le plus de coupelles dans son camp à la fin du temps imparti a gagné. Si les deux équipes parviennent à ramener toutes leurs coupelles dans leurs camps, celle qui les a ramenées en premier est déclarée gagnante.

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti est terminé (5 minutes). Faire plusieurs parties en proposant aux équipes de changer les défenseurs.

RÈGLES

- Il est strictement interdit pour un défenseur de rentrer dans le couloir de jeu, même pour récupérer un ballon.
- Il est interdit pour un attaquant de prendre une coupelle dans la zone réservée à l'autre équipe.
- Il est interdit pour un attaquant de prendre plus d'une coupelle à la fois.
- Il est interdit pour un attaquant de lancer ou de jeter une coupelle.
- Il est interdit pour un défenseur de viser la tête (cela ne compte pas comme une touche).

VARIABLES

- Pour complexifier la tâche des attaquants, diminuer la largeur du couloir et/ou augmenter le nombre de ballons à disposition des défenseurs.
- Pour favoriser l'attaque, placer des cerceaux dans lesquels les attaquants sont intouchables (1 pied dedans, 1 personne maximum à la fois).



À partir de cette étape, chaque camp est renommé : il s'agit maintenant de « **la chambre** » de la couleur correspondante. Les élèves doivent récupérer des coupelles qui représentent des « **minutes de sommeil** » (**une coupelle = 30 minutes de sommeil**), ainsi que des annexes qui correspondent à des « **bonnes habitudes pour bien dormir** » (à disposer près des coupelles). Les défenseurs représentent maintenant les « **mauvaises habitudes** » (il est possible dans un second temps de les renommer après avoir demandé aux élèves des exemples : « les écrans », « les sucres », etc.).

But : Être la première équipe à ramener 20 coupelles et 6 annexes correctement classées.

Consignes : Le dispositif et les règles du jeu sont les mêmes.

Chaque équipe doit ramener le plus possible de coupelles pour s'approcher de « **10 heures de sommeil** », avant « **l'heure du coucher** » (quand l'enseignant siffle la fin de la partie). **Il faut également ramener puis trier les annexes « bonnes habitudes pour bien dormir »** en fonction des différents temps de la journée : 2 « **bonnes habitudes** » pendant la journée, 2 « **bonnes habitudes** » après le dîner et 2 « **bonnes habitudes** » au moment du coucher.

*La partie s'arrête lorsqu'une équipe a accumulé suffisamment « **d'heures de sommeil** » et pense avoir classé les « **bonnes habitudes** » correctement. Lorsque cette première équipe annonce avoir terminé, faire le compte des minutes de sommeil et annoncer le nombre de « **bonnes habitudes** » bien placées.*



CONSEILS

- Si vous manquez de temps, il est possible de ne jouer qu'avec 10 coupelles (1h gagnée par coupelle rapportée).
- Vous pouvez matérialiser les zones dans lesquelles les élèves doivent trier les annexes, avec des cerceaux par exemple.



COMPORTEMENTS ET INDICE À RELEVER

- Les élèves arrivent-ils à classer les bonnes habitudes ?
- Comment les enfants réagissent-ils à la vue des bonnes habitudes ?

QUESTIONS

Emotions et ressentis

Dans le jeu, qu'est-ce qui vous empêchait de ramener des heures ou des minutes de sommeil ?

Que ressentiez-vous ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Pour vous, comment pourrait-on définir un « bon » sommeil ?

Qu'est-ce qu'une bonne habitude ?

Connaissances et représentations

D'après le jeu et votre quotidien, à quels moments de la journée peut-on prendre de « bonnes habitudes » pour mieux dormir ?

Quels exemples de bonnes et de mauvaises habitudes connaissez-vous, qui permettent ou empêchent de mieux dormir ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Dans le jeu, il fallait éviter les tirs des défenseurs qui représentaient des « **mauvaises habitudes** » pour passer une bonne nuit de sommeil. Être touché pouvait **vous énerver ou vous frustrer**, comme lorsque vous manquez de sommeil. Les mauvaises habitudes peuvent **vous priver du sommeil dont vous avez besoin**, et expliquer que parfois **vous soyez fatigués ou que vous n'avez pas assez d'énergie** pour toutes les activités de la journée.

Bien dormir, ce n'est **pas facile ni évident** car votre corps a besoin de repères pour s'endormir plus facilement. Un « bon sommeil » c'est donc d'abord un sommeil qui respecte vos besoins : en moyenne entre **9 et 11 heures par nuit** (comme le nombre de coupelles à ramener dans le jeu). S'il est assez long et adapté, votre sommeil sera **plus profond et plus réparateur** : cela signifie que vous « rechargez vos batteries » et serez prêts pour toutes **les activités de la journée**. Comme dans le jeu, **les bonnes habitudes favorisent un meilleur sommeil** : ce sont tous les comportements que vous pouvez adopter pour vous endormir plus facilement.

Les « bonnes habitudes », **c'est toute la journée** : être suffisamment **actif pendant la journée**, mais aussi savoir **être plus calme après le dîner**, et enfin respecter **des « rituels » au moment du coucher**.

- Quelques exemples de bonnes habitudes : se coucher tôt et à heure fixe (même le week-end), créer une ambiance calme au coucher (lumière faible, température moyenne entre 18 et 20°C), se dépenser suffisamment pendant la journée (au moins 60 minutes d'activité physique) et avoir des temps calmes le soir (lire un livre, discuter en famille).
- Quelques exemples de mauvaises habitudes avant d'aller se coucher : pratiquer une activité physique intense, regarder un écran (télévision, ordinateur, téléphone portable), laisser une lumière trop vive ou une température inadaptée (trop froide ou trop chaude).

Et vous, y a-t-il une seule « mauvaise habitude » que vous pourriez diminuer ou éviter ?



FORMES DE DÉBAT PROPOSÉES

- Assis en cercle avec un bâton de parole.
- Reprendre les annexes pour alimenter le débat en exemples.

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer pour les deux équipes autant de fois que nécessaire et à découper)



Je lis un livre dans mon lit



Je raconte ma journée à mes parents



J'allume une veilleuse pour dormir



Je joue dehors avec mes amis après l'école



Je décide d'aller me coucher si je me sens fatigué/fatiguée



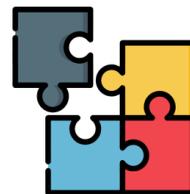
Je me couche tôt



Je me couche à une heure fixe



Je choisis des activités calmes après le dîner



Je me dépense suffisamment pendant la journée



ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer pour les deux équipes autant de fois que nécessaire et à découper)



Je diminue ou j'éteins la lumière



Je fais un dessin



Je profite de la récréation pour jouer et me dépenser



J'apprends une poésie pour l'école



LES CYCLES DU SOMMEIL

Séance 4

OBJECTIF

Être capable de comprendre le fonctionnement et les mécanismes du sommeil.

Attendus de fin de séance :

- Comprendre que le sommeil se compose de plusieurs cycles qui s'enchaînent.
- Découvrir la composition d'un cycle du sommeil.
- Prendre conscience de l'importance des cycles pour une nuit de sommeil.

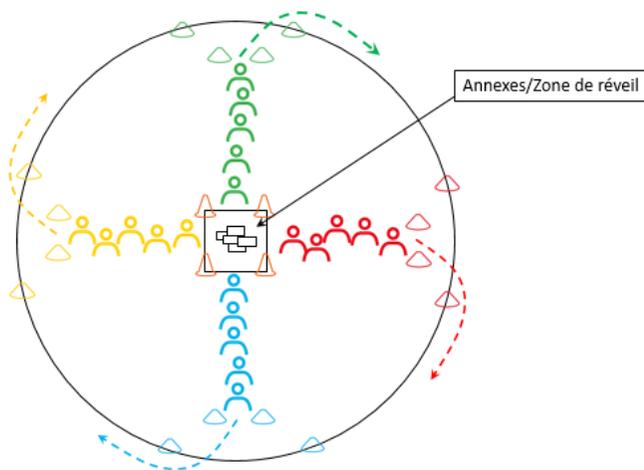
S'ORGANISER

- 4 équipes
- 1 terrain

MATÉRIEL

-  4 plots
-  4x4 coupelles
-  Autres coupelles (pour le cercle)
-  4 jeux de chasubles
-  Annexes

Jeu collectif de course et d'évitement



But : Être la première équipe dont tous les coureurs ont parcouru un tour complet sans se faire attraper leur flag (ou chasuble accrochée dans le dos).

Consignes :

Définir un sens de rotation qui sera identique pour tous les élèves.

Au signal, un premier coureur de chaque équipe sort du cercle, par le couloir de son équipe. Chaque élève doit réaliser un tour complet du cercle puis revenir à l'intérieur par le couloir de son équipe, et passer le relais à un camarade (en lui tapant dans la main).

Pendant qu'il court autour du cercle, un élève peut tenter d'attraper le flag des autres coureurs en jeu, sans pour autant perdre le sien (par exemple, le coureur rouge peut attraper le flag des coureurs bleu, jaune et vert). Un élève de chaque équipe peut jouer le rôle d'arbitre pour l'équipe directement à sa droite.

Un élève qui a attrapé un flag le ramènera au centre du cercle à la fin de son tour. Un élève qui s'est fait attraper son flag devra réaliser un autre tour complet depuis le début.

La partie s'arrête lorsque : tous les joueurs d'une même équipe au moins ont réalisé un tour complet chacun sans se faire prendre leur flag (il est possible d'attendre que toutes les équipes aient terminé pour faire un classement). Faire au moins deux parties.

RÈGLES

- Il est interdit de marcher ou de se pousser.
- Il est interdit de tenir ou de cacher son flag.
- Il est interdit de rentrer dans le cercle sans passer par le couloir de son équipe.
- Il est interdit de prendre le flag d'un joueur qui vient de prendre le sien.
- Il est obligatoire de porter le flag/foulard/chasuble dans le dos (poche arrière, ceinture, etc.).

VARIABLES

- Pour amener une dimension stratégique au jeu, autoriser chaque joueur à faire 1 ou 2 tours par passage (au choix).
- Pour diminuer la difficulté, réduire la distance de course.



La zone de stock au centre est nommée « **zone de réveil** ». La première équipe à réaliser une « **nuit complète** » remporte la partie. Une « **nuit complète** » se compose de 6 « **cycles de sommeil** » (s'il y a 6 joueurs dans l'équipe, *ou 5 cycles pour 5 joueurs, 4 cycles pour 4 joueurs, etc.*). Un « **cycle de sommeil** » est validé lorsqu'un joueur termine un tour du cercle avec son flag.

But : Passer une « **nuit complète** » en accomplissant suffisamment de cycles de sommeil.

Consignes : Disposer les annexes dans la « **zone de réveil** ». Le reste du dispositif reste le même.

Quand un coureur se fait prendre son flag, le « **cycle de sommeil** » est interrompu. Celui-ci doit se rendre au plus vite dans la « **zone de réveil** », dans laquelle il tire une carte « **REVEIL** » (*annexes*). Cette carte indique quelles sont les causes de l'interruption du « **cycle de sommeil** » et les conséquences sur la suite de la nuit. Après avoir tiré sa carte, le coureur se replace dans la file d'attente. **Toute l'équipe devra respecter la consigne sur la carte jusqu'à l'accomplissement du prochain « cycle de sommeil » complet.** Il n'y a pas besoin de tirer de nouvelle carte (en cas de nouvelle interruption) avant d'avoir réussi ce cycle.

Un coureur qui a récupéré un flag adverse doit continuer à réaliser son « **cycle de sommeil** » en préservant son propre flag.

*La partie s'arrête lorsque : une première équipe réalise une « **nuit complète** » (entre 4 et 6 cycles selon le nombre de joueurs par équipe) et se retrouve au complet dans la « **zone de réveil** ».*



CONSEILS

- Veiller à ce que les cartes annexes soient bien respectées par les élèves/équipes.
- Veiller à ce que les coureurs qui ont attrapé un flag continuent leur cycle.

COMPORTEMENTS ET INDICE À RELEVER



- Les équipes gagnantes ont-elles passé une nuit sans interruption ?
- Les élèves avec une contrainte parviennent-ils à finir leur cycle de sommeil sans interruption ?

QUESTIONS

Emotions et ressentis

Qu'est-ce qui était difficile ?

Avez-vous réussi à passer une « bonne nuit » (gagner ou terminer une manche) malgré une interruption du sommeil ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des élèves

Vous arrive-t-il de vous réveiller en pleine nuit ? Pourquoi ?

Quelles étaient les différentes causes d'interruption du sommeil possibles ?

Connaissances et représentations

Comment fonctionnent le sommeil et les cycles de sommeil ?

Combien de temps faut-il dormir par nuit pour réaliser suffisamment de cycles ?

ÉLÉMENTS CLÉS

Cela pouvait être **difficile de courir tout en évitant de se faire attraper son flag**. Cela empêchait de valider son tour complet et **amenait aussi une contrainte pour toute l'équipe**. Lorsque l'un des cycles était interrompu, c'était donc **encore plus difficile de remporter la manche**.

Il y avait de **nombreuses causes d'interruption du sommeil** dans le jeu (*reprenre les annexes avec les élèves*). Il est possible d'être réveillé en pleine nuit **par le bruit, la température trop haute ou trop basse, ou encore un mauvais rêve** par exemple. Comme dans le jeu, **lorsqu'un cycle de sommeil est interrompu, il est plus difficile de se rendormir et la nuit est moins reposante pour l'organisme**. C'est comme s'il fallait ensuite **rattraper son sommeil** pour être en forme.

Le sommeil n'est pas régulier. Comme dans le jeu, **c'est une succession de cycles**. Chacun se découpe en plusieurs phases : il y a dans l'ordre une **phase d'endormissement**, une **phase de sommeil léger**, une **phase de sommeil profond** et une **phase de sommeil paradoxal** (c'est la phase pendant laquelle vous rêvez). Ces 4 phases forment un cycle qui dure **entre 90 et 120 minutes**. Il est plus facile de se réveiller entre deux cycles que pendant un cycle, car le sommeil est moins profond et moins stable. **Mais un bruit, la température ou une envie d'aller aux toilettes peuvent aussi vous réveiller pendant un cycle**.

En moyenne, un enfant doit dormir entre 9 et 11 heures par nuit pour être suffisamment reposé. Cela correspond environ à **un nombre de 4 à 6 cycles de sommeil par nuit**. En comparaison, un adulte a besoin en moyenne de 8 heures de sommeil par nuit. **Il est important d'avoir un nombre d'heures de sommeil adapté à son âge**.



FORMES DE DÉBAT PROPOSÉES

- Utiliser un « train du sommeil » (image/poster) pour mieux illustrer la partie « connaissances et représentations ».
- Reprendre les annexes pour alimenter le débat en exemples.

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper)



<p>Carte RÉVEIL</p>	<p>Carte RÉVEIL</p>	<p>Carte RÉVEIL</p>
<p>Mauvais rêve</p> <p>Ton équipe et toi devez faire un tour de terrain en plus pour valider le prochain cycle.</p>	<p>Réveil sommeil profond</p> <p>Ton équipe et toi devez faire le prochain cycle de sommeil à cloche-pied.</p>	<p>Réveil sommeil léger</p> <p>Ton équipe et toi devez faire le prochain cycle de sommeil avec un bras dans le dos.</p>
<p>Carte RÉVEIL</p>	<p>Carte RÉVEIL</p>	<p>Carte RÉVEIL</p>
<p>Interruption de rêve</p> <p>Ton équipe et toi ne pouvez pas retirer les flags des adversaires pendant le prochain cycle de sommeil.</p>	<p>Réveillé/réveillée par le froid</p> <p>Ton équipe et toi devez vous déplacer en pas chassés (jambe gauche devant) pour le prochain cycle de sommeil.</p>	<p>Réveillé/réveillée par la chaleur</p> <p>Ton équipe et toi devez vous déplacer en pas chassés (jambe droite devant) pour le prochain cycle de sommeil.</p>

ANNEXE (JEU AVEC THÈME)

(À imprimer autant de fois que nécessaire et à découper)



Carte RÉVEIL		
<p>Réveillé/réveillée par du bruit</p> <p>Ton équipe et toi devez mettre vos mains sur les oreilles pour le prochain cycle de sommeil.</p>		