

# Les rôles du sommeil

SANTÉ

par BSF • avec le soutien de la Fondation CNP Assurances



## Description

---

Mots-clés : sommeil, rôle du sommeil, pourquoi dormir, besoin, mémoire, fatigue

Âge : 8-12 ans

## Objectifs

---

Identifier les différents rôles du sommeil

## Matériel

---

Documents PDF à imprimer :  
« BD-Rôlesdusommeil » (x 6)  
« Jeu-sommeil1 » (x 10)  
« Jeu-sommeil2 » (x 10)

Stylos (x 10)  
Paperboard (x 1)  
Feutre pour Paperboard (x 1)

## Compétences travaillées

---

Prise de parole en groupe  
Devenir acteur de son mieux-être  
Conscience de soi

## Contenus utilisés

---

Vidéo :  
<https://vimeo.com/43489784>  
« À quoi ça sert de dormir ? »

## Pré-requis

---

Savoir lire et écrire

## WORKFLOW

### 1 Préparation - 5 minutes

Note pour l'animateur :

L'animateur devra expliciter les consignes, lever les ambiguïtés et les malentendus, tout en construisant un espace de découverte qui permette une autonomie maximisée.

Note à l'attention de Bibliothèques sans frontières et des animateurs :

Même si les enfants s'impliquent dans cette activité et observent un réel intérêt pour le sujet, il est essentiel de rappeler que :

- pour mémoriser une information, notre cerveau a besoin de trois passages au minimum
- pour intégrer une nouvelle habitude, il a besoin de 21 jours\*

\*Les grands principes de l'apprentissage, Stanislas Dehaene, Collège de France et unité INSERM-CEA, centre NeuroSpin de neuro-imagerie cérébrale, Saclay, France, [www.unicog.org](http://www.unicog.org).

Installer des chaises en arc de cercle autour de l'écran pour le Temps 1.

Allumer l'écran et ouvrir le navigateur Internet.

Ouvrir une fenêtre et ouvrir le lien <https://vimeo.com/43489784> (À quoi ça sert de dormir ?)

Imprimer les documents « BD-Rôlesdusommeil » (un par groupe de deux enfants et un pour les animateurs).

Imprimer les documents « Jeu-sommeil1 » et « Jeu-sommeil2 » (x 10).

Préparation du Paperboard et du feutre.

Préparation des stylos.

### 2 Lancement - 5 minutes

Accueillir les participants et leur expliquer le déroulé et les objectifs de l'activité.

Rappeler le respect dans les échanges.

3

## **TEMPS 1 - Vidéo sur les rôles du sommeil**

OBJECTIF : identifier les différents rôles du sommeil.

### **Préparation – 5 minutes**

L'animateur ouvre le débat en demandant aux enfants : savez-vous à quoi sert le sommeil ? Quels sont ses rôles ?

L'animateur laisse les réponses arriver et les note sur un Paperboard, qu'elles soient bonnes ou incongrues.

### **Déroulé – 20 minutes**

Puis l'animateur lance la vidéo « À quoi ça sert de dormir ? » (possibilité de la regarder deux fois).

L'animateur interroge les enfants : avez-vous compris le sujet, de quoi cela parle-t-il, est-ce que vous avez déjà entendu parler des rôles du sommeil ?

L'animateur forme cinq groupes de deux enfants.

L'animateur distribue à chaque groupe une BD « Rôles du sommeil ».

Les enfants lisent entre eux la BD en silence (5 minutes).

Une fois que tout le monde a lu la BD, l'animateur distribue le « Jeu-sommeil1 » et laisse cinq minutes aux groupes pour répondre aux questions.

L'animateur et les enfants corrigent ensemble les réponses.

L'animateur distribue le « Jeu-sommeil2 » et laisse cinq minutes aux enfants pour répondre aux questions.

L'animateur et les enfants corrigent ensemble les réponses.

Une fois les deux jeux terminés, l'animateur rapproche le Paperboard utilisé au début du Temps 1 pour comparer avec les réponses données spontanément par les enfants en début d'activité : est-ce qu'il y avait des réponses justes, est-ce qu'il manquait des réponses, est-ce que d'autres sont fausses ?

### **Clôture – 10 minutes**

Rappeler les différents rôles du sommeil en les énumérant : grandir, rêver, mémoriser, vider son stress ou ses angoisses, reposer son corps...

Concours de grimaces : montrez-moi la tête que vous avez si vous n'avez pas dormi assez !

Ceux qui veulent miner debout leur démarche en étant fatigué sont les bienvenus, l'objectif est de terminer sur une note drôle pour faire prendre conscience de l'importance du sommeil.

4

## **TEMPS 2 - Le retour au calme**

### **Préparation – 2 minutes**

Installer des chaises en arc de cercle.

### **Déroulé – 5 minutes**

Demander aux enfants de faire le silence.

Demander aux enfants de fermer les yeux puis de suivre les étapes suivantes :

1. Inspirer par le nez profondément
2. Expirer par la bouche profondément le plus longtemps possible
3. Recommencer 3 fois

Ouvrir les yeux et regarder autour de soi, les autres et l'environnement.

### **Clôture – 2 minutes**

Prendre conscience des bienfaits du calme avant de s'endormir ou de débiter une nouvelle activité.

5

## **Variantes et suites possibles**

Variantes possibles :

Les enfants peuvent jouer avec le jeu des 7 familles sur le sommeil (PROSOM : <http://dormium.cluster006.ovh.net/PROSOM/index.php/columns>).

Suites possibles :

Participer à l'atelier Sommeil 4 (J'ai pas envie de dormir, pourtant j'en ai besoin !)

Visionner l'émission « C'est pas sorcier – Le sommeil a rendez-vous avec la lune » :  
<https://www.youtube.com/watch?v=04kPK3nMZxA>.