

# LE MONDE DU SOMMEIL

Ici, nous allons essayer  
de comprendre  
pourquoi nous dormons,  
pourquoi nous rêvons,  
pourquoi nous faisons  
parfois des cauchemars...  
Et contrairement aux  
apparences, il faudra rester  
bien éveillés pour ne pas  
avoir un train de retard !

Les ingrédients clés de  
ce monde seront les suivants :  
de l'imagination, de la créativité,  
et une bonne dose de patience.

**Document  
d'accompagnement  
4 - 5 ans**

*Très fatigués*

Les koalas  
dorment 20h  
par jour !

*...Pas fatiguées !*

Les fourmis  
ne dorment pas longtemps  
mais font des siestes de  
8 min, 2 fois par jour !



## Bienvenue dans le monde du sommeil !

Dans cet espace, vous allez accompagner les enfants dans leur découverte de leur sommeil et de celui des animaux.

Nous avons sélectionné trois modules adaptés à l'âge des enfants. Ce petit guide vous aidera à les aiguiller pendant leur visite.

Dans la pochette, vous trouverez tous les outils nécessaires à disposition pour animer chacun des modules. À chaque fois que vous aurez besoin de ces outils, cela vous sera spécifié en **vert**.

Une fois utilisés, pensez à bien ranger les outils.

Chaque module réussi permettra aux enfants de gagner un morceau de puzzle afin de retrouver les doudous de Lilian et de Capucine. Les morceaux de puzzle sont eux aussi dans la pochette.

Vous disposez de 20 à 25 minutes pour découvrir les trois modules de ce monde (soit environ 7 minutes par module).

En amont de votre visite, il serait idéal que vous puissiez leur lire *Le rêve d'Albert* de Leo Lionni.

Bonne visite !

# Le train du sommeil



7 min

## Objectifs :

- Connaître les trois phases du sommeil.
- Savoir replacer dans l'ordre les trois phases du sommeil.
- Savoir que le sommeil est constitué d'une succession de cycles.

Faire asseoir les enfants en rond.

Leur demander pourquoi on dort la nuit et pas le jour.

→ Parce qu'il fait nuit. Quand il fait nuit, notre cerveau reçoit une information qui lui indique qu'il est l'heure de dormir.

Demander aux enfants s'ils savent ce qui se passe quand on dort, si l'on entend des bruits quand on dort, si l'on se réveille la nuit.

Les laisser s'exprimer puis leur dire que l'on va représenter le sommeil avec les wagons d'un train.

## Endormissement = la locomotive

Leur demander quels sont les signes qui nous alertent que nous sommes prêts à dormir.

→ On a envie de son doudou, on a les paupières lourdes, on bâille.

Scratcher les images correspondantes.

- Wagon sommeil léger : On continue à respirer assez régulièrement, à digérer, le cœur bat un peu moins vite qu'en journée, le cerveau fonctionne. Mais nous sommes sensibles au bruit.

Scratcher les images : enfant qui dort, oreille car nous percevons tous les bruits.

- Wagon sommeil profond : On est plus profondément endormi.

Notre corps continue à fonctionner : le cerveau fonctionne moins vite, nos muscles sont relâchés et nous pouvons donc ronfler. Nous ne sommes plus sensibles au bruit.

Scratcher les images : enfant qui dort, oreille barrée, enfant qui ronfle.

- Wagon sommeil des rêves : On rêve et notre cerveau retient bien ce que nous avons appris pendant la journée. Il s'agit du **sommeil paradoxal**.

Scratcher les images : enfant qui dort et la bulle rêve.

À la fin d'un cycle il s'est déroulé entre 1h30 et 2h. La nuit n'est pas finie. Le train du sommeil continue avec la même succession de wagons. Nous avons une petite phase d'éveil avant de poursuivre notre chemin. Mais ce micro-éveil passe inaperçu la plupart du temps.

Vérifier qu'ils ont bien compris, puis leur faire faire le jeu.

Expliquer les consignes du jeu :

"Maintenant nous allons devoir replacer les trois wagons dans le bon ordre. Si la lampe s'allume en vert c'est que la réponse est bonne, sinon c'est qu'il faut changer de place le wagon."



Si le jeu a été réussi, ils gagnent un morceau de l'attrape-rêves.

# Le sommeil des animaux



7 min

## Objectifs :

- Connaître les manières de se reposer de plusieurs animaux.
- Comprendre que les animaux ont besoin de repos.

Faire asseoir les enfants, puis leur demander : Comment dormons-nous ? Est-ce que d'autres animaux dorment dans un lit aussi ?

Expliquer que chaque animal a sa manière de dormir.

Certains dorment debout, d'autres la tête en bas...

Connaissez-vous des animaux qui dorment la tête en bas?

→ *La chauve-souris*

Placer le jeu : **Le sommeil des animaux** devant les enfants. Donner les règles à tout le monde : "Il faut relier les animaux (images d'animaux) avec leur manière de dormir" (photos des positions). Faire nommer tous les animaux ainsi que les différentes positions.

Faire l'exemple de la chauve-souris devant eux pour qu'ils comprennent bien le jeu.

Quand le jeu est réussi, ils gagnent **un morceau de l'attrape-rêves**.

Lorsque le jeu est terminé, par groupes de deux, les enfants doivent mimer un animal (du jeu de Memory) qui dort et les autres doivent le deviner. On peut aider les plus petits en leur montrant une image avant qu'ils ne miment.

# La machine à rêves

## Objectifs :

- Comprendre que nos rêves sont formés à partir de ce que l'on a vécu dans la journée.
- Savoir que nous pouvons nous souvenir de nos rêves.
- Être capable de raconter ses propres rêves.



7 min

Commencer par faire asseoir les enfants. Leur montrer l'album *Le rêve d'Albert* (qui a été lu en classe) de Leo Lionni et leur demander de quoi Albert a rêvé.

→ *Des tableaux qu'il a vus dans la journée.*

Leur expliquer qu'en effet, on rêve souvent de ce qui s'est passé pendant notre journée, mais que tous ces souvenirs se mélangent (les lieux, les sensations, les personnes...) pour former nos rêves et qu'on ne s'en souvient pas forcément.

Parfois, nous pouvons même faire des choses qu'il serait impossible de faire dans la vraie vie, comme voler par exemple.

Il y a des rêves agréables et des rêves désagréables qu'on appelle des cauchemars.

Leur demander s'ils se souviennent de leur rêve de la nuit passée. Si c'est le cas, demander à un élève de raconter le sien. Repartir de ce rêve pour identifier un personnage, un lieu, un objet, une émotion...

Leur expliquer que tous ensemble, on va inventer un rêve à partir de mots imposés.

Demander à 4 enfants de venir piocher chacun une boule de couleur différente. À partir des mots écrits sur ces boules, lus par l'adulte, leur demander d'inventer un rêve tous ensemble. Si c'est difficile, proposer un exemple de rêve la première fois puis les laisser créer ensuite.

Boule jaune = lieu, boule rouge = objet, boule bleue = proposition libre d'enfant, boule verte = personnage



S'ils parviennent à inventer un rêve avec tous les mots qu'ils ont pioché, ils gagnent un morceau de l'attrape-rêves.

Pour finir, leur demander de quoi ils vont peut-être rêver la nuit suivante.

Ils pourront inventer un rêve qui parlera de Lilian et Capucine, de puzzle, de pique-nique s'ils en font un dans la journée...

### Prolongements possibles en classe :

- Prendre en note le rêve qui a été proposé par les enfants pour le réutiliser en classe : le dessiner, en inventer un autre...
- Aborder les bienfaits du sommeil et les rituels du coucher.
- Trouver d'autres particularités du sommeil des animaux et créer un memory pour la classe.

### Albums de littérature de jeunesse en lien avec le sommeil :

- *Le rêve d'Albert* de Leo Lionni – **à lire en classe en amont de la visite**
- *Bonne nuit tout le monde* de Chris Haughton
- *A la rencontre de la nuit* de Debi Gliori
- *Le coucher* collection Mes tout p'tits docs
- *Merci et bonne nuit* de Patrick McDonnell
- *Comment dorment les animaux* de Sylvaine Peyrols et Claude Delafosse