

Déroulement de la séance

Etape 1 : l'animateur se présente. Il montre les cartes aux enfants en nommant ce qu'il y a dessus. Il demande « à quoi cela vous fait penser ? » (les rythmes). Il explique que le jeu est de trouver les rythmes de la journée et donc remettre les cartes dans l'ordre, c'est comme un chemin qui amène à un bon sommeil et qu'on prend une journée d'école en exemple.

Etape 2 : il distribue les cartes aux enfants en leur demandant de regarder leurs cartes puis de les poser. Il dit ensuite : la journée commence par quoi ? : le réveil. L'enfant qui a la carte se manifeste et vient amener sa carte qu'on accroche avec un aimant sur le tableau et ainsi de suite...

Les temps de lever, coucher, repas, classe sont dans un ordre qui ne pose pas de débat. Ensuite, les cartes peuvent être placées après discussion et accord. Mettre en valeur les temps actifs et le placement à plusieurs moments possibles. Si un élève aborde le temps d'écran, le considérer comme un temps calme et faire réfléchir si c'est un rythme et demander le temps maximal conseillé à leur âge ainsi que le moment où on le fait (2h maximum, arrêt avant le repas du soir, en dehors des repas, pas avant d'aller à l'école).

Variante : on peut placer les repas et les cartes réveil-coucher dans l'ordre en les espaçant puis distribuer une carte à un enfant qui vient la placer et ainsi de suite pour éviter la manipulation et favoriser l'écoute de groupe. Choisir en premier les temps de classe-récréation puis habillage puis toilettes... pour favoriser le repérage facile de la chronologie /repères placés.

Etape 3 : l'animateur reprend le déroulé de la journée et précise les rythmes : lever, repas, activités physiques : au moins 1h, coucher et la nécessité de la régularité pour favoriser un bon sommeil. Il reprend les recommandations concernant les écrans.



Les +: Cet outil peut s'utiliser dans l'atelier "en route vers le sommeil" proposé dans les outils. Il est également possible de l'utiliser en sensibilisation de professionnels sur les rythmes des enfants avec un outil qu'ils peuvent réutiliser en atelier.

Variante pour les professionnels: Ils reconstituent la journée après la distribution des cartes. L'animateur laisse les professionnels débattre de l'ordre des cartes, notamment les temps actifs, les temps calmes, la place des écrans dans la journée de l'enfant. Il donne des repères sur les rythmes et la place des écrans. Concernant les recommandations d'activité physique et de temps d'écrans, il peut compléter la sensibilisation avec l'atelier "tu bouges ou tu bouges pas?" proposé dans les outils.