



Livret destiné à l'animateur

Mon dodo

Sommaire

- I. Introduction
- II. Les expositions du Petit Forum
- III. Le public
- IV. L'équipe d'animation
- V. L'objectif de l'exposition « croques couleurs »
- VI. L'animation
 - a. La préparation des animations en fonction du public
 - b. Le scénario type d'animation
 - i. L'accueil
 - ii. La présentation
 - iii. Le déroulé de l'animation
 - iv. La conclusion/verbalisation
- VII. L'exposition
- VIII. Les annexes

I - Introduction

A quoi sert de dormir ? Que se passe-t-il quand je dors ? Pourquoi je rêve ? Telles sont les questions que peuvent se poser les enfants lorsqu'ils vont de coucher pour la sieste ou pour la nuit.

Court, moyen, long dormeur? Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir et il existe plusieurs manières de dormir.

Dormir sur le dos, sur le côté, allongé, en boule ... dormir dans un lit, sur quelqu'un, dans un hamac...dormir seul, accompagné ... nu, habillé, avec une couette, un drap, une couverture ...dormir dans l'obscurité la plus totale ou en pleine lumière, avec des volets, avec des rideaux, dans le silence, dans le bruit. S'endormir en écoutant une histoire, une chanson, en se racontant la journée. Se réveiller la nuit, se réveiller et ne plus trouver son doudou, se réveiller et raconter des rêves...

Le sommeil (se reposer et dormir) est reconnu comme étant vital au même titre que respirer, boire et manger, éliminer, bouger, communiquer.

Le sommeil contribue au développement de l'enfant, un individu social... Et pourtant la société peine à valoriser le besoin vital d'un sommeil qui permette à l'enfant d'être en pleine forme pour interagir avec le monde qui l'entoure. Le sommeil développe les relations sociales, entretient des activités cognitives, permet la récupération physique et favorise l'adaptation à des situations nouvelles. Le sommeil est une aide au bien-être.

Au travers des expériences et des approches diverses, l'exposition « Mon dodo » invite les 3-6 ans à découvrir leurs besoins en quantité et qualité de sommeil tout en abordant les notions de cycle et le rôle du sommeil dans leur développement.

II - Les expositions du Petit Forum

Surface : 100m²

Durée de la visite : 1 heure

Capacité :

Groupe : 32 enfants + 5 accompagnateurs (hors animateurs)

- Individuel/famille : 16 enfants + 16 adultes (hors animateurs)

-

Une exposition du « Petit Forum » constitue une expérience de visite très particulière : elle s'apparente plus à un atelier qu'à une exposition « classique ».

L'exposition crée un champ d'expériences qui tient compte des besoins d'apprentissage d'enfants non lecteurs, à des stades très contrastés de développement et d'apprentissage.

Elle réclame aussi de tirer parti du savoir-faire des animatrices et des animateurs du Petit Forum et de faire participer les adultes accompagnateurs, sans néanmoins leur donner une position coercitive ou dirigiste.

L'exposition s'inscrit dans un scénario de médiation établi, qui demande l'orchestration d'une expérience de visite d'une heure : une introduction et une conclusion collectives encadrant une série d'activités effectuées en petits groupes (en général quatre groupes).

Une exposition du Petit Forum est ludique pour permettre une démarche interactive par le jeu et amener les enfants à expérimenter, c'est-à-dire faire et refaire, réfléchir, se questionner pour comprendre et réutiliser leurs découvertes dans leur propre vie.

D'une façon plus générale, les expositions du Petit Forum développent l'esprit critique, favorisent l'éveil à la vie sociale et à la démarche scientifique.

III - Le Public

L'exposition a été conçue et réalisée pour des enfants âgés de 3 à 6 ans.

Ce qui signifie qu'elle répond aux besoins de l'enfant de 3 ans autant qu'à ceux de 6 ans. Le développement physique et la maturation connaissent des rythmes différents et propres à chaque individu.

Afin de faire le lien entre l'exposition et le monde qui les entoure, les enfants sont systématiquement accompagnés par des adultes (famille ou proches) et les groupes d'enfants par des éducateurs-trices, animateurs-trices, enseignant-e-s.

Les adultes :

un-e accompagnateur-trice encadre 8 enfants lorsqu'ils viennent en groupe.

- Pour le public « individuel », l'enfant doit être obligatoirement accompagné d'un

- adulte.

Ils sont des aides, accompagnent, lisent les consignes à voix hautes. Selon les situations, ils observent, jouent avec, encouragent, valorisent l'action de l'enfant sans porter de jugement et sans faire à sa place.

L'exposition « <mon dodo > peut accueillir :

des individuels en famille,

- des groupes d'enfants de centres de loisirs, centres sociaux, maisons de quartier....,

-

- dans le cadre d'activités périscolaires, des groupes d'enfants scolarisés en cycle 1, en grande section du cycle 2 ; des enfants d'écoles spécialisées (IME, instituts pour déficiences auditives et/ou visuelles, hôpitaux de jour, foyers de l'enfance...), enfants âgés civilement de 10 ans maximum, des groupes de grande section de halte-garderie.

IV - L'équipe

Compte tenu de la tranche d'âge accueillie, l'équipe est qualifiée « Petite Enfance » pour pouvoir répondre aux besoins et aux attentes du public.

Deux animateurs-trices sont nécessaires dans l'exposition lorsqu'il y a plus de 8 enfants. Ils-elles animent l'exposition et ne sont pas référent-e-s d'un groupe.

Ils-elles restent en permanence dans le lieu puisqu'ils-elles accueillent et présentent l'exposition et son déroulement.

Ils-elles informent les adultes sur le rôle important qu'ils auront à jouer : accompagner l'enfant ou le groupe d'enfants dans l'exposition, lire les panneaux textes (consignes), faire le lien entre l'expérience et le quotidien, favoriser l'échange avec les autres (adultes et enfants).

Les animateurs-trices d'exposition deviennent des « chef-fe-s d'orchestre » connaissant parfaitement les contenus de l'exposition et étant au fait des différentes caractéristiques du public accueilli.

Ils-elles sont capables de rythmer n'importe quelle séance.

V – l'Objectif de l'exposition « Mon dodo »

L'objectif général de l'exposition « Mon dodo » est :

« Inviter le public d'enfants à un voyage de jour comme de nuit pour découvrir comment et en quoi le sommeil est un besoin vital ».

Pour atteindre cet objectif, l'enfant parcourt 6 espaces :

Que font-ils ?

- Et pour quelles raisons dorment-ils tous ? L'idée est d'amener les enfants à découvrir l'aspect naturel, vital du sommeil... Ils observent qu'il existe différents signes de fatigue comme bailler, se frotter les yeux, s'étirer ou s'énerver. Ils sont invités à essayer de les mimer devant des miroirs.

Comment sais-tu que tu as sommeil ?

- L'enfant est amené à reconnaître les signes du sommeil. Il positionne des jetons, reprenant les signaux de fatigue vus précédemment sur des illustrations, représentant des moments de la journée où il se sent fatigué. À quel moment de la journée cela correspond ? Est-ce au réveil, lors du repas du midi, quand il dessine, fait du vélo, quand il prend son bain, le soir... ?

Comment dors-tu ?

- Chacun a sa manière de dormir. En testant 7 supports de couchage différents, l'enfant peut s'exprimer librement sur les positions et les supports qu'il trouve

confortables, ceux qu'il aime et ceux qu'il n'aime pas. Avec ce module, on aborde l'importance des "rituels" au moment du coucher.

Chuuuut...l'enfant dort ! Que se passe-t-il pendant le sommeil ?

-

Le but ici est d'amener les enfants à se rendre compte que rien ne s'arrête pendant leur nuit de sommeil. Leur corps, leur cerveau mais aussi tout le petit monde qui les entoure, s'animent, s'activent. C'est à l'intérieur d'un module clos, dans la pénombre, qui reproduit ainsi l'univers de la nuit, qu'est diffusée une courte animation représentant un enfant endormi.

Bonne nuit, dors bien...

-

Les 3-6 ans vont s'amuser à découvrir quels peuvent être les éléments favorables et défavorables à un bon endormissement et à une bonne nuit. Autour d'une table interactive, ils aident un personnage à s'endormir, en désactivant les éléments sonores et lumineux perturbateurs (télévision, lampe, fenêtre ouverte, ...) parmi d'autres objets non perturbateurs (la veilleuse éteinte ou allumée, la peluche debout ou renversée, le tiroir ouvert, ...).

Comment t'endors-tu ? Comment te réveilles-tu ?

-

Dans ce module dédié à la lecture, les enfants sont invités à s'allonger sur de grands oreillers pour découvrir au travers d'ouvrages le cycle du sommeil, l'importance des rituels du coucher et du lever et les habitudes culturelles en France et ailleurs. En tout, 9 ouvrages, tels « Debout, Super ! » ou « Au lit dans 10 minutes ! », les feront voyager au pays du sommeil.

L'exposition sollicite l'enfant à :

Exprimer son ressenti.

-

Vivre une émotion.

-

Vivre des expériences seul-e.ou à plusieurs.

-

Vivre des expériences intergénérationnelles.

-

Réfléchir.

-

S'exprimer.

-

Explorer un livre, seul-e, entre pairs ou avec un adulte.

-

S'exprimer sur ce qu'il retient de son expérience de visite.

-

-

VI - L'animation

La Préparation des animations en fonction du public

C'est à l'équipe accueillante d'adapter ou de construire des schémas d'animation plus ou moins spécifiques, en fonction des publics reçus.

Parce que les enfants n'ont pas le même âge, les mêmes besoins et capacités, il faut prévoir plusieurs déroulements possibles d'animation (3/4 ans, 5/6 ans, 3/6 ans et pour un public dit « de loisirs », sans oublier les groupes spécifiques de type Institut Médicaux Educatifs IME).

De manière générale, le déroulement de l'animation pour tout public comprend l'accueil, la présentation, la visite, une conclusion et le départ du public.

Le scénario type d'animation

1. L'accueil

Durée : 5 minutes

Condition : avant d'entrer dans l'expo

Qui : pour les accompagnateurs

L'accueil est un moment privilégié, c'est cette première approche qui détermine la suite ; le déroulement de la séance.

L'équipe d'animation se renseigne au préalable sur les caractéristiques du groupe accueilli :

- o âge des enfants,
- o provenance géographique,
- o motivations du/de la responsable du groupe, intérêts qui diffèrent selon le type de structure (école, centre de loisirs, IME...).

L'animation est ainsi personnalisée.

2. La présentation

Durée : 15 minutes

Condition : dans l'entrée de l'expo

Qui : 1 ou 2 animateurs-trices pour l'ensemble du public

Pour chaque tranche d'âge, il faut savoir adapter la présentation de manière à ce que chaque enfant se sente concerné par le propos. Rassuré, il deviendra acteur de ses découvertes et participera à l'exposition de façon active. La présentation s'adresse aux enfants mais aussi aux accompagnateurs.

Etapes importantes, à ne pas négliger.

1. La présentation des animateurs permet de créer un lien « affectif » qui facilitera par la suite le rôle de « meneur » des animateurs, de plus, elle permet de rassurer le jeune public.
2. La présentation du lieu a les mêmes intérêts que ceux précités.
3. La présentation des règles de civilités et de sécurité donne les conditions au public d'évoluer dans l'espace d'exposition et de se comporter vis-à-vis des autres (prise de parole, énervement, ...).
4. la présentation des « règles du jeu » :
 - a) le rôle de l'accompagnateur
 - lire les consignes et les expliquer ou reformuler
 - laisser l'enfant expérimenter, observer...
 - échanger avec l'enfant, sans jugement sans « bonne réponse » attendue
 - veiller aux règles du vivre ensemble (temps de parole, ...)
 - b) ce qui est attendu de l'enfant

5. La présentation de l'expo, de son thème, de son objectif et du déroulé de l'animation (règles du jeu, rôle de l'accompagnant, ..),

De façon générale, la présentation de l'expo doit susciter la curiosité mais aussi permettre à l'enfant de s'exprimer sur ses connaissances. Elle va l'inciter à découvrir, à expérimenter, à communiquer sur ses découvertes.

Il y a diverses façons d'introduire l'exposition : un conte, une chanson, un livre, une série d'objets qui induit le thème, un jeu de devinettes (exemple en annexe)

3 Le déroulé de la séance

1. la répartition du public

La répartition des visiteurs dans l'exposition est différente selon qu'il s'agisse d'un groupe ou d'une séance pour des individuels (public familial).

→ Pour un groupe (scolaire, centre de loisirs...) il est demandé de faire 4 sous-groupes (1 accompagnateur par sous-groupe).

→ Pour le public individuel, les visiteurs parcourent l'exposition comme ils le désirent. Il leur est toutefois demandé de se regrouper pour le module « Observe les lumières et les couleurs » (6 enfants + 6 adultes maxi) car c'est un module au déroulement minuté, qu'il est déconseillé de joindre ou quitter en cours de route. De plus, il n'est pas possible de faire passer tout le monde dans le temps de visite imparti si chacun y va individuellement.

2. Proposition de circulation et gestion du temps

Pour le public familial, il n'y a pas de répartition en sous-groupe et il n'y a pas de sens de circulation particulier, le temps d'exploration varie beaucoup suivant le public. Les enfants peuvent découvrir l'exposition comme ils le désirent.

Toutefois, les animateurs-trices propose de faire des groupes de 5/6 enfants maximum pour faire le module « observe les lumières et les couleurs ».

Pour les groupes scolaires ou de loisirs : quand l'activité d'un module est terminée, les animateurs/animateuses invitent les 4 sous-groupes à changer de module dans le sens « décidé » par les animateurs-trices. La présence de 5 modules pour 4 sous-groupes permet une certaine souplesse dans la gestion de cette circulation.

Il est plus facile de choisir un sens pour être sûre que les groupes ont bien fait l'ensemble des modules

Déplacement :

Préciser aux accompagnants, le sens de rotation des groupes.

Groupe 1 et 2 tourne dans les ateliers : *Comment dors-tu ? et Chut l'enfant dort*

Groupe 3 et 4 tourne dans les espaces : *Comment sais-tu que tu as sommeil ? et Bonne nuit, dors bien*


Le module 4 *Comment t'endors-tu ? et Te réveilles-tu ?* sert d'espace tampon.


4 La conclusion/verbalisation

A la fin de la découverte des modules, il est intéressant de conclure avec l'ensemble des participant-e-s. Cela permet le retour sur quelques anecdotes et ressentis des enfants



La conclusion permet à l'enfant de formuler l'expérience vécue et de ce fait de conceptualiser les notions abordées dans l'exposition. L'échange permet aux enfants de partager leurs expériences.

VII - L'exposition


Panneau d'accueil	<p>Consigne :</p> <p><i>Nous voici dans l'exposition « Mon dodo ». Nous allons faire plusieurs activités.</i></p> <p><i>Pour chaque activité, l'adulte lit la consigne à haute voix.</i></p> <p><i>Nous respectons les avis et choix des uns et des autres.</i></p> <p><i>Quand cela est nécessaire, nous rangeons pour les suivants.</i></p> 
--------------------------	---


MODULE INTRODUCTION	
Que font-ils ?	
Thème traité et message(s)	Les êtres humains et l'ensemble du règne animal dorment : tous en ont besoin
Objectif visé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introduire l'objectif général culturel et scientifique de l'exposition et son parcours : inviter le public d'enfants à un voyage de jour comme de nuit pour découvrir comment et en quoi le sommeil est un besoin vital. ▪ Amener l'enfant à découvrir l'aspect naturel du sommeil dans le monde animal (l'espèce humaine faisant partie du monde animal) : tout le monde dort ! « Si les animaux dorment, si les humains dorment et si moi je dors, cela doit être forcément important ! ». ▪ Observer la diversité du sommeil.
Moyen : d'activité type	Activité reposant sur l'observation – accompagnée d'un échange verbal - de photographies montrant des animaux et des humains qui dorment.
Durée de l'activité	3 min maximum.
Description de l'activité pour groupes organisés	<ul style="list-style-type: none"> - Une mosaïque d'images (sur un même plan) montre des animaux domestiques et sauvages, des enfants, des adultes.  <ul style="list-style-type: none"> - - Chaque photo montre un animal ou un être humain qui dort. - Les images sont en buste ou de visage. - Le panneau au dos, correspond à la conclusion.
Iconographie (hors consignes)	<ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} photo : un singe - 2^{ème} photo : un lion - 3^{ème} photo : un enfant de – de 3 ans

	<ul style="list-style-type: none">- 4^{ème} photo : un chien- 5^{ème} photo : un chat- 6^{ème} photo : un adulte (entre 30 et 50 ans) faisant une sieste- 7^{ème} photo : un enfant (entre 3 et 6 ans)- 2 cases questions : Que font-ils ? Pour quelles raisons dormons nous ?
Consigne	Que font-ils? Pour quelles raisons dormons-nous ?



MODULE 1 Comment dors-tu ?	
Thème traité et message(s)	Diversité des positions adoptées pour se sentir bien dans son couchage, aussi bien pour s'endormir que pour dormir.
Objectif visé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inviter l'enfant à expérimenter différentes façons de dormir. ▪ Repérer l'importance des rituels (distinguer ce qui est naturel = dormir de ce qui est culturel = modes et pratiques des positions pour dormir). ▪ Montrer l'environnement matériel du sommeil : le lit ou couchage.
Moyen : type d'activité	Activité physique individuelle ou/et à plusieurs sur la sensation
Durée de l'activité	8 min maximum.
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>Le module prend la forme de plusieurs supports de couchage sur lesquels les enfants viennent prendre place. L'objectif est ici de montrer qu'il existe différentes manières de dormir, sur différents types de lits et couchages et dans différentes positions.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Le but est ici de laisser l'enfant expérimenter les différents supports à sa guise et l'amener à s'exprimer sur les positions et couchages qu'il trouve confortables, ceux qu'il n'aime pas mais aussi ceux qu'il préfère.</p> <p>Les supports de couchages à dimension culturelle (hamac et natte) montreront que tous les enfants du monde ne dorment pas forcément dans un lit.</p> <p>Ce module repose principalement sur le toucher et le jeu des textures des couchages. Pour mettre en évidence les différentes façons de dormir, ces couchages permettront aux enfants de venir se lover, sur le dos, en boule, sur le côté, la tête inclinée ou non. En plus de ces différents « moules », les textures et les formes permettront d'expérimenter des sensations différentes : douceur, rugosité, souplesse du couchage ou au contraire sa dureté.</p> <p>Le support d'activité se présente en 7 supports de formes et textures différentes Le groupe se rassemble autour des supports et observe. Sur invitation de l'accompagnateur ou accompagnatrice, chaque enfant choisit un « lit » ou « couchage » et va prendre place dedans, ainsi</p>

	<p>de suite pour chaque « lit », jusqu'à choisir sa position « préférée ».</p> <p>Autour de ces couchages sont installées de grandes images d'enfants, illustrant les différentes façons de dormir dans le monde. Elles sont le support du discours sur l'ouverture culturelle.</p>
Design, matériaux et technique	<p>Sept positions et couchages pour accueillir un groupe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sur le côté, « en chien de fusil » ▪ en « boule » ▪ assis ▪ les bras et les jambes écartés en étoile ▪ un couchage pour expérimenter le sommeil à plusieurs : des silhouettes sont dessinées sur le couchage pour indiquer aux enfants qu'ils peuvent y prendre place à plusieurs, mais ils sont libres de se mettre sur la silhouette ou d'improviser des positions. ▪ dans le hamac : le support à bascule pour imiter les mouvements du hamac ▪ sur la natte <p>Impressions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Images d'enfants de 80x80 cm
Iconographie (hors consignes)	<p>6 photos d'enfants en train de dormir :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ dans un lit superposé ▪ dans un hamac ▪ sur une natte ▪ à plusieurs ▪ dans le dos de quelqu'un ▪ sur le ventre
Consigne	<p><i>Comment dors-tu ?</i> <i>Essaie les différents couchages et trouve le plus confortable pour t'endormir !</i></p> <p><u>Vignettes illustrées</u> 3 enfants allongés sur le futon rond et un sur la natte</p>

MODULE 2 Comment sais-tu que tu as sommeil ?	
Thème traité et message(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observer la fatigue que l'on ressent pendant la journée. ▪ La mettre en lien avec les signes de la fatigue et du sommeil et le besoin de dormir. ▪ Mettre en avant les grandes étapes de la journée (jour et nuit) d'un enfant pour qu'il y reconnaisse les moments où il a envie et besoin de dormir.
Objectif visé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître (et reconnaître) le sommeil comme une fonction physiologique essentielle. ▪ Inviter l'enfant à reconnaître les signes du sommeil au regard de ce qu'il fait dans la journée. ▪ Discuter avec l'enfant des moments où il est fatigué et amener par la discussion qu'il est tout à fait normal de ressentir le besoin de sommeil durant la journée (lier la fatigue et le besoin de sommeil). ▪ Aborder la continuité, le cycle, la récupération physique et intellectuelle et l'alternance des activités dynamiques et des activités plus calmes.
Moyen : type d'activité	Activité de réflexion individuelle ou en groupe autour de l'observation des différents moments de la journée et des signes de fatigue et de sommeil.
Durée de l'activité	8 min maximum.
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>Scénario 1 : Les enfants observent les quatre signes du sommeil illustrés sur des vignettes et les miment dans le miroir. Le miroir est un module avec arceau et les impressions sont adhésivées. Ce module est identique en recto / verso.</p>  <p>Scénario 2 : Sur un module type circulaire viennent prendre place 8 illustrations représentant chacune un moment important et facilement identifiable de la journée d'un enfant. Un enfant est représenté dans chacune de ces situations (activités dynamiques et activités plus calmes).</p>


	<p>Quatre types de ronds, illustrés avec les signaux de la fatigue et/ou de l'endormissement, sont à disposition des enfants : bâiller, se frotter les yeux, s'étirer et s'énerver.</p>  <p>Ces quatre signaux sont à disposition par les enfants sur les illustrations selon les moments où ils se savent fatigués et avec une envie de sommeil. Sur chaque illustration, il y a 4 ronds en creux pour accueillir les signaux.</p> <p>Pour faciliter la représentation de la journée auprès de l'enfant, le module circulaire se décompose en deux parties principale : sur une première moitié, un enfant qui dort avec en décor la lune et les étoiles, c'est la nuit. L'autre moitié se décompose en 8 illustrations de la journée.</p>
<p>Iconographie (hors consignes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 32 ronds « signaux » en impression directe : 4 X 8 signaux / diamètre 5cm ▪ 8 illustrations représentant chacune un même enfant à différents moments de la journée (qui ne sera pas typée comme une journée d'école). Une neuvième illustration représentant la nuit et un enfant qui dort. ▪ Les 8 activités liées à 8 moments d'une journée : <ol style="list-style-type: none"> 1- Le réveil 2- Activité de dessin sur une table 3- Le repas de midi 4- Un enfant lit une histoire avec un enfant endormi à côté 5- Le goûter 6- Activité de vélo, de grimper aux arbres, de ballon en extérieur 7- Le bain 8- Le dîner 9- Le sommeil
<p>Consigne</p>	<p>Premier module Comment sais-tu que tu as sommeil ? <i>Tu bailles ? Tu t'étires ? Tu te frottes les yeux ou tu t'énerves ? Tu peux même mimer tes signes du sommeil face au miroir !</i></p>

	<p>Deuxième module</p> <p>A quels moments de la journée as-tu sommeil ?</p> <p><i>Choisis deux jetons qui expriment tes signes de fatigue. Place les aux moments où tu as le plus envie de dormir.</i></p> <p><i>N'oublie pas de ranger les jetons en partant !</i></p> <p><u>Vignettes illustrées</u></p> <p>Pour le deuxième module : enfant qui pose un jeton sur le meuble</p>
--	---


MODULE 3 Chuuuuut... l'enfant dort ! Que se passe-t-il pendant le sommeil ?	
Thème traité et message(s)	Dormir permet la récupération de la fatigue nerveuse et physique, favorise la reconstruction (mémoire). Lorsque l'enfant dort rien ne s'arrête, les principales fonctions diminuent et varient de manière progressive.
Objectif visé	Montrer à l'enfant que l'activité du corps et du cerveau continue pendant le sommeil.
Moyen : type d'activité	Activité de groupe privilégiant l'observation et l'écoute.
Durée de l'activité	8 min maximum. (film 4 min puis échange)
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>L'activité se déroule dans un module clos qui permet de plonger le groupe dans la pénombre. Cette pénombre est une mise en condition de l'environnement pour que l'enfant sache qu'il pénètre dans le monde du sommeil, pendant la nuit.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>L'un des pans du module comprend un écran devant lequel les enfants sont invités à s'asseoir.</p> <p>L'écran diffuse un film de 4 min maximum. Il n'y a pas d'interaction directe avec l'animation du film. L'animateur-trice lance lui-même/elle-même le film, ce qui plonge également le module dans la pénombre.</p> <p>A la fin du film, l'éclairage réapparaît et permet un échange verbal avec les enfants.</p> <p>Le film est une succession de photographies d'un enfant avec zoom et dézoom en mouvement sur certaines parties de son corps.</p> <p>Certaines portions comme le papillonnement des yeux sont filmées.</p> <p>Sur cet écran est représenté un enfant qui dort dans son lit. L'animation mêle ce qui se passe visuellement sur l'écran avec les sons qui sont diffusés dans le module.</p> <p>Scénario de l'animation : Le film utilise une succession d'images fixes ou de petit film illustrant les 'activités' et mouvements divers qui accompagnent le sommeil. Des transitions douces permettent le passage d'une image à l'autre. Ces images fixes centrent l'attention sur les différents sujets abordés. Le film passe de l'image d'une oreille en gros plan à un flou comme</p>

	<p>si l'on était dans la peau, à la vue d'une paupière qui bouge puis passage par un zoom flou sur la peau...Les 8 images sont disposées en mosaïque sur l'écran de départ. Et chacune se développent en prenant toute la place de l'écran.</p> <p>Ces images sont accompagnées des bruits correspondants : on bouge, on parle, on grommèle, on digère, on bouge les paupières, on rêve, le cœur bat, on respire, on grandit, etc.. Puis viennent des bruits de klaxon, de voiture, un miaou, des bruits de cuisine montrant ainsi que la vie ne s'arrête pas lorsque l'enfant dort.</p> <p>séquence 1 : l'extérieur - cadrage de la chambre dans la pénombre puis floue de l'image, bruit de la vie extérieur (bruit de vaisselle, chat, voix, chien, klaxonne, porte qui claque, cloche..) puis fondu au blanc</p> <p>séquence 2 : battement de cœur - plan large zoom sur la poitrine, bruit du cœur permanent puis fondu au blanc</p> <p>séquence 3 : respiration - mouvement sur la poitrine le pyjama bouge puis fondu au blanc</p> <p>séquence 4 : le rêve - zoom sur les paupières qui bougent - succession de couleurs, film d'enfant qui vole, puis fondu au blanc</p> <p>séquence 5 : la digestion - image fixe sur pyjama, bruit d'estomac puis fondu au blanc</p> <p>séquence 6 : la parole - plan sur la figure, parole au choix type «On y va ?», «je ne sais pas», «parti en voyage» «demain!» puis fondu au blanc</p> <p>séquence 7 : la croissance - plan large de l'enfant et morphing allongement puis fondu au blanc</p> <p>séquence 8 : l'extérieur - cadrage de la chambre dans la pénombre puis floue de l'image, bruit de la vie extérieur (bruit de vaisselle, chat, voix, chien, klaxonne, porte qui claque, cloche..)</p> <p>A la fin de l'activité, la lumière s'allume doucement et l'adulte qui accompagne peut poser des questions et faire parler les enfants.</p>
Consigne	<p><u>TEXTE A L'EXTERIEUR DU MODULE</u> Que se passe-t-il pendant le sommeil ?</p> <p><u>TEXTE SUR L'ECRAN DE VEILLE, A L'INTERIEUR DU MODULE</u></p>

	<p>Chuuuuuut... L'enfant dort ! ... regarde et écoute ce qu'il se passe pendant son sommeil ! ... L'adulte appuie sur le bouton.</p> <p><u>TEXTE SUR L'ECRAN, A LA FIN DU FILM</u> Que s'est-il passé pendant son sommeil ? Peux-tu raconter ce que tu as vu et entendu ?</p> <p><u>Vignettes illustrées</u> Groupe d'enfant qui regarde un écran</p>
<p>Module de remplacement cas de panne</p>	<p>Scénario : Lecteur MP3 avec 2 petites baffles que l'on écoute dans la pénombre du kiosque. La bande son est une contraction dans le temps de la bande du film (1min environ). Avec une lampe de poche, l'animateur-trice pointe sur une illustration d'un enfant qui dort, les parties du corps d'où viennent les bruits.</p> <p>Illustration format écran</p> <p>Consigne : Ecoute l'enfant qui dort. <i>Qu'entends tu ?</i></p> <p><i>L'adulte lance la bande son du lecteur MP3 et il éclaire l'image.</i></p> <p><u>Vignettes illustrées</u> Groupe d'enfant qui regarde une image et un adulte qui pointe une lampe torche</p>

MODULE 4 Bonne nuit, dors bien...	
Thème traité et message(s)	Pour s'endormir et passer une bonne nuit, il est nécessaire de dormir dans un bon environnement (matériel et affectif).
Objectif visé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Donner à l'enfant la possibilité de recréer les conditions dans lesquelles il s'endort chez lui. ▪ Lui montrer que certains éléments de son environnement peuvent nuire à son sommeil (environnement sonore et lumineux entre autres) ou au contraire, lui montrer qu'il s'endort dans de bonnes conditions.
Moyen : type d'activité	1 écran connecté avec 12 boutons actifs
Durée de l'activité	5 min
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>Le principe du jeu est de faire arrêter de bouger le personnage au centre de l'écran afin qu'il dorme. Il bouge car il est perturbé par certains éléments en état actif.</p> <p>Un écran rectangulaire est au centre d'une table.</p>  <p>Il y a 2 postes d'action opposés de part et d'autre de l'écran comprenant chacun 6 boutons. Chacun des 6 boutons activent 2 états différents de l'objet (- télé éteinte ou allumée, plafonnier éteint ou allumé.)</p> <p>Sous les objets perturbateurs, lorsqu'ils sont en état actif, apparaît une surbrillance ou un clignotement.</p> <p>Les enfants jouent 2 par 2, les autres regardent.</p> <p>La séquence dure 1min puis apparaît une consigne 15s pour laisser la place à deux autres enfants</p>
Iconographie (hors consignes)	<p>Liste des objets et de leurs éléments perturbateurs correspondant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Télévision (éléments sons et écran) - Chauffage ou radiateurs - Rideaux (élément lumière) - Plafonnier ou lampe de chevet (élément lumière) - Tablette tactile / jeux vidéos (éléments sons et écran)

	<p>- Fenêtre ouverte qui laisse entrer les bruits et les lumières de la nuit et refroidit la chambre (éléments lumière, son et thermique)</p> <p>Liste des objets neutres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chat (assis ou debout) - Tiroir ouvert avec des affaires (objets ou habits) qui débordent - Veilleuse (éteinte ou allumée) - Caisse de jouets (renversée ou rangée) - Peluche (debout ou renversée) - plusieurs livre (en vrac ou rangé)
Consignes	<p><i>Bonne nuit, dors bien...</i> <i>Aide le personnage à s'endormir.</i> <i>Regarde les éléments et objets qui peuvent gêner le sommeil du personnage.</i> <i>Choisis-en deux qui aident à l'endormir.</i></p> <p><u>Vignettes illustrées</u> 2 enfants appuient sur un bouton de part et d'autre de la table</p>
Module de remplacement cas de panne	<p>Scénario :</p> <p>Il y a 16 cartes avec des objets (8 perturbateurs et 8 autres). Sur les cartes des perturbateurs figure un allo de lumière sous l'objet.</p> <p>Chaque enfant prend 2 cartes et les pose sur un tas symbolisé de part et d'autres du lit de l'enfant.</p> <p>Une fois les cartes posées, une discussion s'organise avec l'accompagnateur-trice sur ce qui peut empêcher ou non de dormir.</p> <p>Consignes : <i>Bonne nuit, dors bien...</i></p> <p><i>Aide le personnage à s'endormir dans de bonnes conditions.</i> <i>Prends deux cartes et choisis de quel côté du personnage tu vas la poser.</i> <i>Regarde ! Il y a d'un côté ce qui va l'aider à dormir et de l'autre ce qui va le gêner pour dormir.</i></p> <p><i>Discute sur ce qui t'empêche de dormir ou te permet de mieux dormir.</i></p>

MODULE 5 Comment t'endors-tu ? Comment te réveilles-tu ?	
Thème traité et message(s)	Proposer aux enfants, grâce à des lectures et à des questionnements, de s'interroger sur leurs rituels de coucher et de réveil. Tout le monde dort mais comment... Tout le monde s'endort mais comment...
Objectif visé	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Appréhender les notions de cycle à travers la veille et le sommeil. ▪ Se familiariser avec les aspects culturels du sommeil (variabilité des habitudes). ▪ Repérer l'importance des rituels (modes, pratiques) du coucher, du lever. ▪ Observer le décalage de l'heure du coucher dans la société actuelle si possible.
Moyen : type d'activité	Module de lecture et médiation visuelle autour d'illustrations
Durée de l'activité	5-10 min (espace tampon entre les modules)
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>Les enfants auront à disposition des livres enfants sur le thème du réveil et de l'endormissement.</p> <p>Dans cet espace, les enfants peuvent s'asseoir sur de grands oreillers et prendre les livres sur deux mobiliers en forme de livre.</p>  <p>Chacun de ces mobiliers, supporte une thématique particulière : la première consacrée aux rituels du coucher et l'autre aux rituels du lever.</p> <p>Rituels du coucher : Et toi, comment t'endors-tu ?</p> <p>Rituels du lever : Et toi, comment te réveilles-tu ?</p>
Iconographie (hors consignes)	Titre plus illustration de 2 enfants qui lisent
Consignes	<p>Comment t'endors-tu ? <i>Avec une histoire ? Avec un câlin et des bisous ? Avec de la musique ou une berceuse ? Prends un livre, regarde-le et partage ta façon de t'endormir avec les autres !</i> <i>A la fin, range les livres.</i></p> <p>Comment te réveilles-tu ? <i>Avec un réveil ? Avec un bisou ? Avec la lumière du jour ? Prends un livre, regarde-le et partage ta façon de t'endormir avec les</i></p>

autres !
A la fin, range les livres.

Vignettes illustrées
un enfant et un adulte en train de regarder un livre

Liste des livres

1/ Les rituels du lever : bien plus compliqué à trouver que les rituels du coucher !!!

- *Debout, Super !*

Raisson Gwendoline, Cherbon Ella

Ecole des loisirs, collection Loulou et compagnie, 2014

Reliure cartonnée 10,70 €

La mère de Super n'arrive pas à le réveiller. Elle appelle ses amis pour l'aider, mais chatouilles et bruits (rappelant un bruit éventuel de réveil) ne le réveillent pas. On décide alors de la laisser dormir encore un peu, mais l'odeur du petit déjeuner et la présence des siens vont l'aider à se lever... Intéressant également dans le sens où cela montre qu'on peut se trouver "bien" dans le sommeil.

- *Le p'tit déjeuner : je mange bien*

Lévêque Anne-Claire, Falière Amélie

Editions du Ricochet, collection Les bouées, 2013

Reliure cartonnée, 7,60€

Album qui met bien en perspective l'importance du sommeil dans la croissance. L'enfant se lève et entame son petit déjeuner avant de filer s'habiller (dans l'album on décline beaucoup le repas, on voit ensuite l'enfant habillé). Il s'agit donc là de la déclinaison de l'un des principaux rituels du matin.

- *Les habits de Lulu*

Sanders Alex

Ecole des Loisirs, collection Loulou et compagnie, 2014

Entièrement cartonné, 11,00 €

Le lapin Lulu commence à mettre ses chaussettes sur ses oreilles pour montrer ensuite comment il doit les enfiler, et ainsi de suite. Plus spécifiquement destiné aux 3/4 ans. Ici, tout comme le petit déjeuner, focale sur l'un des rituels "nécessaires".

- *Lou le matin*

Dupont-Belrhall Karine, Robin Pascal

Milan jeunesse, collection Mes albums Milan, 2014

Reliure cartonnée, 9,90€

Lou est une petite fille qui a beaucoup de choses à faire le matin avant de partir à l'école : prendre son petit déjeuner, se laver les dents, s'habiller... Mais aussi faire des roulades, des étirements... Plutôt destiné aux 4/6 ans.

2/ Les rituels du coucher :

= 4 titres :

- *Mais papa...*

Lavoie Mathieu, Dubuc Marianne

De La Martinière jeunesse, collection Petit loup

Reliure cartonnée, 7,50 €

Un papa singe va coucher ses enfants. Les enfants s'amuse à lui rappeler au fil des pages ce qu'il leur faut pour s'endormir : leur doudou,

un bisou, leurs pyjamas, des verres d'eau... Ce qui est intéressant, c'est qu'ils évoquent aussi le matériel et l'environnement dont ils vont avoir besoin pour s'endormir, notions venant se greffer après les rituels du coucher.

- Piiips !

Le Touzé Anne-Isabelle

Pastel, 2006

Reliure cartonnée, 11,70€

Pips enfle sa chemise de nuit et va se coucher. Un cri strident le réveille et sa mère lui demande de l'eau. Il la lui donne et se recouche, quand un bruit le réveille à nouveau. C'est cette fois son père qui pleure parce qu'il a perdu son doudou. Un album qui permet d'aborder avec humour, en inversant les rôles, la question des rituels tout en mêlant les petites craintes liées à la nuit.

- Au lit dans 10 minutes !

Rathmann Peggy

Ecole des loisirs, 1999

Brochure cartonnée, 13,60€

Les occupations avant l'heure du coucher, mêlant jeux et préparatifs...

- Une fois encore !

Gravett Emily

Kaléidoscope, 2011

Brochure cartonnée, 15,30€

Comme dans la série des rituels du lever, une focale est proposée avec cet album sur la lecture d'une histoire le soir. Cet album évoque avec humour l'intérêt d'un petit dragon pour son histoire du soir, à tel point qu'il ne sait attendre la suite le lendemain...

3/ Les rituels du lever + les rituels du coucher

Enfin, un neuvième album est proposé, melting des deux parties ci-dessus :

- Bonjour, bonsoir

Mazière Véronique

Didier jeunesse, Présentation Tête-bêche.

Brochure cartonnée, 11,90€

Un album pour savourer les rituels... Dans un sens, c'est le matin : réveil, étirement, chaussons, tartine... Dans l'autre, c'est le soir : bain, dîner, coucher...

MODULE CONCLUSION Bonjour – Bonne nuit	
Thème traité et message(s)	Le sommeil de la nuit influe sur les activités de la journée et les activités de la journée influent sur le sommeil durant la nuit : le sommeil réparateur est impératif pour être en pleine forme pendant la journée.
Objectifs visés	<ul style="list-style-type: none"> - Conclure sur le cycle jour-nuit. - Insister sur l'impact des activités de la journée sur le sommeil pendant la nuit et réciproquement. - Appuyer le propos sur le sommeil réparateur. - Connaitre et reconnaître le sommeil comme une fonction essentielle, vitale. - Permettre à l'enfant de repartir avec un support ludique de l'exposition.
Moyens : type d'activité	Manipulation par l'animateur-trice puis manipulation individuelle par les enfants
Durée de l'activité	2 min
Description de l'activité pour groupes organisés	<p>Au dos du module de l'introduction se trouve des têtes d'animaux et des visages de personnes souriant.</p> <p>Il y a 7 images et 2 questions : Ont-ils bien dormis ? Pourquoi ? (ou Comment le sais-tu ?)</p> <p>Ce module est sur roulettes et l'animateur-trice le manipule en début et en fin de parcours.</p> <p>Verbalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionnement autour du cycle jour – nuit. ▪ Verbalisation sur les stigmates du caractère joyeux ou stigmates faciales de l'émotion. <p><u>Joie</u> : les yeux sont légèrement plissés, la partie basse de la joue est levée latéralement, la personne peut montrer ses dents, les joues sont remontées, formant des plis au-dessous de l'œil, le menton est étiré.</p>
Iconographie (hors consignes)	<p>7 images de personnages actifs en correspondance avec l'autre côté du module :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1^{ère} photo : un singe - 2^{ème} photo : un lion - 3^{ème} photo : un enfant de – de 3 ans - 4^{ème} photo : un chien - 5^{ème} photo : un chat - 6^{ème} photo : un adulte (entre 30 et 50 ans) faisant une sieste - 7^{ème} photo : un enfant (entre 3 et 6 ans) - 2 cases questions : Ont-ils bien dormi ? A quoi le vois-tu ?
Consigne	<i>Ont-ils bien dormi ? A quoi le vois-tu ?</i>

VIII - Les annexes

Quelques propositions de présentation et de conclusion

Scénario d'intro pour les groupes :

Enfants dans les gradins.

X : Bonjour, ca y est, les enfants sont installés. Nous allons pouvoir commencer...

Y est parti chercher une valise, il ferme les lumières .Il revient et il commence à déballer ses affaires tout en fredonnant une berceuse

X : Ba, Y qu'est-ce que tu fais ? Il faut accueillir les enfants pour l'expo Mon dodo.

Y : Oui, c'est ce que je vais. Bonjour les enfants, je prépare tout, et hop il est temps **d'aller au lit.**

IL fredonne sa chanson.

Y : Moi, je tombe de sommeil.

Les personnages sont retournés.

Y : Comme j'ai peur de ne pas **trouver mon sommeil**, j'ai amené tout ce qu'il me fallait : mon doudou, mon oreiller, et ma petite chanson.

Y chante sa chanson. Bon, maintenant, je vais **m'endormir sur mes deux oreilles** ;))

X : Oui, oui, elle est belle ta chanson. Mais ce n'est pas le moment de dormir.

Y : ah bon,

X : Oui, ils et elles sont venus découvrir l'expo « mon dodo ». Et, regardons ensemble ces visages : que font-ils ? Et, pour quelles raisons ?

X présente les modules : « vous allez découvrir comment bien s'endormir ; dans les livres, vous raconterez des histoires autour des rituels du coucher et d'éveil, derrière le mur, vous vous testerez sur les couchages, vous vous questionnerez sur les signes de fatigue, et enfin, vous écouterez et regarderez ce qui se passe quand vous dormez. »

Rôle des adultes. X ou Y « Vous allez prendre en charge un groupe. Vous lirez chaque consigne à côté des activités qui ressemble à ce panneau. »

Maintenant, vous allez effectuer 4 groupes pour aller dans l'expo

Saynète d'intro seule

Bonjour,

Bienvenue dans l'expo « Mon dodo » où nous allons parler du sommeil.

Au fait, j'ai regardé partout mais je n'ai pas trouvé Mygalote.

Vous la connaissez Mygalote ?

Mais si, voyons, c'est la sorcière qui nous aide à dormir la nuit.

Mais enfin, X commence à fredonner la chanson.

Ca vous dit quelque chose ?

X chante la chanson Mygalote.

« Quand dans la nuit, j'ai mal dormi,
Quand dans la nuit, j'ai des soucis,
Quand dans la nuit, je ne sais pas dormir,
J'appelle Mygalote »

X tourne le module photo, personnages endormis.

X : « Que font-ils ? Pour quelles raisons ? Est-ce que c'est Mygalote qui les a endormi ?

X présente les modules d'expo.

« Vous allez découvrir comment bien s'endormir ; dans les livres, vous raconterez des histoires autour des rituels du coucher et d'éveil, derrière le mur, vous vous

testerez sur les couchages, vous vous questionnez sur les signes de fatigue, et enfin, vous écouterez et regarderez ce qui se passe quand vous dormez. »
X présente le rôle des adultes.
« Vous allez prendre en charge un groupe. Vous lirez chaque consigne à côté des activités qui ressemble à ce panneau. »
X demande de faire des groupes pour passer dans l'activité où l'enfant dort.

Ou intro avec livre

L'enfant qu'on envoie se coucher : découpage du livre.
Première partie en intro jusque « Si j'avais de la craie sur le noir de l'espace je me dessinerais un jeu avec des cases. »
Suite en conclusion

Au dodo mon roudoudou
Ou autres livres de l'expo

Conclusion

X : J'espère que la visite s'est bien déroulée.
Tout à l'heure, tu nous as chanté une berceuse pour s'endormir.
En aurais-tu une pour se réveiller ?
Y chante
X tourne le module d'intro/conclusion.
A la fin de la chanson, X lit les questions :
Ont-ils bien dormi ?
A quoi le vois-tu ?
Recueil des réponses des enfants.
Au revoir au PFO : « La séance est terminée. Nous allons faire une dernière chose tous ensemble : on va se dire au revoir mais sans parler et sans faire de bruit. »
« Juste avant de se lever, nous allons vous distribuer une carte phosphorescente qu'il faudra regarder ce soir dans le noir .»

Quelques berceuses et comptines...

Berceuses

Coccinelle, demoiselle
Bête à Bon Dieu
coccinelle, demoiselle
vole vers les cieux.
Petit point rouge
elle bouge.
Petit point blanc
elle attend.
Petit point noir
coccinelle, au revoir

<http://www.youtube.com/watch?v=E6yWzBtLiBU>

Une petite coccinelle s'est posée dessus ma main

Une petite coccinelle s'est posée **dessus** ma main

Une petite coccinelle s'est posée **dessus** ma main
Et elle monte, monte, monte sans me demander rien
Et elle monte, monte, monte sans me demander rien
Une petite coccinelle s'est posée **dessus** mon bras
Une petite coccinelle s'est posée **dessus** mon bras
Et elle monte, monte, monte, sans me demander rien
Et elle monte, monte, monte, sans me demander rien
Une petite coccinelle s'est posée **dessus** ma joue
Une petite coccinelle s'est posée **dessus** mon joue
Et elle monte, monte, monte, sans me demander rien
Et elle monte, monte, monte, pour me faire un câlin...

<http://www.youtube.com/watch?v=MxDZGL6mSMc>

Dodo m'amour

Dodo m'amour
Sur un coussin d'velours
Dormez tant que vous voudrez
Maman viendra vous bercer
Dodo m'amour...

Dodo ti pitit maman

<http://www.youtube.com/watch?v=DoDDMcBGIh4>

Berceuse sur lie

J'ai bien joué
J'ai bien crié
J'ai bien et chanté et dansé
Mais maintenant
Je suis fatigué je veux rentrer
Je veux ma douce maman

Je veux des bisous
Je veux des câlins
M'asseoir sur ses genoux
La prendre par le cou
M'endormir tout doucement
Dans les bras de ma maman

<http://www.deezer.com/fr/track/63099795#/track/63099795>

Comptines chansons du réveil

Le matin je me réveille

Le matin je me réveille j'ouvre les yeux
Je les frotte je les frotte mes deux grands yeux

Je m'étire je m'étire grand comme ça
Je m'étire je m'étire comme le chat
Bonjour soleil, bonjour soleil tu es levé
Bonjour soleil bonjour soleil bonne journée

Toute la famille se réveille.....

<http://www.youtube.com/watch?v=OEbuAyKGeh0>

Attaque

Le réveil tictaque
Tous les volets claquent
Mes rêves se détraquent
Je me lève patraque
Je craque !

Il est trop tôt

Il est trop tôt
Cocorico
Restons au lit
Kikiriki
Le jour est venu
Kukuruku
Restons couché
Kékéréké
Couché dessous
Koukouroukou
Un bon doudou !



1 place de l'Hôtel de Ville
F - 59 650 Villeneuve d'Ascq
téléphone 03 59 73 96 00 télécopie 03 59 73 96 01
www.forumdepartementaldessciences.fr