

# Bon de commande

## les copains et les voleurs du sommeil



**ADES RHÔNE**  
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

292 RUE VENDÔME  
69003 LYON  
04 72 41 66 01  
contact@adesdurhone.fr  
www.adesdurhone.fr

avec le soutien financier de

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Auvergne-  
Rhône-Alpes

Illustrations réalisées  
par Mathieu Rebière  
mathieu.rebiere@me.com

# Outil

## les copains et voleurs du sommeil

### OBJECTIFS DE L'OUTIL PEDAGOGIQUE

- Connaître les clés d'un bon sommeil.
- Découvrir les freins et leviers d'un bon sommeil.
- Comprendre l'importance du rituel du coucher.
- Favoriser les échanges sur le sommeil entre les enfants et le professionnel.
- Enrichir le vocabulaire de l'enfant sur le thème du sommeil.

### DEROULE DE L'ACTIVITE

L'animateur répartit les cartes entre les participants et explique le déroulé de l'activité. Chaque enfant, à tour de rôle, prend la parole et décrit sa/ses carte(s). L'enfant indique alors s'il pense que c'est un copain (qui aide à l'endormissement) ou voleur (qui empêche l'endormissement). Les autres enfants peuvent ensuite donner leur point de vue. Si les enfants ne savent pas, ils peuvent placer la carte sur le côté et y revenir plus tard.

Après concertation, l'enfant place sa carte du côté des copains ou du côté des voleurs de sommeil. Si les enfants n'arrivent pas à se mettre d'accord, ils peuvent placer la carte au milieu pour satisfaire tout le monde.

Lorsque toutes les cartes sont disposées sur la table l'animateur reprend avec les enfants les différentes situations qui sont des copains et celles qui sont des voleurs.

Ce jeu peut amener à des questions ouvertes comme « qui à un doudou ? » ou bien permettre de parler des rituels de chaque enfant, de la question de l'heure du coucher...

### MODALITES

Public visé : enfants de 4 à 7 ans

Durée de l'activité : de 30 à 45 minutes

Nombre de participants : 5 à 10 enfants maximum

### CONTENU DE L'OUTIL

- 1 pochette plastique fermée
- 20 cartes
- 1 mode d'emploi

### COÛT DE L'OUTIL

**20,00 €** (si vous venez l'acheter dans nos locaux)

**25,00 €** (si nous devons vous l'envoyer)

# Bon de commande

à nous retourner à l'ADES du Rhône  
292 rue Vendôme, 69003 Lyon

NOM - Prénom : .....

Structure : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Mail : .....

- Je souhaite acquérir ..... exemplaire(s) de l'outil pédagogique  
« Les copains et voleurs du sommeil »

### Rappel :

**20,00 €** l'outil (vous venez le récupérer dans nos locaux - 292 rue Vendôme, Lyon 3<sup>ème</sup> - du lundi au vendredi de 13h à 17h - le mercredi de 9h à 17h)

**25,00 €** l'outil (nous vous l'expédions par la Poste)

- Je joins mon règlement d'un montant total de ..... €

- Je souhaite recevoir une facture correspondant à ma commande