

Un vrai coup de cœur

pour Pauline Maillard,
chargée de projet à l'IREPS 69
qui a utilisé cet outil lors d'animations.



Ce bel outil « Les copains et voleurs du sommeil », constitué de cartes, permet d'aborder de manière ludique le sommeil : Qu'est ce qui est bon pour bien dormir ? Qu'est-ce que m'empêche de dormir ?

Simple à mettre en place, il permet aussi d'aborder plusieurs thèmes autour du coucher : les écrans, l'alimentation, la propreté, l'activité physique.

C'est donc un outil très complet qui permet de travailler les rythmes de vie des enfants de 4 à 7 ans (et les parents sont aussi invités à participer !).

Si, vous aussi, vous souhaitez utiliser cet outil pour vos animations,
vous pouvez l'emprunter au pôle ressources de l'IREPS du Rhône
ou
l'acquérir au prix de 20€ (hors frais d'envoi) [bon de commande](#)