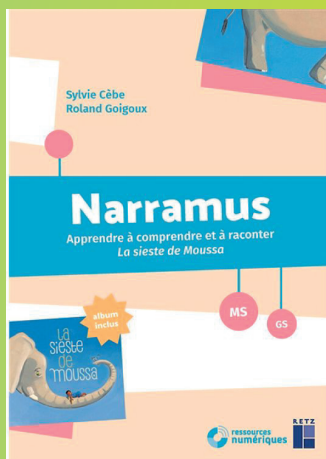


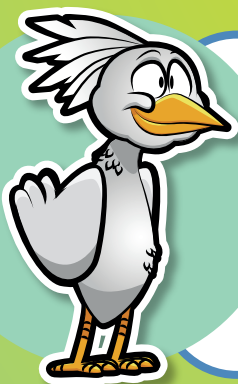
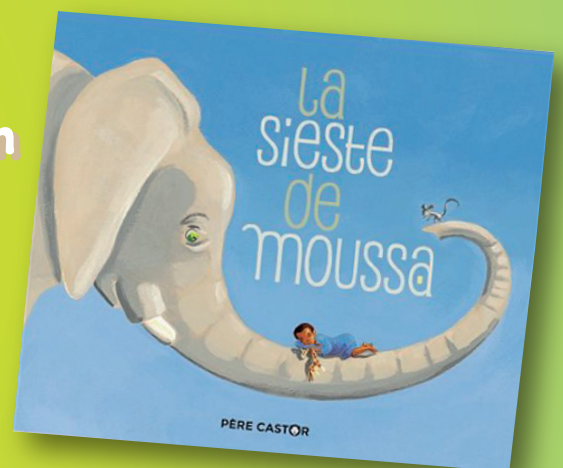


Réussir, Être Bien, Être Ensemble à la maternelle

ÉDUCATION À LA SANTÉ



exploitation de l'album
La sieste de Moussa



- ✓ Des repères sur les programmes scolaires et les compétences en éducation à la santé
- ✓ Une séquence d'apprentissage en compréhension et en éducation à la santé
- ✓ Des propositions pour organiser la classe
- ✓ Des albums en réseau

CAGOU COQUIN RACONTE « LA SIESTE DE MOUSSA »

Zemanel - Madeleine Brunelet (illust.)

L'album « La sieste de Moussa » de Zemanel & Madeleine Brunelet permet de travailler un large ensemble de connaissances et de compétences directement liées à la santé physique (sommeil, bruit...), psychologique (émotions, résolution de conflits, communication...) et sociale (enracinement culturel, différences...). Les activités sont complémentaires à celles proposées dans le livret Narramus, elles s'organisent autour de différents axes :

L'enseignant/e peut choisir de ne suivre qu'une piste avec sa classe. Les activités proposées peuvent s'étaler tout au long de la semaine : travail sur l'album (vocabulaire, découverte de l'histoire...), activités relatives aux différents thèmes.

- Le bruit et le sommeil.
- La relation à l'autre et le regard sur l'autre.
- La résolution de conflits.
- Les émotions.
- Les différences entre les individus.
- Un univers culturel différent.

NB : Au fil des séances, des encadrés bleus reprennent les suggestions des enseignants/es qui ont mis en œuvre en classe les activités proposées



SUGGESTIONS

L'enseignant/e peut choisir de ne suivre qu'une piste avec sa classe. Les activités proposées peuvent s'étaler tout au long de la semaine : travail sur l'album (vocabulaire, découverte de l'histoire...), activités relatives aux différents thèmes.

La mise en œuvre des activités pédagogiques décrites dans ce livret nécessite pour l'enseignant/e de disposer du Narramus publié aux éditions Retz.

Le récit est simple et humoristique : pour chasser la souris qui l'empêche de dormir, le petit Moussa appelle son chat mais ce dernier est trop occupé à ronronner et à griffer. Afin de faire fuir le chat, il appelle son chien pour faire fuir le chat, mais le chien est si bruyant qu'il fait appel à un lion. Quand Moussa se retrouve avec un éléphant à ses côtés il n'a plus qu'à faire appel à la souris pour le faire fuir. Au fil des pages, les enfants découvriront ce conte centré sur le vivre ensemble et qui aborde les thèmes du sommeil et du bruit.

Cet album a fait l'objet d'un guide pédagogique Narramus « Apprendre à comprendre et à raconter La sieste de Moussa » de Sylvie Cèbe et Roland Goigoux. Les présentes activités s'appuient sur les séances proposées par ces auteurs et les complètent dans le but de développer la capacité à connaître et percevoir l'environnement physique et son interaction sur la santé (en particulier les bruits environnants) ainsi que la capacité à bâtir des relations respectueuses et à résoudre des conflits. **Il est donc nécessaire pour les enseignants/es de disposer du livret Narramus publié aux éditions Retz.**

Au fil des séances des encadrés bleus reprennent les suggestions des enseignants/es qui ont mis en œuvre en classe les activités proposées.

En lien avec les programmes scolaires, cette approche permettra aussi de travailler les cinq domaines d'apprentissage pour préparer la mise en œuvre de l'apprentissage en classe (déroulement, consignes...) dans le cadre du dispositif REBEE.

Table des matières

1. Des éléments sur l'éducation à la santé en maternelle	4
1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif	4
1.2 La santé, un concept pluriel	4
1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école	4
1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain	5
1.5 Les compétences visées	6
2. Des repères sur les compétences en santé et les programmes scolaires	8
2.1 Les compétences en santé pouvant être développées avec « La sieste de Moussa »	8
2.2 Les domaines d'apprentissage abordés dans le dispositif REBEE « La sieste de Moussa »	9
3. Des pistes pour mettre en œuvre la séquence	9
3.1 Les bruits qui nous empêchent de dormir	14
1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress	15
2- Apprendre à identifier le lien entre environnement et santé	15
3- Être capable de bâtir des relations respectueuses	16
3.2 Différentes manières de dormir	16
1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress	16
2 - Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé	17
3.3 Pourquoi dormir ?	20
1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress	20
2-Être capable de bâtir des relations respectueuses	20
3- Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé	20
4- Expliquer à quoi ça sert de dormir (GS)	20

3.4 Les conditions pour bien s'endormir	22
1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.....	22
2- Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé	22
3.5 Apprendre une berceuse	24
3.6 Savoir faire des choix	26
3.7 Identifier ses qualités et ses limites	28
3.8 Bien dormir	32
3.9 Communiquer avec les parents	34
4. Des activités décrochées dans les espaces de la classe	36
4.1 Espaces repos	36
4.2 Espace élevage	36
4.3 Espace bibliothèque	36
4.4 Espace poupées	36
4.5 Espaces d'imitation de métiers	36
4.6 Espaces d'imitation de métiers (doublon - demander)	37
4.7 Espace manipulations	37
5. Des albums en réseau	37
5.1 Albums en lien avec le sommeil	38
5.2 Albums en lien avec les émotions	38

1. Des éléments sur l'éducation à la santé en maternelle

1.1 Aborder la question de la santé du point de vue éducatif

Le dispositif « réussir, être bien, être ensemble » aborde la santé du point de vue de l'éducation et pas de la médecine. En effet, il s'agit d'intervenir non pas en réponse à une demande ou du fait d'une maladie mais bien de s'adresser à des élèves de maternelle qui, pour la très grande majorité d'entre eux, vont bien. L'enjeu est donc de mettre en œuvre des activités pédagogiques visant à développer chez tous les élèves la capacité à prendre en charge leur propre santé de façon autonome et responsable au sein d'un environnement, un contexte social, religieux qui est le leur.

1.2 La santé, un concept pluriel

Le concept de santé est pluridimensionnel et cache sous une apparence de consensus, une **large diversité** d'expériences et de significations. Il est en effet très loin d'être univoque, sa perception diffère largement non seulement d'une **culture** à l'autre, d'un **groupe social** à l'autre, d'une **personne** à l'autre mais aussi pour une même personne **d'une période à l'autre de son existence**.

La santé présente **diverses dimensions** irréductibles : physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle, environnementale. Ces différentes dimensions ont des caractéristiques et une importance variée selon les personnes et les groupes humains. Plus profondément, il est question de rapport au monde, de sens donné aux événements. La santé ne peut se penser indépendamment de tout ce qui fait l'existence humaine dans ses **rapports à soi, aux autres et à l'environnement**. Pour éduquer à la santé, il est nécessaire de considérer l'individu comme un sujet enraciné dans une histoire, un temps, un lieu.

En Nouvelle-Calédonie, la richesse de la **diversité culturelle** conduit à la coexistence d'une large variété de rapport à la santé. L'existence ou non d'un dualisme corps esprit, la signification donnée aux maladies, la place de la santé dans la vie sociale contribue à façonner la relation que chacun, communauté ou individu, entretient avec la santé. Loin des caricatures qui tendent à opposer des visions mystiques et organiques de la maladie, il s'agit d'une myriade de nuances qui intègrent différemment les dimensions physique, émotionnelle, sociale et culturelle, spirituelle et environnementale.

En termes d'éducation, l'enjeu est ainsi de **permettre à tous les enfants de construire ce rapport à la santé**, quelle que soit la communauté calédonienne au sein de laquelle ils s'identifient, Kanak, Européens, Wallisiens et Futuniens, Polynésiens, Asiatiques ou Métis ne se reconnaissant pas dans ces groupes. Il s'agit, au-delà de l'identification de causalités univoques, de leur **permettre d'identifier les interactions entre les comportements considérés, les spécificités des personnes et de leur histoire et les déterminants environnementaux**.

1.3 Les déterminants de la santé et le rôle de l'école

Les données de la recherche montrent que la santé de chacune et chacun est sous l'influence d'un ensemble de facteurs que l'on peut organiser de la façon suivante :

1. « Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel » concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général. Ces rapports peuvent être favorables ou défavorables à la santé. Les personnes désavantagées ont tendance à montrer une prévalence plus élevée des facteurs comportementaux comme le tabagisme et une alimentation médiocre et feront également face à des contraintes financières plus importantes pour choisir un style de vie plus sain.

2. « Réseaux relationnels et communautaires » comprennent les influences sociales et collectives, l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables. Ces interactions sociales et ces pressions des pairs influencent les comportements individuels de façon favorable ou défavorable.

3. « Facteurs liés aux conditions de vie » se rapportent à l'accès aux services et aux équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, éducation ainsi que le rapport à l'environnement local. Dans cette strate, les conditions d'habitat plus précaires, l'exposition

aux conditions de travail plus dangereuses et stressantes et un accès médiocre aux services créent des risques différentiels pour les personnes socialement désavantagées.

4. « Conditions socio-économiques, culturelles et environnementales » qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays ou du territoire, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Le niveau de vie atteint dans une société, peut par exemple influencer sur les possibilités d'un logement, d'un emploi et d'interactions sociales, ainsi que sur des habitudes en matière d'alimentation et de consommation des boissons. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

Si l'école maternelle n'agit pas sur tous les déterminants de la santé, elle est en interaction avec une large part d'entre eux. Son action passe à la fois via les enseignements dispensés et la vie à l'école. Elle ne constitue en rien une « baguette magique » qu'il suffirait d'activer efficacement pour changer massivement les comportements individuels. L'école est l'une des expériences qui apporte une contribution propre au **développement de la personne**. Cette expérience est appelée à s'articuler avec celles des autres lieux d'éducation qu'il s'agisse de la famille, des pairs, de la vie spirituelle, culturelle ou sportive... C'est en articulation avec l'éducation familiale, en référence à la distinction sphère publique / sphère privée qu'est pensée l'éducation à la santé à l'école. Elle est centrée sur ce qui est commun, sur l'ouverture à la diversité culturelle, l'éducation des citoyens et le vivre ensemble.

1.4 L'éducation à la santé est l'une des composantes de l'éducation du citoyen d'aujourd'hui et de demain

La légitimité de l'éducation à la santé à l'école ne se fonde pas en premier lieu sur la référence aux problèmes de santé mais en termes de **construction de compétences** visant à permettre à la personne de faire des choix éclairés et responsables. Pour que les personnes puissent prendre en charge leur santé individuellement et collectivement, il est nécessaire que des connaissances soient acquises, mais ce n'est pas suffisant, il est indispensable d'être en capacité de choisir, de mettre à distance la pression des stéréotypes. C'est bien le rôle de l'école que de mettre en œuvre des activités visant, par exemple, à dire la loi, transmettre des connaissances, connaître et être capable d'accéder aux ressources sanitaires et sociales, développer la confiance en soi ou la capacité à résister à l'emprise des médias et des pairs. Il s'agit de permettre aux élèves de s'approprier les moyens de construire leur propre liberté comme personne et comme citoyen... c'est-à-dire d'éduquer à la citoyenneté. C'est bien la personne et son émancipation qui est au cœur de l'éducation à la santé à l'école.

À l'école, la santé est ainsi perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non un but en soi. Elle n'est pas un état mais un **essai d'équilibre**. Il s'agit de permettre à chacun de « *vivre une vie possible pour soi dans son environnement physique, culturel* ». C'est un concept positif mettant en valeur les ressources environnementales, culturelles, sociales et individuelles (OMS, 1986). Loin d'une démarche de transmission de règles intangibles définies une fois pour toutes, ou de contribution à l'émergence d'un nouvel ordre moral issu de la « culture citadine occidentale globalisée » et qui devrait s'imposer aux « iliens », aux « classes populaires », aux « ruraux », aux « peuples indigènes »... il s'agit de la **construction progressive d'un rapport autonome et responsable à la santé**. L'enjeu est donc de proposer à tous les enfants des balises, des repères en matière de santé. L'insistance sur le « tous » les élèves est liée à l'attention particulière portée à ceux qui présentent une vulnérabilité liée à un handicap, leur situation sociale ou de santé.

1.5 Les compétences visées

Toutes les disciplines scolaires contribuent à l'éducation à la santé des enfants. Sur la base des données relatives aux déterminants de la santé en Nouvelle-Calédonie, les compétences à développer ont été organisées autour de trois pôles relatifs à la construction des rapports à soi, aux autres et à l'environnement :

RAPPORT À SOI

1. **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions.
2. **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque.
3. **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé.
4. **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables.

RAPPORT AUX AUTRES

5. **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits.
6. **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé.
7. **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé.
8. **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel.

RAPPORT À L'ENVIRONNEMENT

9. **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.



La santé

Ses déterminants

Les compétences à maîtriser (littéracie en santé)

Les axes du travail pédagogique

La santé dans ses
composantes :

Biologique
Psychologique
Sociale
Environnementale

1. « **Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel** » concernent les représentations de la santé, les comportements et styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations sociales dans les communautés et dans la société en général.
2. « **Réseaux relationnels et communautaires** » comprennent les influences sociales et collectives : l'ancrage dans une communauté, une culture, la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables.
3. « **Facteurs liés aux conditions de vie** » se rapportent à l'accès aux services et équipements essentiels : eau, habitat, services de santé, nourriture, l'éducation ainsi que le rapport à l'environnement local.

NB : d'autres déterminants de la santé sont à l'œuvre notamment les « **conditions socio-économiques, culturelles et environnementales** » qui englobent les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays, le contexte social et économique, le marché du travail ont une incidence sur tous les autres déterminants. Ils ne sont pas abordés directement dans le dispositif.

1. **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions...
2. **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque...
3. **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé...
4. **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables...
5. **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits...
6. **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé...
7. **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé...
8. **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel...
9. **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé...

Rapport à soi

Rapport aux autres
et au monde social

Rapport à
l'environnement

Les activités proposées ici contribuent à développer ces compétences en petite, moyenne et grande sections de maternelle.



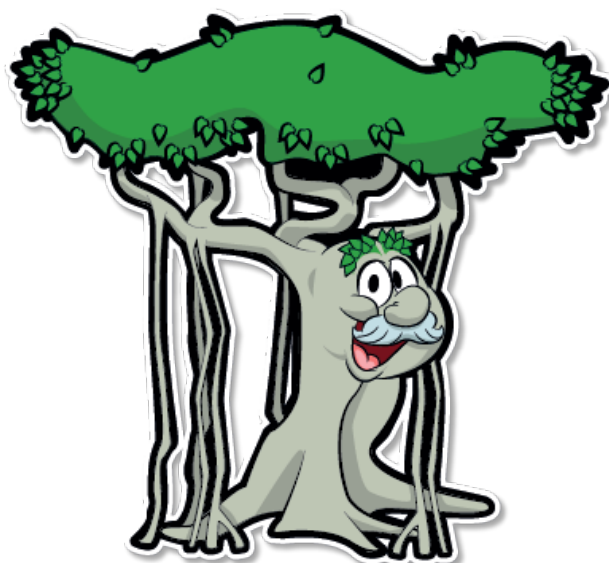
2. Des repères sur les compétences en santé et les programmes scolaires

2.1 Les compétences en santé pouvant être développées avec

« La sieste de Moussa »

Le tableau suivant détaille quelles sont les compétences santé du projet Rebee visées par les activités proposées au cours des séances et dans les différents espaces de la classe.

Compétences en santé	Activités de recenteration	SÉANCES								Propositions pour organiser la classe
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Facteurs liés au rapport à la santé et au mode de vie personnel	Connaissance de soi ¹									Espace bibliothèque
	Autonomie ²									Espace bibliothèque
	Habitudes de vie ³									La maison du sommeil
	Choix ⁴ ?									Tous les espaces en accès libre
Réseaux relationnels et communautaires	Communication ⁵									Espace poupées Espace imitation
	Appartenance ⁶									Espace poupées Espace imitation
	Ressources ⁷									Espace poupées La maison du sommeil
	Esprit critique ⁸									Espace mathématiques
Facteurs liés aux conditions de vie	Enracinement ⁹									Espace élevage Espace manipulations



¹ **Connaissance de soi** : capacité à se connaître, identifier ses qualités et ses limites, reconnaître ses émotions...

² **Autonomie** : capacité à prendre du recul, à gérer ses émotions, son stress, le risque...

³ **Habitudes de vie** : capacité à identifier le lien entre comportements et santé...

⁴ **Choix** : capacité à faire des choix libres et responsables...

⁵ **Communication** : capacité à bâtir des relations respectueuses, à prendre place dans un groupe, à comprendre d'autres points de vue, à identifier les émotions des autres, à résoudre des conflits...

⁶ **Esprit critique** : capacité à mettre à distance les pressions sociales, celles des médias, des réseaux sociaux, de la publicité, des pairs, comprendre les enjeux de santé...

⁷ **Ressources** : capacité à reconnaître et solliciter à bon escient les personnes et structures de soutien en matière sociale et de santé...

⁸ **Appartenance** : capacité à connaître, comprendre et prendre place au sein de son environnement social et culturel...

⁹ **Enracinement** : capacité à connaître l'environnement physique (air, eau, logement, transport, aménagement du territoire) et son interaction avec la santé, identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé...

2.2 Les domaines d'apprentissage abordés dans le dispositif REBEE

« La sieste de Moussa »

Les éléments suivants sont extraits du Programme du cycle des apprentissages premiers (cycle 1) petite, moyenne et grande section de maternelle, **Délibération n°127 du 13 janvier 2021** portant sur l'organisation de l'enseignement primaire de la Nouvelle-Calédonie.

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

- Oser entrer en communication.
- Comprendre et apprendre.
- Échanger et réfléchir avec les autres.
- Écouter de l'écrit et comprendre.
- Découvrir la fonction de l'écrit.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

- Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

- Jouer avec sa voix et acquérir un répertoire de chansons multilingues et multiculturelles pour enfants.
- Explorer des instruments, utiliser les sonorités du corps.
- Affiner son écoute.
- Pratiquer quelques activités des arts du spectacle vivant.

Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

- Explorer des formes, des grandeurs, des suites organisées.

Explorer le monde

- Consolider la notion de chronologie.
- Découvrir différents milieux.
- Découvrir le monde vivant.
- Utiliser, fabriquer, manipuler des objets.

3. Des pistes pour mettre en œuvre la séquence

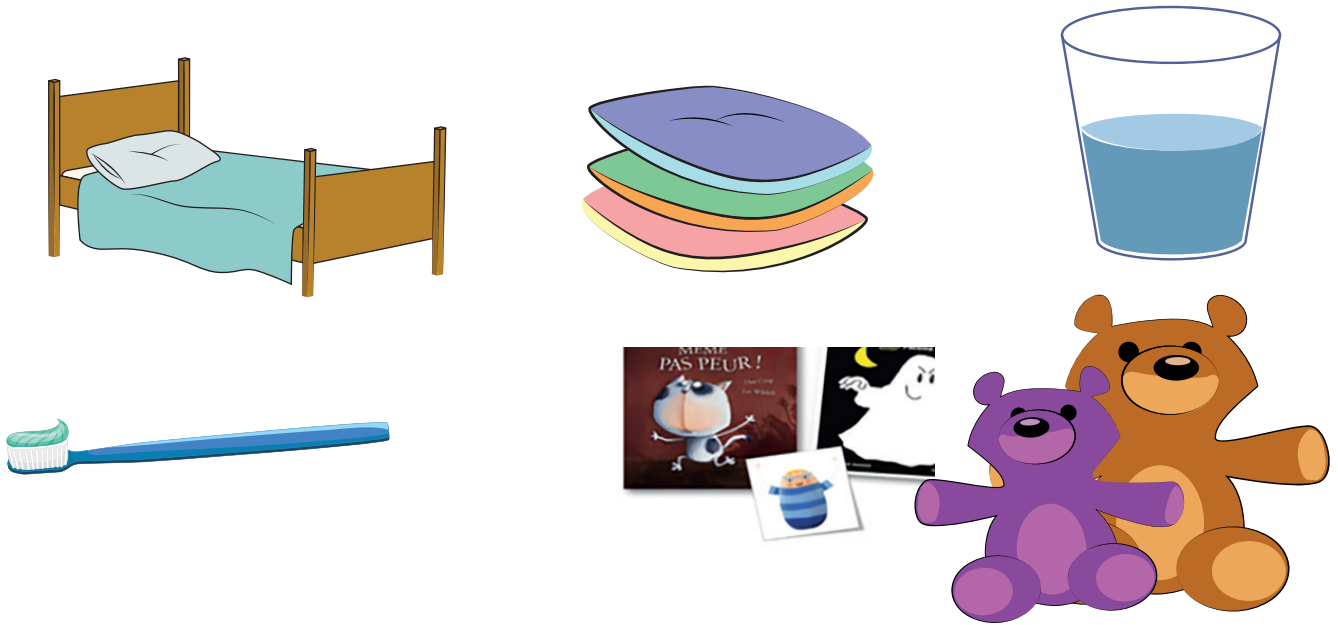
Pour chaque séance, nous proposons une activité de recentration. Celle-ci peut être mise en place avant le travail de classe sur l'album ou seulement avant l'activité spécifique REBEE, créant, quel que soit le choix de l'enseignant/e, un rituel d'entrée en activité « santé ».

Chaque activité de recentration invite à identifier des bruits extérieurs et à progressivement s'en distancier pour faciliter en classe la concentration ; à la sieste ou à la maison, la détente et le sommeil.

Les pistes proposées sont en lien avec les séances de compréhension développées dans l'outil Narramus. Elles peuvent se faire immédiatement après la séance de compréhension référencée ou dans les jours qui suivent ; auquel cas, il sera nécessaire en début de séance de rappeler aux enfants les éléments de l'histoire abordés précédemment.

Avant la séance 1, il est intéressant de faire émerger les représentations des élèves sur le sommeil. Plusieurs pistes sont possibles :

- L'enseignant/e peut poser oralement les questions suivantes et noter les réponses sur une affiche : Qu'est-ce que le sommeil ? Qu'est-ce que bien dormir ? Quel est le rituel du coucher de chacun ?
- Demander aux élèves de mimer le sommeil. Prendre des photos qui seront affichées dans la classe. Attirer l'attention sur les positions détendues, le visage apaisé, les objets de transition, etc. caractéristiques du sommeil des enfants.
- Parmi une série d'images, de photos de catalogues, faire choisir aux élèves les images qui sont en lien avec le sommeil. Échanger sur l'importance de dormir pour bien se reposer et bien grandir.



ACTIVITÉ

De quoi ai-je besoin pour bien dormir?

Entoure ce qui t'aide à bien dormir.



Les séances	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions	Objectifs santé
<p>1</p> <p>Les bruits qui nous empêchent de dormir</p>	<p>Activités langagières autour du bruit, des bruits qui nous entourent, des bruits qui empêchent de dormir.</p> <p>Vocabulaire : radio, TV, circulation, voiture, camion, machines à laver, travaux, etc.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier le lien entre environnement et santé.</p> <p>Être capable de bâtir des relations respectueuses.</p>
<p>2</p> <p>Différentes manières de dormir</p>	<p>Élaborer des hypothèses pour que la souris cesse d'empêcher Moussa de s'endormir.</p> <p>Formuler une demande poliment.</p> <p>Vocabulaire : dormir sur le dos, le ventre, le côté, en boule ou allongé.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.</p>
<p>3</p> <p>Pourquoi dormir ?</p>	<p>Élaborer des hypothèses pour que le chat cesse d'empêcher Moussa de s'endormir.</p> <p>Formuler une demande poliment.</p> <p>Vocabulaire : grandir, récupérer, mémoriser, renforcer ses défenses contre les microbes.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable de bâtir des relations respectueuses.</p> <p>Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.</p>
<p>4</p> <p>Les conditions pour bien s'endormir</p>	<p>Élaborer des hypothèses pour que le chien cesse d'empêcher Moussa de s'endormir.</p> <p>Vocabulaire : cheval, gecko, lion, girafe, cagou, gorille, roussette, faucon pèlerin, papillon, guêpe, tricot rayé, tigre, lapin, oie, loup, écureuil, etc.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.</p>
<p>5</p> <p>Apprendre une berceuse</p>	<p>Activités langagières autour d'une berceuse.</p> <p>Vocabulaire en lien avec les émotions.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier les émotions chez les autres.</p>
<p>6</p> <p>Savoir faire des choix</p>	<p>Activités langagières autour du choix.</p> <p>Vocabulaire : avantage / le pour / ce qui est positif ou bien ; inconvénient / le contre / ce qui est négatif ou moins bien.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable de faire des choix libres et responsables.</p>
<p>7</p> <p>Identifier ses qualités et ses limites</p>	<p>Élaborer des hypothèses pour expliquer pourquoi Moussa rappelle la souris.</p> <p>Réutilisation du vocabulaire appris.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier ses qualités et ses limites.</p>
<p>8</p> <p>Bien dormir</p>	<p>Formuler une demande poliment.</p> <p>Réutilisation du vocabulaire appris.</p>	<p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.</p> <p>Être capable de bâtir des relations respectueuses.</p>



Les bruits qui empêchent de dormir.

- PAPA et MAMAN qui font la vaisselle
- grand-père qui tondent de l'herbe
- petit frère qui pleure
- chien qui aboie / chat miaule
- la télévision
- le téléphone trop fort
- PAPA et MAMAN qui se disputent fort, et crient
- voitures
- le voisin qui tape le chien
- la pluie
- COQ qui chante le matin



PROPOSITIONS / SOLUTIONS

- Est-ce que vous pouvez discuter dans une autre pièce s'il le faut?
- Est-ce que on peut baisser le son du téléphone et de la TV?
- fermer les fenêtres, portes et rideaux pendant pour ne plus entendre les voitures, avions, pluie de la pluie, la machine à laver et le reveil.
- Si le père papa et maman est-ce que vous pouvez parler mais fort
- papa et maman s'il vous plaît est-ce que vous pouvez éteindre la musique?

SOMMEIL

C'est quoi?

- détendre / se reposer
- on est fatigué
- on dort profondément
- on s'ennuie
- on a envie de dormir
- repos / calme

RITUELS

- se doucher, manger, se brosser les dents avant d'aller au lit
- regarder le téléphone
- lire une histoire
- un câlin, bises ou une câlin

POURQUOI

- sinon on a plus de forces
- sinon on meurt
- sinon on n'est pas en forme
- sinon on n'est en retard à l'école
- sinon les yeux deviennent rouges
- sinon notre pub est déchargé

OBJETS

oreiller, couverture, doudou, lit, draps, matelas, veilleuse, papa et maman, table de nuit, garde

SOMNOLER **BAILLER** **S'ETIRED** **S'ALLONGER**

	pour faire fuir le chat	il a refait du bruit (aboyer, miauler, griffer, s'étirer)
	pour faire parler le chat	il a encore fait du bruit (aboyer, miauler, les dents en grinés)
	pour faire fuir le chien	il a fait encore du bruit (rugir, tourner en rond)
	pour faire fuir le lion	il a fait encore du bruit (roarer et élever tout son son passage)
	pour faire fuir l'éléphant	l'élever du bruit (gronder, crier) mais comparez des quel bruit est plus fort et lequel est plus grave

Quand j'ai besoin d'aide, je peux demander:

- pour leur papa/maman
- maîtresse/maitre
- maîtresse de service
- café
- l'agent de la garderie
- papa/maman chauffeur

Des activités menées dans la classe de Johanne – GS – Groupe scolaire Jacques Clavel (Mont Dore)

Chers parents,

Dans le cadre de notre projet de classe autour de l'album *La sieste de Moussa*, votre enfant a appris à raconter l'histoire tout seul. Il a donc rapporté à la maison tout le matériel qui lui permet de vous montrer ce qu'il a appris en classe et de prendre plaisir à partager cette histoire avec vous.

Parallèlement, dans le cadre du projet santé « Réussir, être bien, être ensemble », nous avons travaillé sur ce qui favorise un bon sommeil : par exemple, une activité calme avant le coucher, la lecture d'une histoire, l'écoute d'une berceuse, un endroit calme, un doudou, un câlin...

Si vous souhaitez, j'aimerais beaucoup savoir comment cela s'est passé et ce que vous en avez pensé.

Mami a su raconter son histoire avec plaisir, on aurait dit qu'il lisait, il était très appliqué pour le sommeil les éléments sont eux appliqués à la maison, parents ravis du programme et de la qualité des enseignements dispensés... Merci pour lui, Merci à vous!

Maitresse Johanne

Si vous souhaitez, j'aimerais beaucoup savoir comment cela s'est passé et ce que vous en avez pensé.

Très beau travail, Evagely a su raconter l'histoire plusieurs fois sans difficultés Bravo.

Si vous souhaitez, j'aimerais beaucoup savoir comment cela s'est passé et ce que vous en avez pensé.

J'adore le principe de ces histoires et jeux en anglais que Siobane ramène à la maison, d'abord parce qu'elle est trop contente et fière de nous montrer son travail (sa mamie en redemande via Messengers) et ensuite pour tout ce que cela représente d'un point de vue pédagogique... Comment ne pas s'émerveiller lorsqu'on entend son enfant dire "Le chien jappe, l'épéphant boécit..." ou vous sort hors contexte "de mes doigts agiles et habiles" !
Sincèrement bravo et merci !!!

Maitresse Johanne

Vos projets réalisés en classe sont vraiment bien travaillés. Je vous en félicite ! Bravo ! J'ai beaucoup de plaisir à écouter Kurly. Avec le matériel, Kurly a su construire ses savoirs. Elle connaît parfaitement raconter les histoires, les maquettes, les jeux et j'en suis très satisfait. J'en suis sûr qu'elle saura se débrouiller pour les exposés dans les grandes classes (CM1, CM2) - j'adore ! car Kurly n'oublie aucun détail.

Maitresse Johanne

3.1 Les bruits qui nous empêchent de dormir

En parallèle et/ou à la suite la séance 1 Narramus « Découvrir le début de l'histoire et bien le comprendre » pages 27 à 31, la première étape de ce parcours santé consistera à identifier les bruits qui nous empêchent de dormir dans l'objectif d'améliorer les conditions d'un bon sommeil.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques. Affiner son écoute.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps)
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, <i>habitudes de vie</i> , choix.
	Rapport aux autres : <i>communication</i> , appartenance, <i>ressources</i> , esprit critique.
	Rapport à l'environnement : <i>enracinement</i> .
Objectifs santé	<p>Être capable de bâtir des relations respectueuses et de prendre place dans un groupe.</p> <p><i>Pour chaque séance, l'enseignant sera attentif au respect des règles d'écoute et de prise de parole au sein du groupe. Cela participera à développer à la fois le respect d'autrui mais aussi l'estime de soi de chaque enfant. Féliciter régulièrement les enfants pour leur écoute attentive et chaque fois qu'ils prennent la parole en respectant les règles établies par l'enseignant dans sa classe.</i></p> <p>Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.</p> <p>Être capable d'identifier le lien entre environnement et santé.</p>

1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress

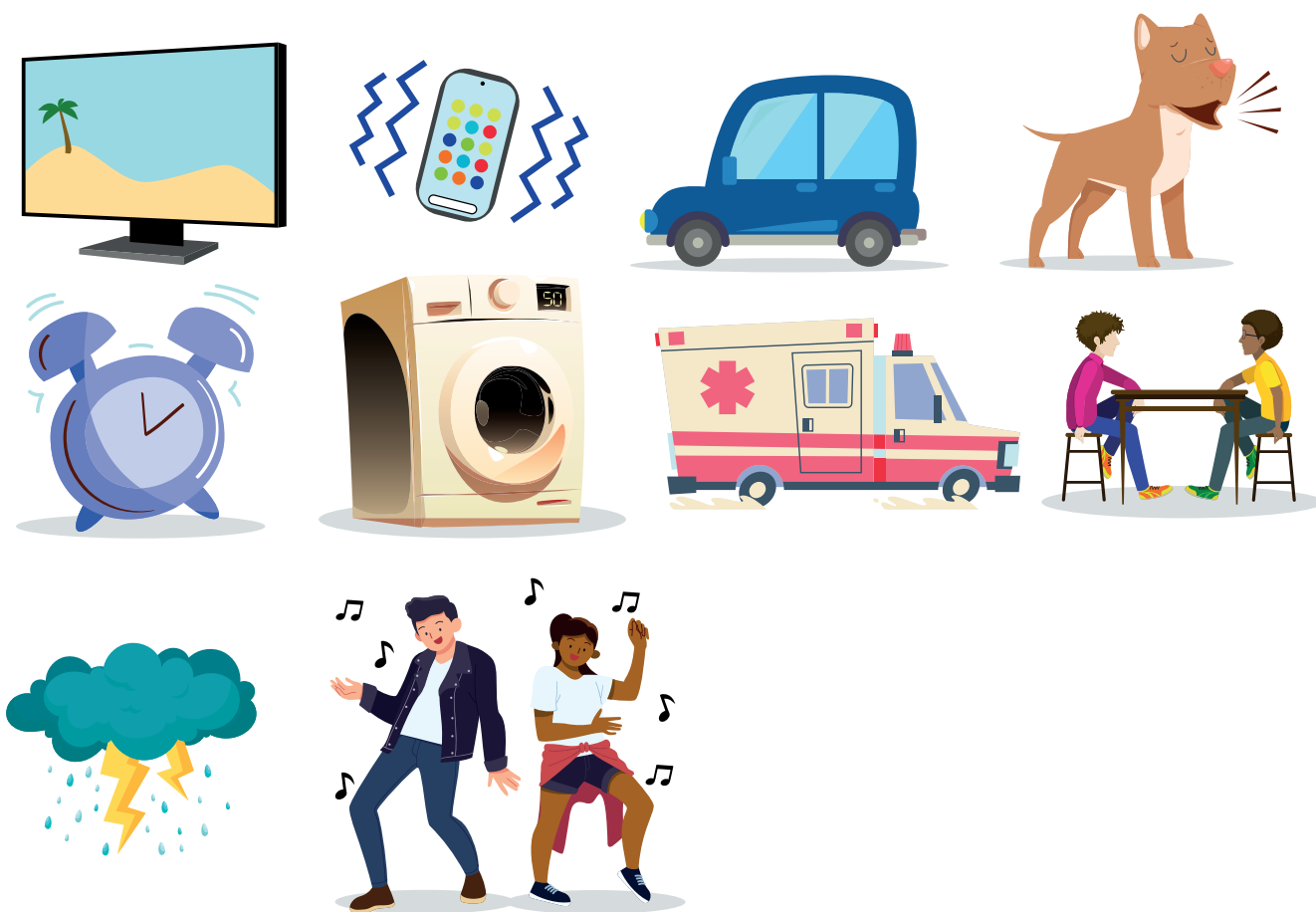
Se concentrer sur les bruits de la classe (activité de recentration – moins de 10 minutes). Faire asseoir les enfants en tailleur et en cercle. Tout en leur montrant les gestes, leur faire poser les mains sur le ventre puis fermer les yeux. Leur dire de respirer calmement et de sentir le ventre qui se soulève quand l'air entre par le nez, puis le ventre qui s'aplatit quand l'air sort du nez. Faire ainsi 3 mouvements respiratoires ; toujours les yeux fermés, poser les mains sur les genoux. Écouter les bruits de l'extérieur de l'école (circulation, chant des oiseaux...), de l'extérieur de la classe (bruits des couloirs, des classes voisines...), de l'intérieur de la classe (mouvements, respirations...), écouter sa propre respiration. Ouvrir doucement les yeux.

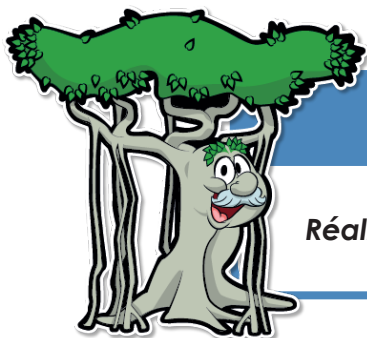
Se souvenir de l'album et rappeler comment Moussa cherche à résoudre le problème du bruit : il demande gentiment à la souris de partir pour qu'il puisse dormir. Indiquer aux élèves que nous allons apprendre maintenant ce qui nous permet de bien dormir.

2- Apprendre à identifier le lien entre environnement et santé

Enumérer les bruits de la maison qui peuvent empêcher de s'endormir (conversation, radio, TV, circulation, bruits de voisinage...).

L'enseignant/e peut prévoir ici des images de TV, téléphones, chiens, voitures, et autres objets ou situations bruyants :





GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

Réaliser une affiche « les bruits qui nous empêchent de s'endormir »

3- Être capable de bâtir des relations respectueuses

Parmi les bruits de la maison, quels sont ceux pour lesquels on pourrait demander gentiment de faire quelque chose ? et quoi ?

- Conversation <=> demander gentiment de parler moins fort.
- Radio et TV <=> demander gentiment de baisser le son.
- Circulation <=> changer de pièce pour dormir si possible, se mettre dans un coin plus calme ou tourner le dos aux bruits et aux passages.
- Bruits de voisinage <=> selon l'intensité des bruits de voisinage, demander à un adulte d'intervenir.

Souligner combien il est important de demander gentiment, d'être poli. S'entraîner à demander gentiment quelque chose à ses camarades de classe, à la maîtresse, en utilisant les termes de politesse (merci, s'il te plaît) et « j'aimerais... » pour verbaliser une demande.

Prévoir des saynètes (mise en situation simple et les phrases).

3.2 Différentes manières de dormir

En parallèle et/ou à la suite la séance 2 Narramus « Se mettre à la place des deux personnages » pages 32 à 35, la seconde étape de ce parcours santé visera à établir les bonnes conditions pour s'endormir : une position confortable pour chacun, un lieu calme et rassurant, un entourage permettant les bonnes conditions d'endormissement et de sommeil réparateur.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Affiner son écoute.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
Compétences en santé	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
Objectifs santé	Rapport à l'environnement : enracinement.
	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress. Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.

1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress

Se concentrer sur les bruits de la classe (activité de recentration – moins de 10 minutes). Faire asseoir les élèves en tailleur et en cercle. Tout en leur montrant les gestes, leur faire poser les mains sur le ventre puis fermer les yeux. Leur dire de respirer calmement et de sentir le ventre qui se soulève quand l'air entre par le nez, puis le ventre qui s'aplatit quand l'air sort du nez. Faire ainsi 3 mouvements respiratoires ; toujours les yeux fermés, poser les mains sur les genoux. Écouter les bruits de l'extérieur de la classe (circulation, oiseaux, bruits des couloirs, des classes voisines...), de l'intérieur de la classe (mouvements, respirations...), oublier les bruits de la classe et écouter sa propre respiration.

Essayer de sentir l'air qui entre et qui sort du nez. Si on n'y arrive pas, mettre une main sous ses narines pour sentir l'air chaud qui sort. Ouvrir doucement les yeux.

2- Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé

Formuler des hypothèses sur la manière dont Moussa va résoudre son problème en posant la question : « *Que pourrait bien faire Moussa puisque la souris continue de faire du bruit ?* »

Il pourrait demander à ses parents de capturer la souris et de l'emmener ailleurs.

Il pourrait changer d'endroit pour être plus tranquille.

Il pourrait insister poliment auprès de la souris pour qu'elle fasse aussi sa sieste.



GARDEZ UNE TRACE DE L'ACTIVITÉ (affichage, cahier d'activité...)

Réaliser une affiche « Comment réduire ou supprimer les bruits qui nous empêchent de s'endormir ? »

Première possibilité : écrire sous forme de dictée à l'adulte les possibilités de réponse à la demande de Moussa. « S'il vous plaît est-ce que vous pourriez faire moins de bruit pour que je puisse me reposer ? »

Deuxième possibilité : rechercher et coller des illustrations, des photos qui présentent les solutions.

Troisième possibilité : demander aux élèves de les dessiner.

ACTIVITÉ SUR LE SOMMEIL DE LA ROUSSETTE
Introduction aux différentes façon de dormir.

MAIS QUE FAIT LA ROUSSETTE EN PLEINE JOURNÉE



Cette activité débute par une courte recentration destinée à aider chaque enfant et/ou le groupe classe à se détendre avant de s'interroger sur les conditions nécessaires à un bon endormissement. L'exercice sur la respiration peut être appris en classe et répété chez soi ensuite. L'activité découverte permettra l'expression des enfants sur leur préparation au sommeil et leurs besoins au moment de la phase d'endormissement. Une attention particulière sera apportée à l'expression de la quantité (à cet âge 10h-11h) et de la qualité du sommeil.

Entrée dans l'activité santé

S'allonger sur un tapis de sol ou s'asseoir en tailleur.

Dire : « *Nous allons faire un petit exercice qui peut aider à se calmer ou s'endormir plus facilement. Inspirer, l'air rentre par le nez, expirer, l'air ressort. Poser une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Sentir le ventre qui se gonfle quand on inspire. Souffler lentement par la bouche, et sentir le ventre qui se dégonfle.* » Recommencer 3 à 5 fois.

Projeter ou afficher l'activité et laisser quelques minutes aux élèves pour observer la photo.

Demander à un élève : « 'Prénom', reconnais-tu cet animal ? Qu'est-il en train de faire ? ». Réponse attendue : c'est une chauve-souris, une roussette accrochée par une patte sur une branche, elle est en train de dormir.

Demander à un élève : « 'Prénom', peux-tu décrire la position de la roussette ? » Réponse attendue : la roussette dort la tête en bas, accrochée par une patte sur une branche, ses ailes repliées comme une couverture autour d'elle.

S'interroger sur sa propre position favorite pour s'endormir (sur le dos, le ventre, le côté, recroquevillé ou non). L'enseignant peut noter sur une affiche les différentes réponses des élèves.

Noter que la roussette est un animal nocturne, c'est-à-dire qu'elle est active la nuit.

Dire ce que l'on aime bien pour s'endormir (une histoire, une berceuse, une veilleuse, un doudou...).

Prendre conscience que l'être humain, comme les autres êtres vivants, a des besoins fondamentaux dont le sommeil.

Pour aller plus loin, visionner une vidéo sur « À quoi ça sert de dormir ? »

- Adibou- [Pourquoi je dors](#)
- 1 jour - 1 question - [À quoi ça sert de dormir](#)

Inviter les élèves à se rendre dans l'espace repos aménagé dans la classe dès qu'ils ressentent de la fatigue (voir page 36)



CE QU'ON A DÉCOUVERT

Tous les êtres vivants ont besoin de se reposer. On peut dormir sur le ventre, sur le dos, sur le côté, en boule ou allongé !

3.3 Pourquoi dormir ?

En parallèle et/ou à la suite la séance 3 « Découvrir la suite de l'histoire » pages 36 à 41, la troisième étape de ce parcours santé visera à poursuivre la réflexion sur les bonnes conditions pour s'endormir et déterminer le rôle du sommeil.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques. Affiner son écoute.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, <i>habitudes de vie</i> , choix.
	Rapport aux autres : <i>communication, appartenance, ressources</i> , esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress. Être capable de bâtir des relations respectueuses. Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.

1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress

Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Faire asseoir les élèves en tailleur et en cercle. Tout en leur montrant les gestes, leur faire poser les mains sur le ventre puis fermer les yeux. Leur dire de respirer calmement et de sentir le ventre qui se soulève quand l'air entre par le nez (inspiration), puis le ventre qui s'aplatit quand l'air sort du nez (expiration). Faire ainsi 3 mouvements respiratoires « inspirer, expirer, inspirer, expirer, inspirer, expirer » ; toujours les yeux fermés, poser les mains sur les genoux. Écouter sa propre respiration. Écouter l'air qui entre par le nez, puis l'air qui ressort du nez. Maintenant, on va respirer par la bouche et écouter le bruit de l'air qui entre et qui sort de la bouche. Sentir que l'air qui entre est plus frais que l'air qui sort. Fermer la bouche et respirer de nouveau par le nez. Prendre une profonde inspiration et ouvrir doucement les yeux.

2-Être capable de bâtir des relations respectueuses

Constater que le problème de Moussa n'est pas résolu, il a été déplacé : la souris s'est enfuie par peur du chat mais maintenant c'est le chat qui fait du bruit. Rappeler combien il est important de demander gentiment, d'être poli. Continuer à s'entraîner à demander gentiment quelque chose à ses camarades de classe, à la maîtresse.

3- Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé

Formuler des hypothèses sur la manière dont Moussa va résoudre son problème en posant la question : « *Que pourrait bien faire Moussa puisque le chat continue à faire du bruit ?* »

- Il pourrait demander à ses parents de l'emmener ailleurs.
- Il pourrait changer d'endroit pour être plus tranquille.
- Il pourrait insister poliment auprès du chat pour qu'il fasse aussi sa sieste.
- Il pourrait appeler un autre animal qui lui ferait peur et le ferait partir... lequel ?

4- Expliquer à quoi ça sert de dormir (GS)



Visionner la vidéo « [Olive et bistouri : à quoi ça sert de dormir ?](#) ». Ce film d'animation explique tous les bienfaits du sommeil aux enfants dès 5 ans. Cette approche à la fois scientifique et amusante est un excellent support de discussion et une magnifique opportunité d'attiser la curiosité scientifique.



CE QU'ON A DÉCOUVERT

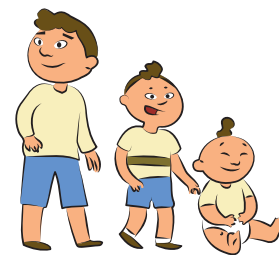
Tout le monde a besoin de se reposer. Quand on dort, on grandit, on récupère, on mémorise et on renforce ses défenses contre les microbes. C'est très important pour la santé.

ACTIVITÉ

Dessine un de tes rêves.



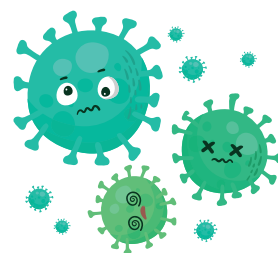
Pendant mon sommeil



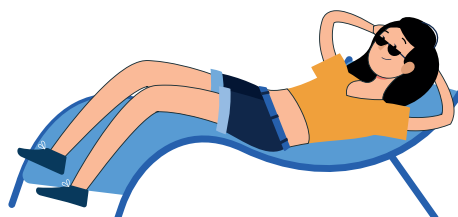
Je grandis



Je mémorise



Je renforce mes défenses contre les microbes.



Je me repose

Pour la séance suivante, l'enseignant/e peut demander aux enfants d'apporter un objet, doudou, livre, veilleuse... ou une photo de cet objet qu'ils utilisent chez eux pour s'endormir.

3.4 Les conditions pour bien s'endormir

En parallèle et/ou à la suite de la séance 4 Narramus « Découvrir la suite de l'histoire » pages 42 à 46, la quatrième étape de ce parcours santé visera à confirmer les conditions favorables au sommeil et à identifier les personnes ressources auxquelles les élèves peuvent s'adresser.

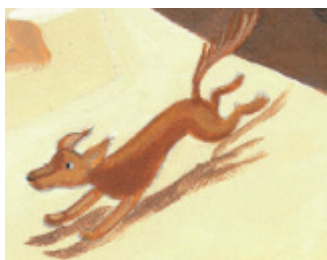
Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques. Affiner son écoute.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée : explorer des formes, des grandeurs, des suites organisées ; classer ou ranger des objets selon un critère de taille.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress. Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.

1- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress

Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Faire placer les élèves debout, pieds nus ou en chaussettes, en cercle dans la position de Moussa page 13 de l'album, les pieds légèrement écartés, les bras relâchés le long du corps. Inviter les élèves à fermer les yeux. Ecouter sa propre respiration. Faire ainsi 3 mouvements respiratoires « inspirer, expirer, inspirer, expirer, inspirer, expirer ». Inviter les élèves à sentir comment leurs pieds reposent sur le sol, à bouger les orteils, à se pencher vers l'avant sans décoller les talons du sol, vers l'arrière sans soulever les orteils, à faire des petits cercles dans un sens puis dans l'autre avec son corps sans perdre l'équilibre. S'immobiliser. Prendre une profonde inspiration et ouvrir doucement les yeux.

2- Identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé

- On peut partir ou repartir de l'activité « De quoi ai-je besoin pour dormir ? ».
De quoi avez-vous besoin pour bien dormir ? (Des conditions extérieures comme le calme, l'obscurité, présence d'un doudou, d'un oreiller, une berceuse, une histoire, un verre d'eau, un câlin ...).
- Avec des images, classer par ordre de taille les animaux qui empêchent Moussa de s'endormir.



- Constater que pour résoudre son problème, Moussa a appelé chaque fois un animal un peu plus gros/grand que le précédent.

Dire : « Et vous, à qui faites-vous appel quand vous n'arrivez pas à vous endormir ? Que leur demandez-vous ? » Rôle des parents, des adultes, d'un grand frère ou d'une grande sœur, pour rassurer, aider à l'endormissement...

Une activité collective de classement peut être associée ici : quel autre animal Moussa pourrait-il appeler pour faire fuir le chien ? Proposer des images d'autres animaux, plus gros ou plus petits pour trier ceux susceptibles de faire fuir le chien ou pas (cheval, gecko, lion, girafe, cagou, gorille, roussette, faucon pèlerin, papillon, guêpe, tricot rayé, tigre, lapin, oie, loup, écureuil, etc.).



En questionnant chaque enfant sur son choix des animaux susceptibles de résoudre le problème de Moussa, il s'agira alors de développer l'esprit critique et l'argumentation.

On peut mettre en réseau ici l'album « La chèvre biscornue » de Christine Kiffer et Ronan Badel. Comme Moussa, le lapin appelle successivement des amis à la rescousse et c'est l'abeille qui a finalement raison de la chèvre !

3.5 Apprendre une berceuse

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques. Jouer avec sa voix et acquérir un répertoire de chansons multilingues et multiculturelles pour enfants. Affiner son écoute, vivre et exprimer des émotions, formuler des choix.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie , habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication , appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement .
Objectifs santé	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.
	Être capable d'identifier les émotions chez les autres (si déjà travaillé en classe).

En parallèle et/ou à la suite de la séance 5 Narramus « Découvrir la suite de l'histoire » pages 47 à 53, la cinquième étape de ce parcours santé visera à :

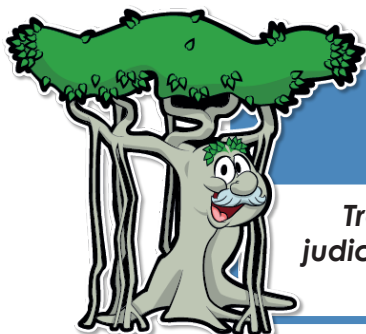
- **Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.**

Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Sur un tapis, faire placer les élèves debout, pieds nus ou en chaussettes, en cercle, les pieds légèrement écartés, les bras relâchés le long du corps. Inviter les élèves à s'étirer en levant les bras, à bâiller comme s'ils étaient fatigués. Se mettre à genoux, poser la tête par terre, les bras le long du corps, en posture de coquillage. Fermer les yeux. S'immobiliser. Respirer doucement en imaginant que les bruits de la respiration sont le bruit des vagues sur une plage. Se laisser bercer. L'enseignant/e peut mettre en fond musical un bruit de vagues.

- **Être capable d'identifier les émotions chez les autres.**

Il sera nécessaire de s'assurer que les élèves disposent d'un bagage lexical leur permettant de nommer et mimer les émotions.²

- À partir d'un jeu de photos de visages tel que celui sur la terreur page 48 dans Narramus, identifier l'émotion des personnes.
- Mimer et nommer différentes émotions que les autres doivent deviner (joie, peur, fatigue, tristesse, dégoût, honte, fâché, colère, surprise...).

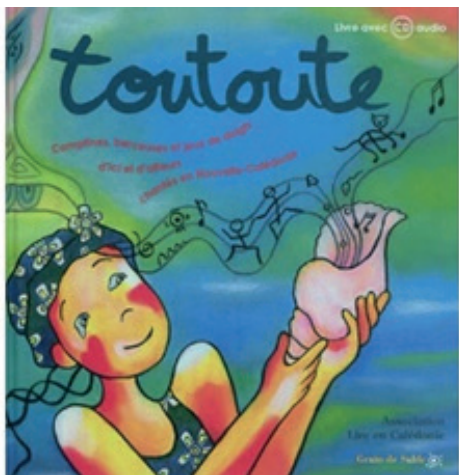


SUGGESTIONS DES ENSEIGNANTS, DES CONCEPTEURS

Travailler les émotions en une séance est un peu court. Il est judicieux de mettre en œuvre des activités complémentaires, par exemple avec d'autres albums (voir la bibliographie).

- Faire le point sur ce qu'on a découvert pour bien s'endormir.
- En vue de présenter aux familles les différentes affiches réalisées par la classe pour se remémorer les bonnes conditions pour s'endormir, demander successivement aux élèves d'expliquer ce qui a été noté sur les affiches.
- Demander aux parents volontaires de venir chanter des berceuses qu'ils connaissent.

2 – https://cache.media.eduscol.education.fr/file/vocabulaire_maternelle/13/6/Module_4_les_emotions_301136.pdf



Toutoute,
Association Lire en Calédonie,
éditions Grain de Sable, 2007.

- Toutoute : comptines, berceuses et jeux de doigts d'ici et d'ailleurs chantés en Nouvelle-Calédonie
- En 2005, l'association Lire en Calédonie a le projet de réaliser un collectage auprès des différentes communautés culturelles d'ici et d'ailleurs, enracinées en Nouvelle-Calédonie. Chantal Grosliéziat apporte une aide méthodologique (conseils, ébauche de rencontres musicales en villages kanak, implication des bibliothécaires, conférences et formations). En 2007, paraît Toutoute, expression locale désignant le coquillage Charonia Tritonis, servant comme corne d'appel lors des cérémonies traditionnelles kanak. Ce joli livre CD regroupe 8 parmi les 28 langues kanak ainsi que futunien, wallisien, indonésien, anglais, français, mandarin... Artistes locaux, collectifs d'enfants ont contribué à l'illustration de l'album

Pour écouter une comptine suivre le lien :

<https://musique-en-herbe.com/mon-article-collectage/>

Taoto, pepe
Berceuse
(Tahitien)

Taoto, pepe
Taoto te pepe taoto e
Era mama tei te a' au
Era papa tei te peho
E ti' i atu ra i te fe'i
Hamani popoi na ' aiu.

Dors bébé
Berceuse
(Français)

Dors bébé,
Dors bébé dors
Maman est allée sur le récif
Papa est allé dans la vallée
Cueillir des bananes plantain
Pour préparer la bouillie de bébé.

[écouter la berceuse "Taoto, pepe"](#)



CE QU'ON A DÉCOUVERT

Réaliser une affiche « les conditions pour bien s'endormir ».
Coller les photos des enfants avec l'objet qu'ils prennent avec eux pour s'endormir.

3.6 Savoir faire des choix

En parallèle et/ou à la suite de la séance 6 Narramus « Connaître l'ordre d'arriver des personnages » pages 54 à 57, la sixième étape de ce parcours santé visera à réfléchir sur la difficulté de faire un choix, de peser le pour et le contre face à une situation.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Affiner son écoute, vivre et exprimer des émotions, formuler des choix.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
Compétences en santé	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
Objectifs santé	Rapport à l'environnement : enracinement.
	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress. Être capable d'identifier les émotions chez les autres (si déjà travaillé en classe).

- **Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.**

Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Sur un tapis, faire allonger les élèves sur le dos, les pieds légèrement écartés, les bras relâchés le long du corps. Inviter les élèves à s'étirer en levant les bras, à bailler comme s'ils étaient fatigués. L'enseignant/e explique qu'il va mettre en fond musical des bruits de la nature pendant 2-3 minutes et que les élèves devront être attentifs pour reconnaître les différents sons (oiseaux, eau, ...). Baisser doucement l'intensité du son et demander aux élèves d'écouter leur respiration pendant 2 minutes maximum. Ouvrir les yeux et s'étirer comme si on se réveillait.

- **Être capable de faire des choix.**

A la fin de l'histoire, Moussa choisit de vivre avec la souris. La question du choix est présente tout au long de l'histoire. En effet, Moussa choisit de faire appel au chat pour se débarrasser de la souris, au chien pour se débarrasser du chat, au lion pour se débarrasser du chien et à l'éléphant pour se débarrasser du lion. Ainsi, à chaque étape, c'est Moussa qui décide de ce qu'il convient de faire pour régler son problème. Il apprend au fur et à mesure de l'histoire à peser le pour et le contre. A chaque fois, l'introduction d'un nouvel animal (par exemple l'éléphant) lui permet de régler un problème (la présence du lion bruyant) mais en génère d'autres (un éléphant ça souffle, ça barrit et ça écrase tout sur son passage).

Il est donc important de travailler avec les élèves sur cette balance entre les avantages et les inconvénients de chacune des décisions.

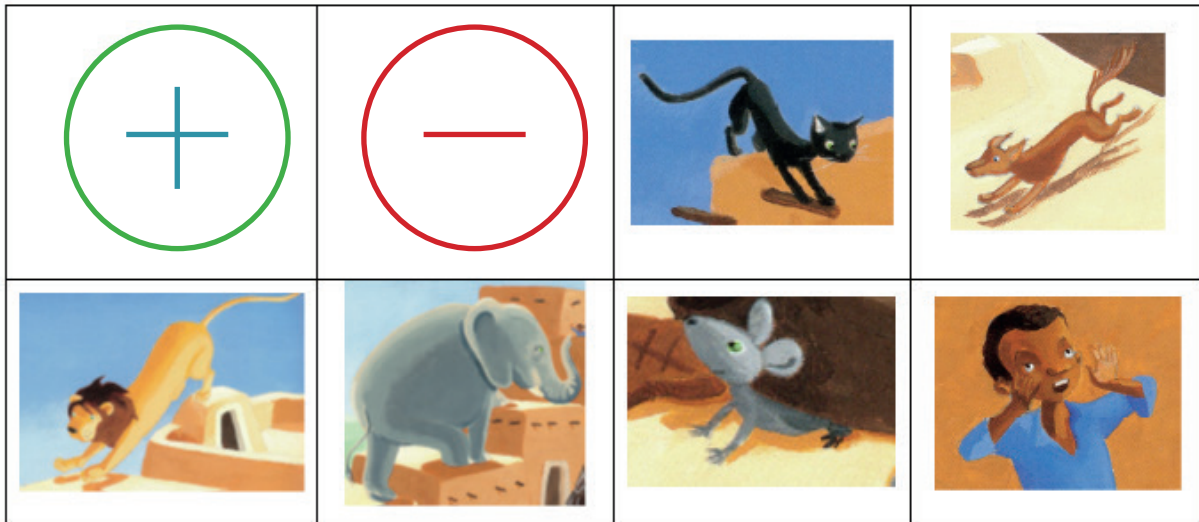


ACTIVITÉ

Faire des choix : peser les avantages et les inconvénients d'une décision.






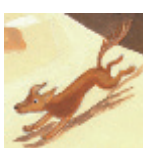
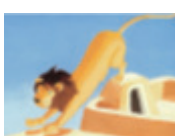

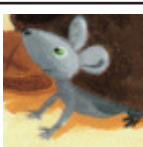
Cette activité peut être réalisée collectivement ou par petits groupes sous forme d'affiche sous la dictée des élèves à l'enseignant/e : cela permettra aux élèves de reverbaler les événements qui s'enchaînent dans le récit tout en exprimant les avantages et les inconvénients de chaque décision prise par Moussa.

L'enseignant/e insistera particulièrement sur le moment de réflexion de Moussa qui lui permet de peser les avantages et les inconvénients de chaque situation afin de choisir la meilleure.



Reproduire et découper les vignettes pour aider la verbalisation des élèves.

Le tableau suivant propose un mode de réalisation d'une affiche avec la classe :

Quand Moussa prend la décision de faire venir...		AVANTAGES 	INCONVENIENTS 
Le chat 		C'est bien parce que...  Le chat fait fuir la souris et Moussa ne l'entend plus crier ni grignoter.	Mais le problème c'est que...  Le chat fait plus de bruit que la souris et abîme le matelas de Moussa.
Le chien 		Le chien fait fuir le chat et Moussa ne l'entend plus ronronner ni griffer son matelas.	Le chien fait plus de bruit que le chat et il abîme les jouets de Moussa.
Le lion 		Le lion fait fuir le chien et Moussa ne l'entend plus japper ni aboyer, il ne mordille plus les jouets de Moussa.	Le lion fait plus de bruit et il prend plus de place que le chien. Il n'arrête pas de tourner en rond.
L'éléphant 		L'éléphant fait fuir le lion et Moussa ne l'entend plus remuer ni rugir ni tourner en rond	L'éléphant fait encore plus de bruit que le lion et il écrase tout sur son passage.
Aucune solution ne convient alors...		MOUSSA NE SAIT PLUS QUOI FAIRE	
		MOUSSA RÉFLÉCHIT	
La souris 		La souris fait fuir l'éléphant et Moussa ne l'entend plus souffler, barrir ni écraser tout sur son passage.	La souris fait des « petits bruits de souris »
		IL Y A TOUJOURS DES PETITS BRUITS DE SOURIS MAIS COMPARES A DES BRUITS D'ELEPHANT, ILS SONT BEAUCOUP MOINS GENANTS!	

Lorsque les élèves racontent l'histoire avec la maquette et les figurines (page 35 de Narramus) ou avec les masques (page 57), les laisser choisir leur personnage. La tentation sera peut-être de choisir le même que son camarade. Prendre le temps d'expliquer que chaque personnage est important et que chacun pourra jouer les différents rôles pour choisir ensuite celui qu'il préfère et en expliquant pourquoi. Cette activité peut être l'occasion de rappeler et/ou relire les règles établies dans la classe.

3.7 Identifier ses qualités et ses limites

En parallèle et/ou à la suite de la séance 7 Narramus « Comprendre l'implicite de l'histoire » pages 58 à 61, la septième étape de ce parcours santé visera à mieux se connaître pour décrire ses qualités et ses limites.

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques.
	Affiner son écoute, jouer avec sa voix.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi, autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication, appartenance, ressources, esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement.
Objectifs santé	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.
	Être capable d'identifier ses qualités et ses limites.

• Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.

Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Sur un tapis, faire allonger les élèves sur le dos, les pieds légèrement écartés, les bras relâchés le long du corps. Inviter les élèves à s'étirer en levant les bras, à bailler comme s'ils étaient fatigués. L'enseignant/e explique qu'il va mettre en fond musical le [bruit de la pluie](#) pendant 1-2 minutes. Demander aux élèves de se concentrer sur leur respiration pendant 2 minutes maximum. Ouvrir les yeux et s'étirer comme si on se réveillait.

ACTIVITÉ

Vivre avec les autres.

Montrer la page 22 de l'album et demander « Mais pourquoi Moussa a-t-il choisi de rappeler la souris plutôt que le chat ? » (Rappel de la fin de la page 59 de Narramus).



Moussa rappelle la souris car (inviter les élèves à faire le maximum d'hypothèses)

- Il préfère les petits bruits de la souris plutôt que tous les autres bruits.
- La souris est plus petite.
- La souris prend moins de place.
- La souris fait moins de dégâts.
- La souris est moins grosse.
- La souris est moins dangereuse.
- La souris est la plus acceptable de tous les animaux dans la vie de Moussa.
- ...

Dire : « Dans la classe, nous vivons tous ensemble comme Moussa vit avec la souris. Que faut-il accepter pour vivre avec les autres ? » Noter les propositions des élèves sur une affiche ou un tableau :

- Écouter / s'écouter.
- Partager ses jouets.
- Accepter que les autres ne soient pas toujours du même avis que nous.
- ...

Dire : « Que gagnons-nous à être avec les autres ? »

- Avoir des copains et des copines.
- Jouer avec les autres.
- Apprendre ensemble.
- ...

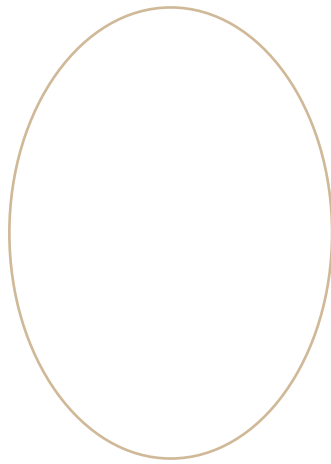
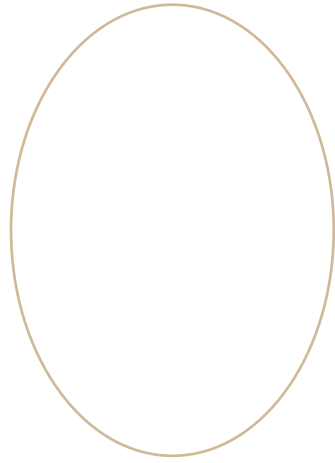
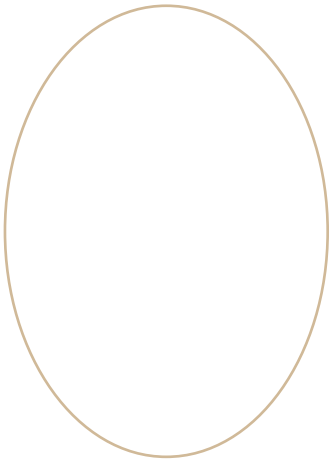
Inviter les élèves à constater que Moussa a beaucoup d'amis. Demander aux élèves de redire la liste des amis de Moussa : la souris, le chat, le chien, le lion et l'éléphant.

Activité : « Vous aussi vous avez des camarades de classe, ici à l'école, des amis à côté de chez vous ou des frères et sœurs et des cousins. Je vous propose de dessiner votre visage et celui de certains d'entre eux. » Si l'âge des élèves et leur capacité d'écriture le permettent, ils écriront leur prénom en dessous sinon l'enseignant/e le fera sous leur dictée.

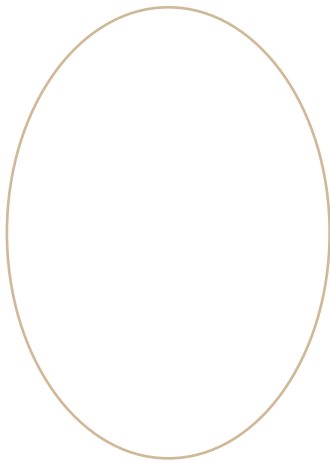
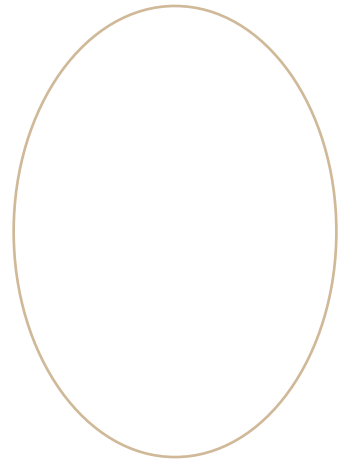
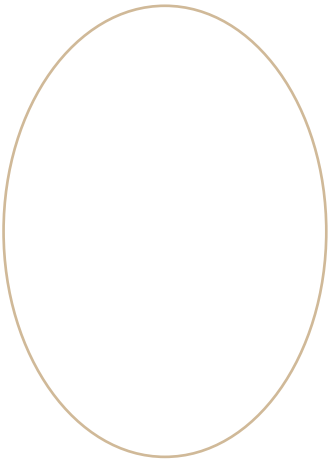


CE QU'ON A DÉCOUVERT

On ne peut pas vivre tout seul. Vivre avec les autres, c'est accepter de les écouter, de partager avec eux et qu'ils ne soient pas toujours d'accord avec nous.



Mon prénom :



- **Être capable de bâtir des relations respectueuses.**

Apprendre la chanson " [Fais voir le son](#) " de Steve Waring.



- **Être capable de se connaître, d'identifier ses qualités et ses limites.**

- **La présence de nombreux animaux dans l'histoire de Moussa permet de s'intéresser à leurs spécificités. Nous proposons ici de nous intéresser à leurs moyens de communication, aux sons qu'ils sont capables de produire. Ceux-ci sont tous différents! Il sera alors possible d'explorer les possibilités vocales des élèves, ce qu'ils sont capables de faire, ce qu'ils n'arrivent pas à faire, ce qu'ils apprécient... Le travail de la voix est un enjeu éducatif important, il est ici abordé sous l'angle des capacités et des limites de chacun des élèves.**

Jouer avec sa voix³ :

Imiter des sons, des cris d'animaux :

- <https://youtu.be/G276jtjAOkc>,

vache, chat, canard, cheval, éléphant, gorille, coq, chèvre, girafe, zèbre, chien, lion, guêpe, ours, caméléon, faisan, pic, hippopotame, ibis, hérisson, merle, taupe, cygne, macareux, mouche, orang-outan, mouton, léopard, paon, suricate, chimpanzé, cochon d'Inde, serpent, écureuil, grenouille.

- <https://youtu.be/UmpbBc4pQWw> cagou.

- <https://youtu.be/BzCJnD71FwY>

vache, cheval, chat, gorille, canard, coq, éléphant, girafe, ara, cigogne, chien, lion, mouton, poule, lapin, zèbre, tigre, chèvre, moustique, porc, abeille, écureuil, antilope, kangourou, loup, ours, chameau, cacatoès, renard, aigle, moineau, hibou (photo de chouette), panda géant, sanglier, âne.

- <https://www.dulala.fr/annexes-audios-souris/>

coq, chien, cochon, grenouille et onomatopées en différentes langues.

- Explorer ses possibilités vocales (sirènes vocales ascendantes, descendantes, onomatopées).
 - Jouer sur des différences d'intensités (contrastes entre fort et faible) et de hauteurs (contraste entre grave et aigu).
 - Réaliser des effets sonores avec sa voix, imiter des sons, des cris.
 - Explorer les paramètres du son (intensité, durée, hauteur) avec sa voix : chanter une petite gamme ascendante et descendante (en accompagnant par un geste de la main), reproduire des sons courts/des sons longs sur des voyelles...
 - Réaliser collectivement des effets sonores en jouant avec sa voix parlée, chantée, chuchotée...
 - Explorer avec sa voix les paramètres du son (jouer sur des différences de durée, d'intensité, de hauteur en changeant le caractère/le timbre de sa voix pour imiter un personnage).
 - Souligner que forcer sa voix en criant peut conduire à la casser.
 - Finir en chuchotant comme si on voulait ne pas réveiller quelqu'un qui dort.

2 – Jeux vocaux pour aller plus loin : <http://cpd67.site.ac-strasbourg.fr/musique/wp-content/uploads/2015/02/Jeux-vocaux-Education-%C3%A0-la-voix-r%C3%A9alis%C3%A9-par-Maurice-Lanoix.pdf>

3.8 Bien dormir

Domaines	Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
	Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques. Affiner son écoute.
	Construire les premiers outils pour structurer sa pensée : explorer des formes, des grandeurs, des suites organisées ; classer ou ranger des objets selon un critère de taille.
	Explorer le monde : découvrir le monde vivant (apprendre à mieux connaître et maîtriser son corps).
Compétences en santé	Rapport à soi : connaissance de soi , autonomie, habitudes de vie, choix.
	Rapport aux autres : communication , appartenance, ressources , esprit critique.
	Rapport à l'environnement : enracinement .
Objectifs santé	Être capable de se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress. Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé. Être capable de bâtir des relations respectueuses.

En parallèle et/ou à la suite de la séance 8 Narramus « S'entraîner à raconter toute l'histoire » page 62, la dernière étape de ce parcours santé visera à :

- **Être capable d'identifier le rôle de chacun dans la création d'environnements favorables à la santé.**

ACTIVITÉ

Sur qui on peut compter ?

Commencer l'activité en demandant aux élèves de raconter l'histoire de Moussa dans son intégralité.

Demander ensuite de **décrire les choix et les conséquences**, page après page. La classe peut s'appuyer sur l'affiche réalisée au cours de l'activité « Faire des choix : peser les avantages et les inconvénients d'une décision ».

Dire : « Chacun remarque que Moussa est revenu au point de départ. Il lui a fallu essayer de trouver tout seul des solutions ! Mais peut-être pouvait-il demander de l'aide, qu'en pensez-vous ? » Laisser quelques minutes de réflexion aux élèves pour qu'ils fassent des suggestions.

Orienter la réflexion en disant : « Quand on a besoin d'aide pour choisir, sur qui peut-on compter ? »

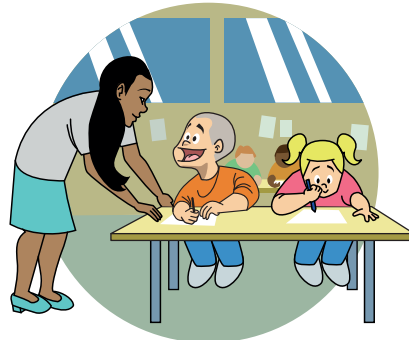
Distribuer le document suivant pour que chaque élève réponde à cette question par le dessin, le coloriage et/ou la dictée de l'élève à l'enseignant/e pour donner le nom des personnes ressources qu'il/elle connaît. L'enseignant/e peut aussi choisir de faire une affiche sur laquelle on colle les photos du personnel de l'école avec les noms et les fonctions.

Quand j'ai besoin d'aide, je peux demander:

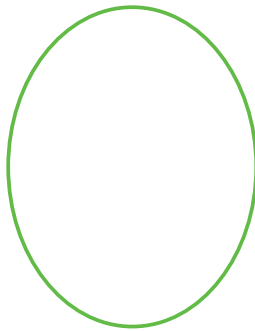
Chez moi, à



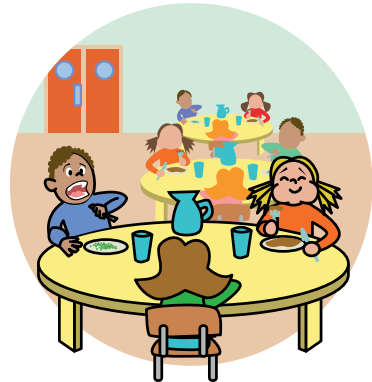
En classe, à



Dans la cour, à



A la cantine, à



Je m'appelle

A la sieste, à



Dans la rue, à



- Être capable de bâtir des relations respectueuses.
- Une fois les personnes ressources identifiées, la classe travaillera sur la formulation de la demande d'aide avec les mots de politesse tels que « s'il vous plaît », « merci ». S'entraîner en binôme à demander poliment quelque chose à son camarade et se répondre. On peut reprendre ici l'activité « Parmi les bruits de la maison, quels sont ceux pour lesquels on pourrait demander gentiment de faire quelque chose ? et quoi ? » (Page 14). Les élèves s'interrogent les uns les autres et proposent des réponses. L'enseignant/e écrit les modèles de demandes et de réponses sur une affiche qui sera réutilisable dans d'autres contextes.
- Apprendre à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs et gérer sa fatigue/son stress.
- Poursuivre l'apprentissage à se concentrer sur sa respiration pour oublier les bruits extérieurs. (Activité de recentration – moins de 10 minutes). Sur un tapis, faire allonger les élèves sur le dos, les pieds légèrement écartés, les bras relâchés le long du corps. Inviter les élèves à s'étirer en levant les bras, à bailler comme s'ils étaient fatigués.

L'enseignant/e explique qu'il va mettre en fond musical [le bruit d'une forêt humide d'altitude de Nouvelle-Calédonie](#) pendant 1-2 minutes. Demander aux élèves de se concentrer sur leur respiration pendant 2 minutes maximum. Ouvrir les yeux et s'étirer comme si on se réveillait.

A la fin du parcours, il est intéressant d'évaluer ce que les élèves ont retenu sur le sommeil. On peut proposer l'évaluation de la page 34.

3.9 Communiquer avec les parents

- Sur le modèle du message de Narramus

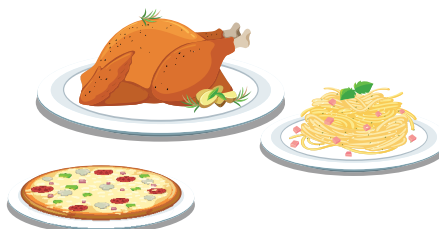
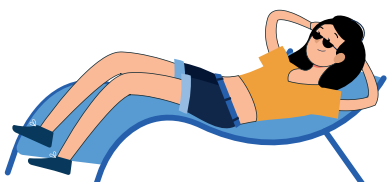
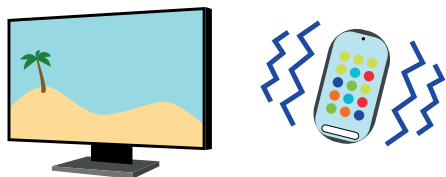
Date
<p>Madame, Monsieur,</p> <p>Dans le cadre du projet actuel de la classe autour du livre La sieste de Moussa, les élèves ont appris à raconter l'histoire, tout seuls.</p> <p>Ils apportent donc à la maison tout le matériel qui leur permet de vous montrer ce qu'ils ont appris en classe et de prendre plaisir à partager cette histoire avec vous. Je vous souhaite une bonne écoute.</p> <p>Parallèlement, dans le cadre du projet santé « Réussir, être bien, être ensemble », nous avons travaillé sur ce qui favorise un bon sommeil : par exemple, une activité calme avant le coucher, la lecture d'une histoire, l'écoute d'une berceuse, un endroit calme, un doudou, un câlin...</p> <p>Si vous en avez l'occasion, j'aimerais beaucoup que vous veniez me dire comment cela s'est passé et ce que vous en avez pensé.</p> <p style="text-align: center;">Signature de l'enseignant/e</p>

- À la fête de l'école ou lors d'une présentation de la classe aux parents

Mettre en scène pour raconter l'histoire aux parents et expliquer ce que l'on a appris sur le sommeil en s'appuyant sur les affiches et activités réalisées en classe. Eventuellement, si des espaces en lien avec le sommeil ont été aménagés dans la classe, les faire visiter aux parents par les enfants.

ÉVALUATION

Pour grandir et rester en forme, il faut bien dormir. Quels conseils peux-tu donner pour bien dormir ?



4. Des activités décrochées dans les espaces de la classe

Ces activités participeront en particulier à développer l'autonomie des élèves en classe, mais aussi leur capacité à faire des choix libres et responsables, à prendre leur place dans un groupe, certainement parfois à résoudre des conflits, et enfin à connaître l'environnement physique et son interaction avec la santé.

4.1 Espaces repos

Espace dédié à la lecture d'albums et à l'écoute de berceuses, musiques relaxantes. Cet espace calme se distingue de l'espace où se déroule la sieste de l'après-midi. Il pourra être éloigné ou au contraire proche des espaces d'activités intenses. L'enfant ne recherche pas forcément l'isolement ou l'éloignement du reste du groupe. C'est un lieu pour reprendre son souffle, se reposer, se ressourcer, gérer sa fatigue voire son agressivité, pour « recharger ses batteries ». Depuis cet endroit, l'enfant peut continuer à suivre de loin les activités de la classe et, de cette manière, réintégrer plus facilement le groupe-classe après sa pause.

Matérialisation : prévoir des coussins, des matelas ou des tapis de sol, de petits fauteuils confortables, des objets transitionnels (photos des parents, doudous, peluches, albums...). Préférer des tentes à parois translucides qui permettent à l'enfant de suivre de loin l'activité de la classe (son retour dans le groupe-classe s'en verra facilité).

Fréquentation : l'enfant peut s'y rendre spontanément dès lors qu'il aura compris la fonction d'un tel espace. Parfois l'enseignant/e pourra proposer à l'enfant de s'y rendre car il aura repéré des signes de fatigue chez ce dernier (bâillements, pleurs, demande de câlins, pouce dans la bouche, signes d'agressivité...). Dans ce cas, l'enseignant/e invitera l'enfant à rejoindre cet espace pour un court moment. Préférer ici l'invitation à l'injonction : l'enfant ne doit pas percevoir cet espace comme un espace de sanction ou d'exclusion, mais bien comme un espace de ressourcement personnel.

L'enfant : dans cet espace, l'enfant ne cherche pas nécessairement à s'isoler du monde ou à se cacher. Avant tout, l'enfant a besoin de se sentir rassuré, en confiance et protégé. La proximité de l'adulte peut même être recherchée : l'enseignant/e veillera à accorder régulièrement à l'enfant qui a rejoint cet espace des sourires et des regards bienveillants à son attention. L'enseignant/e aidera l'enfant à gérer l'aspect transitoire de ce temps de repli en l'invitant avec bienveillance à rejoindre le groupe lorsqu'il le jugera possible.

Respect du lieu : il conviendra de veiller à ce que cet espace soit reconnu et respecté de tous les enfants de la classe. En aucun cas il ne devra être détourné de sa vocation première (ne pas en faire un lieu de punition par exemple). Les règles de fonctionnement de cet espace doivent être explicitées, voire contractualisées avec les enfants : combien peuvent s'y rendre en même temps ? quels sont les objets que l'on peut y emporter ? Quel niveau sonore y est acceptable ? Ces règles pourront évoluer en fonction de l'âge des enfants.

4.2 Espace élevage

Si la classe dispose de cet espace, avec par exemple un cochon d'Inde, les élèves pourront observer son activité au cours de la journée et établir quels sont les besoins de l'animal pour rester en bonne santé : nourriture, phases d'éveil et de repos, toilette, etc. Pendant les vacances et peut-être les week-ends, à tour de rôle et avec l'accord des parents, un élève pourra être responsable de la garde de l'animal.

4.3 Espace bibliothèque

Masques des personnages (voir Narramus p.34, 41, etc.)

4.4 Espace poupées

Avec petits lits, berceaux, albums pour s'endormir, veilleuse, doudous...

4.5 Espaces d'imitation de métiers

Pour développer les relations de courtoisie, la politesse.

4.6 Espaces d'imitation de métiers (doublon - demander)

Pour classer, ordonner... des animaux du plus petit au plus grand ou inversement, des sons du plus faible au plus fort ou inversement en écho avec les séances 4 et 7.

4.7 Espace manipulations

Dans cet espace, les élèves pourront jouer avec l'air expiré et inspiré, sur l'intensité de leur souffle avec des objets comme des pailles, ballons à gonfler, plumes de duvet, graines plumeuses (pissenlits), pompe à vélo, gonfleur à pied, seringue en plastique, langue de belle-mère, moulin à vent, albums documentaires ... Ce sera l'occasion de leur rappeler que lorsque l'on veut se calmer ou s'endormir, la respiration est calme et régulière et ne pourrait déplacer qu'une plume de duvet.

L'enseignant/e peut aussi proposer un espace sonore avec tapis sonores, lotos sonores, memory sonores, mobiles musicaux, objets sonores à manipuler (instruments fabriqués en classe, instruments conventionnels) : veiller à la variété des sonorités et des modes de jeu (frapper, gratter, secouer, souffler). L'objectif sera d'apprendre à doser l'intensité des sons pour ne pas gêner le reste de la classe.

Cet espace peut mettre à disposition des élèves du matériel pour écouter des CD (sonothèques) avec des casques audio. Ce sera l'occasion d'expliquer comment régler l'intensité du son pour ne pas abîmer ses oreilles.

5. Des albums en réseau

ACTIVITÉ

À la sieste tout le monde.

Yuichi Kasano
À la sieste, tout le monde !



À la sieste tout le monde!, Yuichi Kasano, École des loisirs, 2009.

<https://youtu.be/lygGdtcdeCg> ; <https://youtu.be/LauMk7dX8R0>

Pour clore le travail, nous proposons la lecture en classe d'un album en écho avec « La sieste de Moussa ». Il ne s'agit pas de travailler l'ensemble de l'album mais de terminer sur une note drôle, un moment de plaisir et de partage.

- Lire l'album aux élèves** : soit à partir du livre, soit à partir des images au vidéoprojecteur, soit en écoutant la lecture de la vidéo à trois reprises.
- Établir la liste des personnages avec les élèves** : Grand-mère, le chat, la poule et les 3 poussins, un petit garçon et son chien, la chèvre, la famille cochon.
- Relever les points communs et les différences** entre les deux albums :

Comparons	« La sieste de Moussa »	« À la sieste tout le monde ! »
Points communs	- Succession d'animaux. - Le bruit. - Sieste sur la terrasse, sur un matelas.	
Différences	- Un animal à la fois avec Moussa. - Personne ne dort, sauf Moussa à la fin de l'histoire : les animaux dérangent la sieste. - Bruits gênants pour dormir.	- Plusieurs animaux en même temps sur le matelas avec Grand-Mère. - Tout le monde s'endort : les animaux font la sieste avec le chat et Grand-mère. - Tout le monde dort en faisant de petits bruits.

- Demander pourquoi cet album fait rire.** L'arrivée successive des animaux, les postures prises pendant la sieste, le réveil de la Grand-mère qui n'a rien vu et qui réveille tout le monde, le tremblement de terre réel ou provoqué par le réveil de la Grand-mère ?

Remarque : L'enseignant/e peut choisir de travailler « À la sieste tout le monde » de façon plus approfondie, comme « La sieste de Moussa ».

1. Le travail peut enfin se focaliser sur la page qui représente tous les personnages en train de dormir.



Demander aux élèves, en binômes, de se préparer à faire le bruit produit par chacun des personnages. Le texte dit « Tout le monde dort en faisant de petits bruits ». Reconstituer la scène avec les élèves couchés sur des matelas en faisant l'ensemble des bruits générés par les personnages.

L'enseignant/e s'exclame : « Mais ce bruit est terrifiant ! Pourtant la Grand-mère dit en se réveillant : 'Quelle bonne sieste j'ai faite avec le chat !'. Comment expliquez-vous que la Grand-mère a si bien dormi ? »

Laisser du temps aux élèves pour formuler leurs hypothèses :

- peut-être que la Grand-mère est sourde...
- peut-être que la Grand-mère ronflait plus fort que les autres...
- peut-être que la Grand-mère dormait profondément...



Conclure : « Nous avons tous besoin de dormir mais pas forcément tous ensemble ! »

5.1 Albums en lien avec le sommeil

- *1, 2, 3, Sommeil*, de Guido Van Genechten, 2001.
- *Dis-moi pourquoi je dois aller me coucher ?*, Sara Agostini, Marta Tonin (Illustrations), Elisa Madonna (Traduction), 2010.
- *La nuit parfois je rêve*, Stéphanie Demasse-Pottier & Clémence Pollet, 2019.
- *La chèvre biscornue*, Christine Kiffer et Ronan Badel, 2008.
- *Tu ne dors pas petit ours ?*, Waddel Martin, Pastel, 1998.
- *Dormir*, Brami Elisabeth, Seuil, 1999.
- *Dormir, moi ? Jamais*, Bourgeau Vincent, École des Loisirs, 1999.
- *Russel le mouton*, Scotton Rob, Nathan jeunesse, 2005.
- *Où es-tu Monsieur Sommeil ?*, Guerin Virginie, Casterman, 2005.
- *Petit câlin*, Jolley Mike, Casterman, 2005.
- *Bonne nuit les moutons*, Ben Kemoun Hubert, Nathan, 2005.

5.2 Albums en lien avec les émotions

- *Quelle émotion ?! : comment dire ce que j'ai dans le cœur...*, Cécile Gabriel, Éditions Mila, 2007.
- *Parfois je me sens...*, Anthony Browne, Kaléidoscope, 2011.
- *Devine qui ?*, mon imagier des émotions, Jarvis, Éditions Milan, 2016.
- *L'abécédaire des émotions, je me sens*, Madalena Morriz, Helium, 2016.
- *Les mots doux*, Carl Norac et Claude K. Dubois, École des loisirs, 1996.
- *Personne ne m'aime*, Geneviève Noël, Père Castor Flammarion, 1999.
- *Grand-mère sucre et grand-père chocolat*, Gigi Bigot et Josse Goffin, Les belles histoires de tout-petits, 2019.

Auteurs

Christine et Didier Jourdan,
en collaboration avec Nathalie Dupeux, Carmella Fernandez Da Rocha Puleoto, Nicolas Tessier et les enseignants des écoles maternelles de Nouvelle-Calédonie engagées dans le dispositif REBEE.

Remerciements

A Roland Goigoux et Sylvie Cèbe, co-auteurs de la série *Narramus* qui a inspiré ce guide.

Aux inspecteurs d'autorité pédagogique et aux conseillers pédagogiques de la Nouvelle-Calédonie qui ont soutenu la diffusion de ce guide, notamment ceux du groupe de travail maternelle de la DENC.

Coordinatrice d'édition

Nathalie Dupeux, conseillère pédagogique,
Direction de l'Enseignement de la Nouvelle-Calédonie (DENC)

Illustrations de l'album reproduites avec l'aimable autorisation des auteurs et de l'éditeur

La sieste de Moussa, Zemanel, Madeleine Brunelet (illust.), *Les histoires du Père castor* - Flammarion, 2018.

Illustrations - Mise en pages

Service de Recherche Pédagogique, d'Édition et d'Ingénierie Éducative,
Vice-rectorat de la Nouvelle-Calédonie - Direction générale des enseignements (VR-DGE/SRPEIE)

Images

Freepik.com (Libre pour usage commercial - Pas d'attribution requise)

