

## À la sieste, tout le monde !

de Yuichi Kasano

### 1. Le moment de l'histoire

Afin d'aider les enfants à comprendre cet album, vous pourrez, avant de le leur lire, leur en raconter le début :

« Il fait beau et grand-mère a décidé de sortir son matelas pour l'aérer. Mais c'est l'heure de la sieste et le matelas a l'air bien moelleux : le chat qui passe par là a grande envie de s'y allonger... Sera-t-il le seul à vouloir faire la sieste ? Écoutez bien, nous allons le savoir tout de suite... »

### 2. Observer

Vos élèves sont-ils observateurs ? Cherchez avec eux, dans la première double page de l'album, les animaux cachés. Les trouvent-ils ? Faites-leur compléter les différents animaux du document en annexe.

### 3. Dessus dessous

Faites observer aux enfants les changements de position qui interviennent sur le matelas. Dessus, dessous, les personnages de l'histoire gigotent allégrement...

Demandez-leur, à partir des différentes images, de répondre aux questions suivantes (que vous pouvez adapter ou compléter en fonction de l'âge de vos élèves) :

5<sup>e</sup> double page : Qui est à côté de la grand-mère ?

6<sup>e</sup> double page : Qui est sur la poule ? à côté ?

7<sup>e</sup> double page : Qui est à côté de la grand-mère ? Qui est à côté du chien ?

Et ainsi de suite...

Vous pouvez imaginer le jeu en grandeur nature, en attribuant à chacun des enfants un rôle : celui du chat, d'un des poussins, du petit garçon... Ils doivent alors se placer comme les personnages sur le matelas. Il peut y avoir plusieurs séries de personnages.



 VOS ANNOTATIONS

## 4. L'art de la sieste

La sieste, comme toute activité, doit être préparée avec les enfants. Même s'il est souhaitable que les petits dorment l'après-midi, ils n'ont pas tous les mêmes besoins, qu'il faut respecter. Faute de tenir compte de ces différences, nous risquons de voir ce moment collectif perturbé par l'enfant qui ne veut pas dormir ou qui en a moins besoin.

Comment faire avec celui qui résiste au sommeil ? On peut l'inciter à s'exprimer sur sa non-envie de dormir ; puis, lui ayant expliqué l'utilité de cette sieste, faire de lui notre complice : c'est lui qui nous aidera à endormir les autres enfants avant d'aller, à son tour, s'allonger sur son matelas pour se reposer.

Voici quelques idées d'activités à mener avec les enfants au moment de la sieste (on peut varier les plaisirs selon les jours de la semaine).

### 1) Un animal comme les autres

Ayez en réserve des photos d'animaux endormis. Chaque jour, choisissez un animal, affichez sa photo et annoncez, par exemple : « Aujourd'hui, nous allons faire la sieste des chats... »

Les enfants gagnent alors leurs couchettes à la manière d'un chat, avant de se pelotonner sur leur matelas.

Et demain, ce sera le tour de la vache, du lion, du paresseux.... Les enfants constateront ainsi que tout le monde dort !

### 2) En musique

Installez les enfants pour la sieste et accompagnez le glissement progressif vers le sommeil par une petite mise en situation agrémentée d'une musique douce. Vous pouvez utiliser des méthodes de relaxation qui font prendre conscience de ce que "vit" le corps, partie par partie. « Vous sentez vos jambes, elles deviennent lourdes, lourdes, elles s'enfoncent dans le matelas comme dans du sable..., vous avez chaud, vous êtes bien... »

Vous pouvez réveiller les dormeurs de la même manière, sauf qu'alors, les jambes deviennent légères, légères !...

### 3) La ferme

Au début de la sieste et avant de se coucher, chaque enfant reçoit un nom d'animal. On a expliqué le jeu à tous. Au réveil, la maîtresse racontera une histoire, et lorsqu'il entendra son nom d'animal, l'enfant se lèvera et la rejoindra (ne pas hésiter à rappeler les noms d'animaux, si nécessaire).

« Cette nuit-là, tout le monde dormait à la ferme (énumérer les noms des animaux-enfants) sauf la fermière qui s'ennuyait. Alors, tout doucement, elle appela le coq... » (L'enfant-coq se lève et vient rejoindre tout doucement la maîtresse. L'histoire reprend :) « Cette nuit-là, tout le monde dormait, (énumérer...) sauf la fermière et le coq qui s'ennuyaient. Alors, tout doucement, ils appelèrent le chat... » et ainsi de suite. Quand chaque enfant est réveillé, il range son matelas. Ceux qui ne sont pas réveillés peuvent, bien sûr, continuer à dormir...

#### 4) Dormons

La maîtresse demande aux enfants de se coucher sur leurs matelas. Elle va ensuite les endormir membre par membre, à tour de rôle. Exemple : « Je vais endormir les bras de Zahra » (elle soulève légèrement les bras de Zahra et les dépose doucement)...« de Jules... », etc. Ensuite, au tour des jambes... en passant auprès de chaque enfant.

Et pour en savoir plus sur **les bienfaits de la sieste** :

<http://bit.ly/eF4rTf>

#### 5. La relaxation

En dehors du moment de la sieste, il existe d'autres moments où l'on peut proposer aux enfants de se détendre. Ces moments seront d'autant plus précieux qu'ils deviendront des occasions répétées et attendues par les petits.

Ce premier dossier raconte comment on a instauré depuis plusieurs années **la relaxation** dans une école maternelle :

<http://bit.ly/foesCM>

Ce deuxième vous donne **des indications pratiques** pour instaurer un moment de détente dans une classe :

<http://dessinemoiunehistoire.net/wp-content/uploads/2015/10/La-relaxation-pour-les-%C3%A9l%C3%A8ves-AC-Grenoble.pdf>

Et ce dernier vous explique **quelques exercices simples de yoga** à proposer aux enfants :

<http://bit.ly/gv1LLu>

Observer et compléter

