

# Les **copains** et les **voleurs** du sommeil



Créé par l'ADES du Rhône et de la  
Métropole de Lyon

Réédité par



7 place du Griffon - Lyon 1 69 001  
Mail : [contact69@promotion-sante-ara.org](mailto:contact69@promotion-sante-ara.org)  
Tél. : 04 72 41 66 01  
Site : [www.promotion-sante-ara.org](http://www.promotion-sante-ara.org)

Illustrations réalisées  
par Mathieu Rebière  
[mathieu.rebiere@me.com](mailto:mathieu.rebiere@me.com)

Avec le soutien financier de



# Bon de commande

## Les **copains** et les **voleurs** du sommeil



## Outil : Les copains et voleurs du sommeil

### OBJECTIFS DE L'OUTIL PEDAGOGIQUE

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

### DEROULE DE L'ACTIVITE

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

Après concertation, l'enfant place sa carte du côté des copains ou du côté des voleurs de sommeil. Si les enfants n'arrivent pas à se mettre d'accord, ils peuvent placer la carte au milieu pour satisfaire tout le monde. Lorsque toutes les cartes sont disposées sur la table l'animateur reprend avec les enfants les différentes situations qui sont des copains et celles qui sont des voleurs.

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

### MODALITES

Public visé : enfants de 4 à 7 ans

Durée de l'activité : de 30 à 45 minutes

Nombre de participants : 5 à 10 enfants maximum

### CONTENU DE L'OUTIL

1 pochette plastique fermée

20 cartes

1 mode d'emploi

### PRIX DE L'OUTIL

20,00 € à récupérer dans nos locaux

25,00 € expédié par voie postale

# Bon de commande

20,00 € l'outil à récupérer dans nos locaux

25,00 € l'outil expédié par voie postale (nous spécifier si l'adresse de livraison est différente que celle indiquée plus ci dessous)

**NOM - Prénom :** .....

**Structure :** .....

**Adresse :** .....

.....

**Code postal :** .....

**Ville :** .....

**Téléphone :** .....

**Mail :** .....

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

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

Je souhaite recevoir une facture correspondant à ma commande