

Fiche 7 : Jeunes en rythme

Collégiens – 8 à 16 participants



Objectifs pédagogiques :

- Proposer des conseils de sommeil adaptés aux contraintes de vie d'adolescents fictifs
- Questionner son propre rythme de vie
- Découvrir une diversité de rythme de vie chez les adolescents
- Développer son empathie envers les autres



Matériel à prévoir :

1 fiche situation par groupe + Feuille de brouillon et crayons + Feuilles de paperboard

Aménagement de l'espace :

Disposer les tables et les chaises en 4 îlots.

Cette séquence peut se situer au début d'un cycle pour identifier les représentations des jeunes sur le sommeil, en cours de cycle, ou en fin de cycle pour résumer, aider à la projection et évaluer.

Déroulement de la séance :

Au préalable, les participants ont éventuellement surfé sur le site « plongée nocturne ».

🌙 INTRODUCTION – RITUEL DE DEMARRAGE (10 MIN)

L'animateur présente la séance. Il s'agira d'analyser, en groupe, le rythme de vie d'adolescents fictifs, et de donner collectivement des conseils de sommeil.

Tour de parole « associations d'idées ». L'animateur-trice dit « rythme », la personne à côté prononce un mot qui lui fait penser à « rythme », et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'on ait fini le tour.

Ex : rythme / tempo / musique / rap / hip hop / etc.

Les objectifs et l'introduction seront à adapter selon si cette séquence vient en début, milieu ou fin de cycle.

N'oubliez pas de (re)définir les règles de « bien vivre ensemble » (respect de soi, respect des autres, confidentialité...) pour faciliter les échanges entre tous.

🌙 ACTIVITE – EXPERIMENTATION (70 MIN)

Les jeunes se répartissent en 4 groupes. Chaque groupe va analyser une situation. Les situations décrivent des journées d'un collégien inscrit dans la section sportive basket. Deux situations relatent des journées de semaine (avec les entraînements, les trajets, les temps de repas, les temps de sommeil, les leçons...); deux autres des journées de week-end (avec les matchs, les leçons, les sorties familiales...).

Ces situations sont bien évidemment à adapter selon la typologie de jeunes que vous avez face à vous.

Les jeunes devront apporter une critique (positive et / ou négative) de ce que fait le jeune et proposer des améliorations/modifications en terme de gestion du sommeil, en fonction des contraintes, des besoins liés à l'âge...

Ex : quel serait vos conseils pour Maya / Alexis / Isadora / Sacha, pour le meilleur sommeil possible avec chacun de leurs contraintes de vie ?

Les jeunes peuvent rédiger leurs propositions sur une feuille de paperboard pour faciliter la restitution aux autres groupes.

Puis, c'est le compte rendu par les jeunes de leur analyse et de leurs propositions (10' par situation minimum). Selon l'objectif et le temps dont l'animateur dispose, il peut proposer aux autres groupes de poser des questions et/ou d'apporter leur avis, selon les règles de « bien vivre ensemble » définies préalablement.

Variante : On peut aussi faire du lien avec l'alimentation en demandant aux jeunes de proposer des repas adaptés, notamment en termes de collation.

☾ **EXPRESSION DES RESENTIS – ANALYSE – ELARGISSEMENT (20 MIN)**

Avez-vous apprécié ce moment vécu ensemble ? cette activité ?

Si cette activité est proposée en début de cycle, l'animateur peut définir avec le groupe les axes de travail des prochaines séances. Aussi, en fin de cycle, il peut reprendre les propositions initiales pour identifier celles que les jeunes garderaient et celles qu'ils modifieraient.

Si cette activité est proposée en milieu de cycle, la restitution peut être ponctuée d'autre(s) activité(s) complémentaire(s) pour aller plus loin dans l'exploration de certaines notions (ex : les cycles du sommeil, l'endormissement...).

Si cette activité est proposée en fin de cycle, l'animateur peut questionner les élèves sur l'appropriation de ces conseils dans leur propre quotidien : ce que je peux mettre en place et ce qui peut m'aider ? ce que je ne pense pas pouvoir mettre en place et pour quelles raisons ?

☾ **CONCLUSION – RITUEL DE FIN (5 MIN)**

La micro-sieste. Pendant 5 minutes, tout le monde, y compris l'animateur, prend un temps de repos, de relaxation, de détente. Il s'agit de prendre la position la plus confortable, et simplement de fermer les yeux.

LES SITUATIONS



Maya est en 4^{ème} et est inscrite dans la section sportive Basketball.

Elle habite dans la ville où se situe son collège et se déplace en bus pour aller au collège (10 minutes) et à ses entraînements avec son club.

Le mardi, elle commence les cours à 8h et termine à 17h, et enchaîne avec son entraînement au club de 18h à 20h. Elle n'a pas toujours le temps de prendre une collation avant l'entraînement.

Sa pause pour le déjeuner est de 12h à 13h30, elle rentre donc déjeuner chez elle.



Alexis est en 3^{ème} et s'entraîne presque tous les jours au basket avec son club ou dans le cadre de la section sportive. Aujourd'hui, l'entraînement est de 15h à 17h, juste à la fin des cours.

Il commençait ce matin à 8h. Comme il habite dans une ville éloignée du collège, il est parti à 6h30 de chez lui pour venir jusqu'au collège et rentrera vers 19h.

Il prévoit une collation pour la matinée et pour l'après-midi. Il déjeune au collège tous les midis, il en profite parfois pour relire ses devoirs. Il essaie de faire ses leçons dans le train, sinon c'est après le dîner.



Isadora est en 3^{ème} et compte bien se reposer ce samedi matin avant la compétition de cet après-midi, d'autant plus que le vendredi soir, elle ne se couche pas très tôt.

Une grasse matinée s'impose après cette semaine de cours malgré le ménage qu'elle doit faire dans sa chambre. Le match est à 16h, il y a de la route. Le départ est prévu à 13h30. Elle mange un petit déjeuner léger et un déjeuner copieux avant de partir. Après le match, à tour de rôle, chaque co-équipier amène un goûter qui varie entre des madeleines, des fruits secs ou des barres chocolatées.



Sacha est en 4^{ème} et ce dimanche, il a compétition à 13h15.

La veille, il est sorti avec ses parents chez des amis, la fête a fini tard dans la nuit. Après quelques heures de sommeil et un dîner de la veille très copieux, il se lève pour manger quelque chose avant son match qui se joue à domicile.

Il mangera et boira ce qu'il y a de disponible à la salle après le match, souvent des sodas et des barres de céréales.

Il fera ses leçons en rentrant, pas le temps avant le match.