



Sieste chez les Moyens-Grands

Objectifs pour la sieste et le repos :

- *Se relaxer, se reposer*
- *S'endormir paisiblement*
- *Se ressourcer, faire le plein d'énergie*
- *Répondre à un besoin physique et physiologique*
- *Découvrir et pratiquer la méditation et le yoga*

Vers 10h45, une personne de l'équipe éducative met en place la salle de sieste et la salle pour le repos. C'est-à-dire qu'elle installe les transats et ferme les stores. Puis, elle pose sur chaque lit les affaires personnelles de chaque enfant (doudou, lolette, dessous-tête) et une couverture si besoin. Chaque enfant dispose de son propre espace.

Une fois le dîner terminé, l'enfant va se brosser les dents. Ensuite, il se dirige soit vers la salle de sieste (pour dormir) soit vers la salle de repos (pour se reposer). Il repère ses affaires personnelles, se dirige vers son petit transat ou matelas et s'installe confortablement.

Sieste

La sieste débute entre 11h45 et 12h00. Une personne de l'équipe éducative encadre les enfants ainsi ils se sentent en sécurité. Si nécessaire, elle aide certains enfants à s'endormir en s'asseyant à côté d'eux et en les rassurant. Son rôle étant aussi de veiller à ce que la sieste reste un moment calme.

Pendant la sieste, nous mettons une musique relaxante dans le but qu'ils arrivent à se détendre et à s'endormir paisiblement. La durée de la sieste est variable, elle va dépendre de la fatigue de l'enfant. Nous ne réveillons pas les enfants. Nous les laissons se réveiller tout seul car si un enfant dort c'est qu'il en a besoin.

Parfois, il se peut qu'un enfant n'arrive pas à s'endormir. Dans ce cas-là, il doit rester coucher calmement un petit moment. Après 30 à 45 minutes, l'enfant peut se lever pour aller faire tranquillement une activité jusqu'à ce que le reste des enfants se réveillent.

Repos/Relaxation

Après le dîner, nous demandons aux enfants qui ne font plus la sieste à la maison de se reposer un petit moment (environ 30 à 45 minutes) et de rester tranquillement couchés sur leur petit transat ou matelas. Pendant ce moment, nous leur mettons soit une musique douce, soit une musique de relaxation, soit des histoires audios. Les enfants sont encadrés par une personne de l'équipe éducative qui veille au calme. Parfois, lorsque nous observons que les enfants éprouvent des difficultés à rester coucher calmement sur leur petit transat, nous faisons des exercices de méditation ou de yoga avec eux. Après s'être reposés ou relaxés un moment, nous leur proposons de regarder des livres ou de faire, calmement, un jeu à table (puzzles, jeux de société, jeux de motricité fine, dessins, etc.).

Hygiène

- *Les transats sont équipés d'un drap housse.*
- *Les matelas sont équipés d'une alèze et d'un drap housse.*
- *Les draps, les dessous-têtes et les couvertures sont lavés chaque semaine.*
- *Les transats sont désinfectés une fois par mois.*