

LES 4 ANS EN CAMP : UN JEU D'ENFANTS !

Fiche 7.1 – L'importance du moment calme

Thématique Saines habitudes de vie	Sujet L'importance du moment calme
Objectifs de l'activité Connaître l'importance du moment calme Lister des idées pour le moment calme	
Durée 5 min.	
Matériel Aucun	
Déroulement La formatrice ou le formateur donne des informations concernant l'importance du moment calme. Elle ou il peut interagir par des questions avec les participant.e.s. Par la suite, elle ou il demande des idées d'activités pour les enfants qui ne voudraient pas dormir.	
Informations supplémentaires <p>Le temps calme : c'est quoi ?</p> <p>Il procure calme et sérénité et permet de se reconnecter à la réalité, peu importe le moment de la journée où il est instauré. « Dans une société où tout va très vite, il devient urgent de prendre le temps de souffler » indique Gilles Diederichs avant de continuer « c'est donner l'opportunité à l'enfant de vivre dans l'instant présent. Il se rend compte de ce qu'il est en train de vivre et s'en nourrit. » L'enfant dispose ainsi d'un temps cadré qui va lui procurer un sentiment de sécurité ! Non seulement cet instant renforce l'attention, mais permet d'instaurer un rituel relaxant et bienveillant.</p> <p>Le temps calme est crucial pour tous les jeunes enfants, qu'ils fassent encore la sieste ou non. Cette période de repos calme l'esprit et le corps, donnant à l'enfant une chance de rompre avec les stimulations constantes.</p> <p>Dans sa forme la plus élémentaire, le temps calme fait partie de la journée où l'enfant se détend des images, des sons et d'autres activités stimulantes. Pour le moment calme au camp, il est important d'avoir un endroit aménagé pour ce temps de la journée, des matelas, couvertures, lumières tamisées ou fermées. Mettre de la musique calme et apaisante, lui donner des livres à regarder et lui offrir des jouets simples, comme des puzzles, des blocs et des animaux en peluche aident à le relaxer.</p> <p>Activités à prioriser pendant le moment calme :</p> <ul style="list-style-type: none">• Histoire calme par l'animatrice ou l'animateur;• Période de lecture seul;• Cahiers de dessin et d'activité seul;• Casse-tête seul.	