

# Accompagnement personnalisé

## AP

### Le sommeil



Objectif comparer trois situations sur le sommeil, la tienne à partir d'un questionnaire, celle d'un skipper qui fait le Vendée Globe et d'un astronaute dans la station spatiale internationale et voir en quoi le sommeil favorise la performance.

#### QUESTIONNAIRE

1

J'apprends à me connaître

Voici quelques situations courantes, évalue le risque que tu as de t'assoupir (t'endormir).

Utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

Situation	Chance de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, en classe)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner	0	1	2	3
Total				

**EXPÉRIMENTE ET OBSERVE**

2

Je place les éléments donnés dans un croquis en m'aidant d'un modèle

**SITUATION 1 JE M'ÉVALUE**

Tu grandis en dormant ! Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance, appelée l'hormone de croissance, qui t'aide à grandir.

Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil ! Pendant le sommeil, ton cerveau range dans ta mémoire ce que tu as appris pendant la journée.

Et toi, comment dors-tu ? Tu vas d'abord remplir le tableau de bord de ton sommeil pendant une semaine. Que constates-tu ? Un enfant de ton âge a besoin de 9 à 10 heures de sommeil par nuit.

Jour	Exemples	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je me couche à...	22 h							
Je me lève à...	7h							
J'ai dormi pendant...	9h							
Au réveil, je me suis senti...	<i>Fatigué et grognon</i>							

**Le sommeil 1/3 de notre vie : c'est un cycle qui recommence plusieurs fois. Un cycle de sommeil dure environ 70 à 120 minutes. Cela équivaut à une durée moyenne de 90 min, soit 1 h 30.**  
 D'après les travaux de J. Revel - Houston-Texas (1967-1968).

Endormissement	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil lent très profond	Sommeil paradoxal
Je suis dans mon lit, lumière éteinte. Je me sens bien.	J'entends et comprends les bruits autour de moi. Je suis « sur mon nuage »	Je n'entends plus rien.	Je dors très profondément.	Mon cerveau enregistre ce qu'il a appris pendant toute la journée.  Je rêve.
	Mon cerveau fonctionne plus lentement et tout mon corps se repose. Mes muscles sont relâchés. Le coeur bat plus doucement. La température de mon corps diminue. A partir du sommeil profond je fabrique l'hormone de croissance qui me permet de grandir. Je régule aussi mon appétit.			

Reprends tes observations sur ton sommeil. En moyenne, calcul combien de cycles de sommeil as-tu eu en une nuit (ou, si tu préfères, combien de trains as-tu empruntés) ?

Ta réponse :

Réponds par VRAI ou FAUX en t'aidant du tableau et des différentes réponses si ton cycle est complet.

Si j'ai plus de cycles de sommeil entier = je suis plus reposé. Vrai Faux

Si j'ai plus de cycles de sommeil entier = je grandis plus. Vrai Faux

Si j'ai plus cycles de sommeil entier = j'apprends plus. Vrai Faux

## SITUATION 2 JE REGARDE UNE VIDEO ET JE COMPRENDS

**Pendant le sommeil, que se passe-t-il ? Essaie d'expliquer pourquoi le sommeil est reposant.**

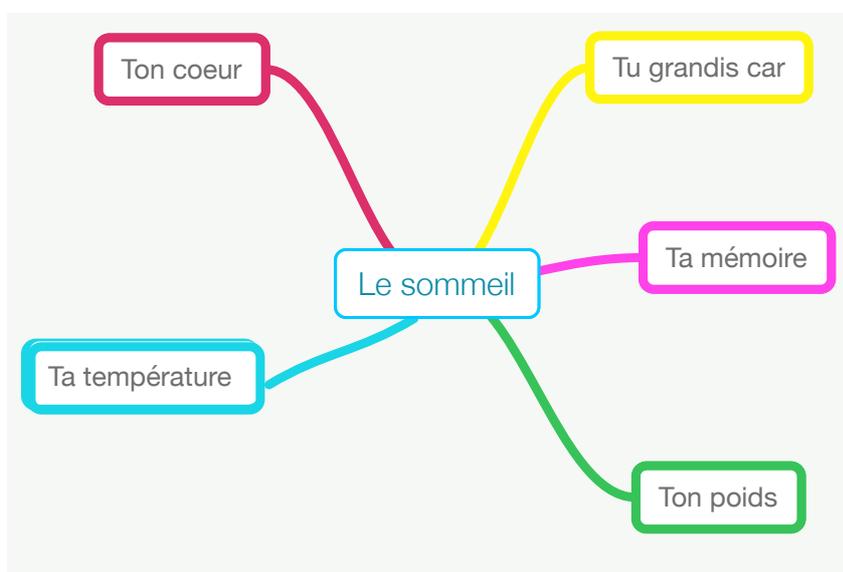
Que se passe-t-il dans ton cerveau ?

Le cœur bat-il aussi vite que pendant la marche ou la course ?

Que peux tu dire de ta température ?

Que se passe-t-il sur ta croissance et sur ton poids si tu ne dors pas assez ?

Quand tu rêves, tu es dans quelle phase de sommeil ?





Tanguy de Lamotte est un skipper engagé à bord du bateau Initiatives-Cœur.

Il navigue seul ou en double. Son prochain défi, l'Everest des mers le Vendée Globe qui lui permettra de faire le tour du monde à la voile. Son but, faire comme Philéas Fogg le héros de Jules Verne en 80 jours.

Il te donne ici dans un tableau son rythme de sommeil, sur une semaine durant la route du Rhum de 2014. Compare son rythme au tien. Calcul son temps de sommeil par jour. Ensuite tu peux regarder [cette vidéo](#) pour comprendre comment il peut gérer son sommeil.

Jour	Lundi		Mardi	Mercredi			Jeudi		Vendredi				Samedi				Dimanche						
Je me couche à...	5:13	15:1	14:18	1:56	5:24	18:48	5:41	20:18	0:30	5:56	12:36	20:39	22:53	1:15	3:36	4:37	11:32	13:59	19:42	0:54	10:52	16:57	21:57
Je me lève à...	5:43	16:0	15:20	3:04	6:15	21:54	6:26	23:09	1:22	6:24	13:00	21:51	23:53	1:42	4:16	5:17	12:05	14:49	21:23	3:45	12:19	17:12	23:27
J'ai dormi pendant.	30m	59m	1h1	1h7	50m	3h6	45	2h50	52m	28m	23m	1h12	1h0	26m	40m	40	33m	49m	1h40	2h51	1h26	15m7	1h30
	Golfe de Gascogne										Tropique du cancer												
Temps de sommeil par jour																							



Tu as vu que pour être performant, il écoute son corps et n'utilise pas son portable, alors toi aussi suis les conseils d'un champion pour être performant à l'école.

**Thomas Pesquet**, est un spationaute français, il travaille pour l'agence spatiale européenne et est amené à vivre dans l'espace, pour une durée de 6 mois, dans la station spatiale internationale.



Le corps fatigue moins dans l'espace. Mais les astronautes ont besoin de repos. Tous les soirs et une journée par semaine (généralement le dimanche), les astronautes ont droit à des moments de détente. Comme Tanguy, il te donne son emploi du temps sur une semaine. Calcul son temps de sommeil par jour. Que constate-tu ?

Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je me couche à...	23h	22h30	23h	23h	23h	24h	23h
Je me lève à...	6h30	6h30	6h30	6h	5h30	9h	6h30
J'ai dormi pendant...							

La Station spatiale décrit un tour complet de la Terre en seulement 92 minutes, à la vitesse de 28 000 km/h. Les astronautes ne peuvent plus se fier à leurs sens puisque le soleil, apparaît et disparaît 15 fois en 24 heures.

Ils ont donc besoin de repères temps :

- en histoire, le repère c'est la naissance de Jésus, en géographie c'est le méridien de Greenwich. C'est donc le fuseau horaire de référence international qui a été adopté : le Temps Universel Coordonné (UTC).

- de matérialisé le jour et la nuit. La solution, le noir. Pendant la phase de sommeil ils mettent des volets occultants pour faire le noir.



Tu as vu que pour être performant, il respecte la luminosité. Il ne dort pas avec de la lumière où des appareils en veilles. Alors toi aussi suis les conseils d'un astronaute pour être performant à l'école.