

Les temps calmes

A l'accueil de loisirs la journée est faite en fonction du rythme des enfants. Un temps calme est donc proposé aux enfants après le repas. Le temps à chacun de se poser, se reposer et faire le plein d'énergie pour poursuivre la journée.

Les Noupiks et les Auares ont des temps calmes différents et adaptés que voici:

Auares

Pour leur temps calme les Auares ont besoin:

- un tapis ou serviette
- une couverture
- un livre (optionnel)

Déroulement du temps calme en trois temps:

- temps de relaxation (auto-massage, respiration, relaxation). Ceux qui le souhaitent peuvent rester allongés suite à la relaxation
- temps de lecture
- temps de jeux calmes, coloriage

Noupiks

Pour leur temps calme les Noupiks ont besoin:

- une serviette (pour poser sur le lit)
- une couverture ou duvet
- leur doudou



Le but du temps calme des Noupiks est de leur laisser la possibilité, notamment pour les 5-6 ans de pouvoir s'endormir s'ils en ressentent le besoin, l'envie.

Le temps calme se prépare le matin, chacun installe son lit en arrivant.

Après manger, les enfants sont installés un à un dans la salle. On leur raconte une histoire avec de la musique douce.

Ensuite, les enfants restent quelques instants allongés.

Puis, en fonction de leur besoin, ils peuvent au choix, rester se reposer/dormir ou rejoindre les autres en salles d'activités afin de poursuivre le temps calme.

Un animateur est présent pour aider à l'endormissement au besoin.

Le réveil se fait de façon échelonnée dans l'après-midi. Les enfants réveillés sont intégrés dans les activités.

Pour les derniers dormeurs, ils sont réveillés en douceur.