

Date : .....

Prénom : .....

Eveil

Colorie la marche du sommeil :

1	léger
2	profond
3	paradoxal

# Les marches du sommeil

## Le sommeil léger

Tu entends encore tout ce qui se passe. Si quelque chose te chatouille, tu te grattes.

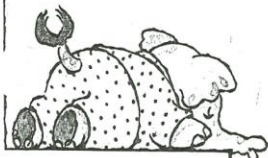


Quand tu t'endors, c'est comme si tu descendais les marches d'un escalier.



## Le sommeil profond

Tu es très calme, et ton cœur bat plus lentement. C'est la période pendant laquelle ton corps grandit.

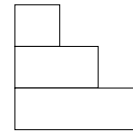


## Le sommeil paradoxal

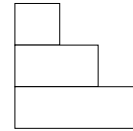
Ton visage s'anime. Sous tes paupières, tes yeux bougent dans tous les sens. Mais ton corps, lui, se paralyse. Ton cerveau commence son travail de nuit: il rêve. C'est pendant cette période de sommeil que tu retiens ce que tu as appris pendant la journée.



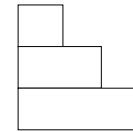
1. Ton visage s'anime.



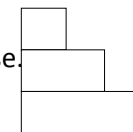
2. Ton corps grandit.



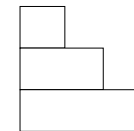
3. Tu rêves.



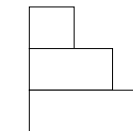
4. Tu entends ce qui se passe.



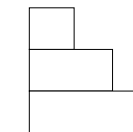
5. Tu retiens ce que tu as appris pendant la journée.



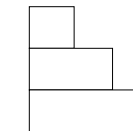
6. Ton cœur bat lentement.



7. Ton corps se paralyse.



8. Tu es calme.



Date : .....

Prénom : .....

Eveil

Colorie la marche du sommeil :

1	léger
2	profond
3	paradoxal

# Les marches du sommeil

## Le sommeil léger

Tu entends encore tout ce qui se passe. Si quelque chose te chatouille, tu te grattes.

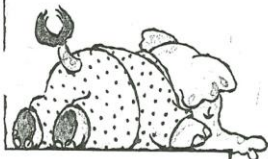


Quand tu t'endors, c'est comme si tu descendais les marches d'un escalier.



## Le sommeil profond

Tu es très calme, et ton cœur bat plus lentement. C'est la période pendant laquelle ton corps grandit.

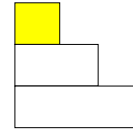


## Le sommeil paradoxal

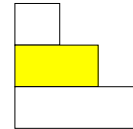
Ton visage s'anime. Sous tes paupières, tes yeux bougent dans tous les sens. Mais ton corps, lui, se paralyse. Ton cerveau commence son travail de nuit: il rêve. C'est pendant cette période de sommeil que tu retiens ce que tu as appris pendant la journée.



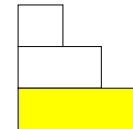
1. Ton visage s'anime.



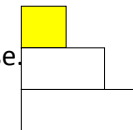
2. Ton corps grandit.



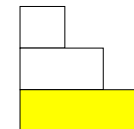
3. Tu rêves.



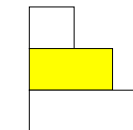
4. Tu entends ce qui se passe.



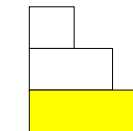
5. Tu retiens ce que tu as appris pendant la journée.



6. Ton cœur bat lentement.



7. Ton corps se paralyse.



8. Tu es calme.

