

Quoi de 9

110

JOURNAL DE L'ÉCOLE LOUISE MICHEL DE SAINT-MARTORY MARS AVRIL 2026

Le quoi de 9 : École Louise Michel, 320 av. des Pyrénées, 31360 St-Martory ★ 05.61.90.29.88 ★ ce.0311885f@ac-toulouse.fr ★ DIRECTRICE DE PUBLICATION : Carole Vouilleminot ★ RÉDACTEURS EN CHEF : Les enseignants de l'école ★ RÉDACTEURS : Les élèves de l'école ★ Abonnement gratuit sur demande à l'école ou par e-mail ★ PARTENARIAT : Mairie de Saint-Martory (reprographie) & Vincent (mise en page)

AGENDA

► **En mars**, bon anniversaire à **Lilou** (le 1^{er}), **Samuel** (le 22), **Adelina** (le 24), **Aurane** (le 25), **Jules** (le 29), **Elena D-D.** (le 30).

► **En avril**, bon anniversaire à **Cataleyra** et **Warren** (le 4), **Tallia** (le 18), **Zélie** (le 20), **Laïa** (le 21), **Antoine**, **Clémence** et **Léna D.** (le 22), **Marco** (le 26), **Enora** (le 30).

► **En mai**, bon anniversaire à **Anna** (le 5), **Louis** (le 6), **Imran** (le 16), **Hayna** (le 30).

► **13 & 14 avril.** Danse avec la compagnie Amigara (maternelles, GS-CP et CE).

► **14 avril.** Sténopés avec l'association Déclic (CM)

► **Du 18 avril au 3 mai.** Vacances de printemps.

► **Dimanche 3 mai.** Vide-grenier annuel organisé par l'APE.

► **7 mai & 11 mai.** Initiation à l'aquarelle (GS-CP et CE).

► **12 mai.** Sortie à la fondation Bemberg et visite guidée de Toulouse (CE et CM)

► **Du 11 au 28 mai.** Quinzaine artistique (CE et CM)

► **21 mai.** Ateliers arts visuels à l'EHPAD (maternelles)

► **29 mai.** Run and bike (CM)

À LA PISCINE

Chaque lundi matin depuis la rentrée des vacances d'hiver, nous allons à la piscine de Saint-Gaudens. Nous sommes répartis en 4 groupes. Pour certains, il s'agit de se familiariser avec l'eau profonde et de surmonter ses appréhensions, pour d'autres c'est l'apprentissage de la brasse.

On fait le crocodile en rampant dans la petite profondeur.

On fait des bulles en mettant le visage dans l'eau.

On fait le tour du petit bassin en se tenant au bord et sans toucher le fond avec les pieds.

On s'accroche au grand tapis troué et on essaie de passer dessous.

On traverse le bassin avec une frite.

On va chercher des objets au fond du bassin.

On descend le long de la perche pour s'asseoir au fond du bassin.

On passe à travers des cerceaux immergés.

On saute du plongoir.

On apprend les mouvements de la grenouille avec les jambes.

On passe sous les lignes d'eau.

On se déplace sur le dos.

On fait la planche.

On apprend à faire des coulées ventrales.

Les GS-CP



« Au début j'avais un peu peur mais c'est passé »
« J'adore la sensation d'être dans l'eau mais je n'aime pas avoir froid. »
« Je me sens hyper bien à la piscine, on rigole bien. »

CARNETS DE NAGEURS

Nous tenons un petit carnet dans lequel on raconte ce qu'on fait. On y écrit sur notre ressenti, nos peurs, nos réussites. On y dessine. Ce carnet sera un bon souvenir de nos séances à la piscine !



DOSSIER CENTRAL
LE SOMMEIL

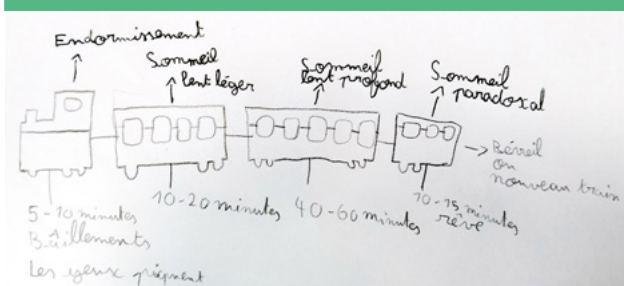
LE SOMMEIL

Ce mois-ci toutes les classes de l'école se sont penchées sur le thème du sommeil...

5 INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL

Suite à l'intervention d'une professionnelle de la santé qui a présenté aux élèves une conférence sur le sommeil, voici un bref résumé de l'essentiel...

- 1 On passe un tiers de notre vie à dormir.
- 2 Il y a plusieurs phases de sommeil, comme les wagons d'un train : sommeil lent léger, lent profond, paradoxal, puis temps de latence et ça recommence. La moitié du cerveau est en activité.



- 3 Les écrans envoient une lumière bleue qui excite le cerveau et empêche de fabriquer la mélatonine (l'hormone qui fait dormir), il faut les arrêter au moins une heure avant de se coucher.
- 4 Dormir suffisamment permet de bien grandir, d'avoir une meilleure mémorisation, d'être en bonne santé. Le manque de sommeil peut nous donner faim.
- 5 Les enfants ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil par nuit, les adultes entre 7 et 9 heures en moyenne.

Les CE

LES POUPÉES-TRACAS

Petites figurines colorées, les poupées-tracas viennent du Guatemala, en Amérique centrale. C'est là que les enfants se sont mis à les fabriquer, il y a très longtemps, à partir de petits morceaux de bois, de minuscules bouts de tissus et de brins de laine. Elles incarnent un rituel apaisant : les enfants leur confient leurs peurs et leurs angoisses avant de les glisser sous leur oreiller pour passer une nuit sereine.

Les Maternelles



PETITS BONHEURS DU COUCHER

- S'endormir sur le canapé duillet
- S'allonger et sentir la fatigue de la journée
- Dans le lit, s'inventer des petits secrets
- Attendre le sommeil, les jambes bien étirées
- Se raconter les histoires inventées
- Lire quelques pages avec la veilleuse allumée
- Rentrer doucement dans les draps propres et le lit bien fait
- Écouter le silence, se préparer à rêver
- Penser au lendemain qui sera une bonne journée
- S'installer et écouter le chat ronronner
- Être allongé, l'esprit apaisé et les muscles relâchés
- Espérer faire la grasse matinée
- Se blottir sous la couette pour se réchauffer
- Ne pas bouger, les yeux fermés
- Sentir le sommeil arriver.

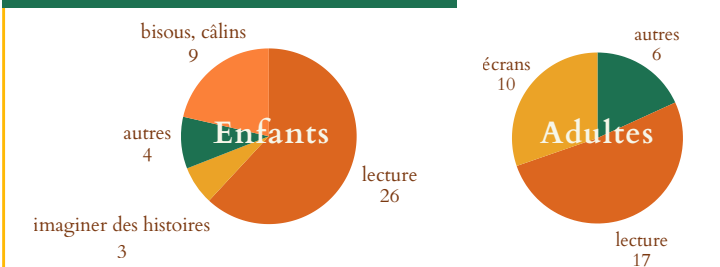
Les CE

étude sur le sommeil

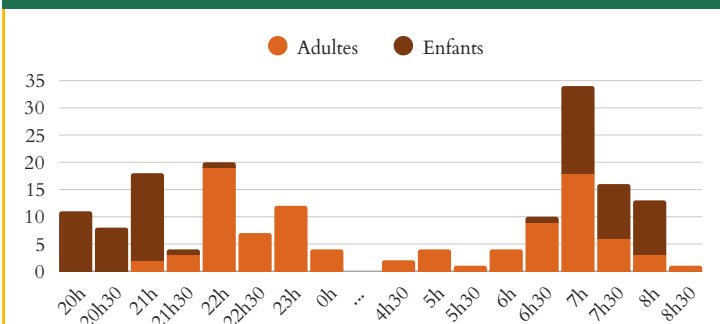
Notre étude :

Nous avons interrogé toute l'école et ainsi recueilli des informations venant de 34 familles. Merci à tous ceux qui ont répondu !

Quels sont vos rituels de coucher ?

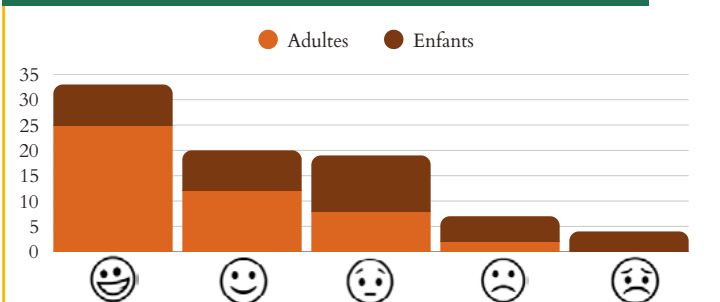


Quelles sont vos heures de lever et de coucher en semaine ?



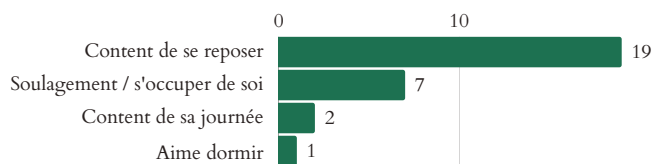
La majorité des adultes se couche entre 22h et 23h pour se lever entre 6h30 et 7h30. Le week-end, il y a un décalage d'environ 1h pour le coucher et le lever. Pour les enfants, le calcul de la durée du sommeil en semaine montre une moyenne entre 10 et 11 heures, ce qui correspond bien aux préconisations médicales (entre 9h et 11h pour un enfant d'âge scolaire). Cette durée est aussi respectée le week-end.

Que ressentez-vous au moment de vous coucher ?

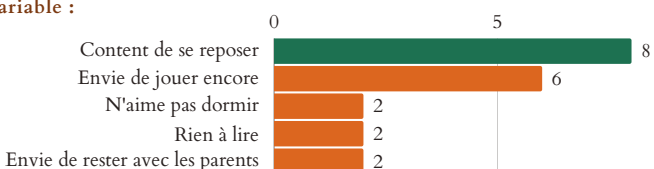


D'après cette étude, les adultes aiment bien aller se coucher, alors que les enfants aiment moyennement ce moment.

Les adultes nous expliquent pourquoi ils apprécient ce moment :



Les enfants ont des explications plus diverses car leur ressenti est très variable :



Les CM

13h00, L'HEURE SACRÉE DE LA SIESTE...

Nous y voilà... Après une longue matinée de classe et un aller-retour à la cantine, nous filons vers le dortoir pour plonger dans les bras de Morphée.

Eve, notre ATSEM préférée, entre alors en scène. Avec douceur et patience, elle nous borde un à un, nous câline, et dépose un petit bisou sur notre front. Résister à ses bras rassurants ? Impossible. Nous sommes déjà à moitié endormis.

Elle sort alors son arme secrète : une histoire... Puis, la musique relaxante envahit la salle. Nous fermons les yeux, bercés par les bruits de la cour – les voitures au loin, les pompiers qui passent en trombe, les grands qui hurlent en jouant, et même le maître qui réprimande parfois les MS. Un vrai concert de vie, mais nous, on s'en fiche : on est bien.

Et là, magie : Eve allume alors la lampe à flocons de neige. Des étoiles et des cristaux dansent sur le plafond et les murs. On se croirait dans un rêve éveillé.

Bientôt, plus un bruit. Juste le souffle régulier de dix petits dormeurs, une ambiance si sereine qu'on en oublierait presque... qu'il faut se réveiller dans un peu plus d'une heure. **Les Maternelles**



QUESTION DES MATERNELLES

"Pourquoi fait-on des rêves et des cauchemars ?"



Tout est calme en apparence dans ton lit, et pourtant : un monstre gluant te poursuit, tu tombes dans un vide sans fin... Comment cela est-il possible ?

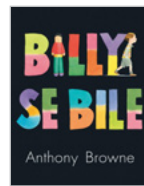
Les rêves : Grâce aux rêves, il semblerait que nous arrivions mieux à retenir les souvenirs de notre vie, mais il arrive

couramment qu'on oublie ce dont on a rêvé. Que tu t'en rappelles ou pas, tu rêves toutes les nuits.

C'est quoi un cauchemar ? Un cauchemar est un mauvais rêve souvent lié à ce que tu as vécu dans ta journée mais aussi lié aux émotions comme la peur, l'anxiété, le stress, ou des moments compliqués. Mais un cauchemar peut aussi venir de ton imagination.

Conclusion : Les spécialistes du sommeil estiment que nous rêvons en moyenne 5 fois par nuit et 1825 fois par an. Mais malgré des décennies de recherche, les rêves restent l'une des plus grandes énigmes du cerveau. **Les CM**

CONSEILS DE LECTURE



Billy se bile / Anthony Browne
L'école des loisirs. Malgré la tendre attention de ses parents, Billy, éternel inquiet, dort mal. Sa grand-mère se souvenant de ses propres peurs enfantines lui offre ses « poupées-tracas » qui, selon la coutume guatémaltèque, se chargent la nuit des soucis qu'on leur confie. Suffiront-elles à apaiser Billy ?



Grododo / Michaël Escoffier & Kris Di Giacomo / Frimousse. César se prépare à aller se coucher : brosse des dents, verre d'eau, pantoufles sur le tapis, coup d'œil sous le lit, doudou contre son cœur, et c'est parti pour un gros dodo... Enfin, c'est ce qu'il croit ! Des *Tic Tac*, des *Boum*, des *Crouch* ou encore des *Squiiiiiiiiikkk* le réveillent en sursaut tout au long de la nuit... César intervient, de plus en plus énervé, et de plus en plus fatigué ! Son doudou finit dans le verre d'eau et ses pantoufles contre son cœur...



Petites histoires de nuits / Kitty Crowther / Pastel. Ce livre raconte une quadruple histoire qui peut aider à s'endormir dès le début ou peut-être à la dernière histoire pour ceux qui ont du mal à trouver le sommeil. Cela se passe au moment d'aller au lit, un ourson demande à sa maman trois histoires... Elle commence par celle de la gardienne de nuit dans la forêt profonde, qui va voir chaque animal pour dire que c'est l'heure de dormir. La deuxième aventure est celle d'une petite fille avec une épée qui se perd en cherchant des mûres et qui finit par s'endormir dans un abri de feuilles en haut d'un arbre. La troisième histoire raconte comment un homme étrange est à la recherche de son sommeil ! L'homme retrouve le sommeil avec l'aide d'un ami. Après avoir écouté sa maman, l'ourson est prêt à dormir et on imagine qu'il va rêver un mélange de ces aventures. Les illustrations sont hypnotisantes.



Le corps comment ça marche / Brigitte Dutrieux & Eric Héliot / De La Martinière Jeunesse. Plusieurs thèmes intéressants sont développés dans les doubles pages de ce documentaire :

- notre corps est couvert de peau et contient des os et des muscles.
- il faut se nourrir pour avoir de l'énergie.
- le système nerveux est composé du cerveau et de la moelle osseuse.

- les microbes vivent partout autour de nous.
- le somnambulisme est un état du sommeil.

Ce livre est bien adapté à notre âge. Il est coloré et agréable à feuilleter : textes, photos et dessins. Il donne envie d'apprendre des choses sur le corps humain.



UNE BONNE IDÉE DE BALADE EN FAMILLE : LE SENTIER DE PEYROUTOU

Matériel : une gourde d'eau, une casquette, des chaussures de randonnée, un appareil photo

Itinéraire : Départ sur la route de Lestelle. Tournez à droite après la falaise grillagée de l'Escalère, au niveau du petit parking dans le virage. Cet endroit est le départ du sentier de Peyroutou. Fin de randonnée à l'entrée du lotissement du Barrérat. Environ 1h30 de marche.

Notre avis : La balade est agréable et fraîche, avec une cascade, une petite rivière, un joli pont. On peut se poser sur un banc pour goûter ou pour dessiner de jolies fleurs : des jonquilles et des violettes. On peut aussi pique-niquer à l'ombre des arbres et écouter le chant des oiseaux.

Les CM

