

# 1. Besoins physiologiques

Besoins / Enjeux	Postures et gestes professionnels associés	Préconisations pour l'aménagement des espaces
<p><b>Besoins physiologiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le sommeil et le repos</li> <li>L'équilibre alimentaire</li> <li>L'activité physique et neurologique</li> </ul> <p><b>Enjeux</b></p> <p><b>Satisfaire des besoins physiologiques fondamentaux pour atteindre les objectifs d'une véritable école</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Respecter les cycles de sommeil</b> (dont la durée varie avec l'âge) pendant la sieste. Proposer la sieste dès la sortie de la cantine.</li> <li><b>Alterner des moments de repos et d'activité</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Prévoir différents espaces de repos organisés et évolutifs</b> en cours d'année, dans la classe, la salle de repos, et aussi dans l'école du dehors :               <ul style="list-style-type: none"> <li>-des coussins ou des petits sacs de couchage dans la salle de classe, pour se reposer ;</li> <li>-une cabane avec 2 sorties, ou de gros coussins pour s'isoler dans la classe</li> <li>- une salle de repos</li> <li>- une cabane ou tente dans le jardin de l'école</li> <li>- des cloisons mobiles dans la salle de repos</li> <li>- des coussins dans la bibliothèque</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proposer une collation au moment de l'accueil éventuellement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Faciliter la circulation et les déplacements</b> dans la classe.</li> <li>Mettre à disposition du matériel de motricité dans la classe ou espaces attenants</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Proposer une véritable activité physique</b> - à l'extérieur de préférence (oxygénation)</li> <li><b>Organiser un milieu stimulant et sécurisant.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mettre à disposition du mobilier adapté à l'âge des enfants</b> : chaise à la bonne hauteur, plus de tapis pour les plus petits,</li> <li><b>Limiter le mobilier fixe</b>, trop haut.</li> <li>Proposer du matériel varié, en bon état et en nombre suffisant.</li> </ul>