

# PromoSanté

— PAYS DE LA LOIRE —

Espace collaboratif d'expertise et de ressources

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

*EXPERTISE du 10 décembre 2021*



## Pionce à donf. Un jeu à dormir debout. Version apprentis

**Thématique** : sommeil ; rythmes de vie ; alimentation ; addiction

**Support** : jeu

**Public(s)** : Adolescents (12-15 ans) ; jeunes (16-20 ans)

**Nombre de participants** : A partir de 6 joueurs

**Année de création** : 2019

**Acquisition** : Achat

**Prix** : 200 euros

## Les informations du promoteur sur l'outil

### Matériel

1 plateau principal

5 pions

2 dés

112 cartes :

- 23 cartes « connaissance » :
  - o 7 cartes « questions vrai ou faux »
  - o 8 cartes « questions à choix multiples »
  - o 8 cartes « questions ouvertes »
- 16 cartes « mise en mouvement » :
  - o 7 cartes « nanana » : fredonner une berceuse
  - o 5 cartes « mime »
  - o 4 cartes « pantin »
- 28 cartes « expression orale »
  - o 10 cartes « plus près du but »
  - o 12 cartes « débat mouvant »
  - o 6 cartes « ping pong »
- 24 cartes « dessin »
  - o 13 cartes « faire deviner en dessinant »
  - o 11 cartes « dessin les yeux fermés »
- 21 cartes « aléas »

1 livret pédagogique

1 règle du jeu

1 clé USB

### Objectifs

- ✓ Créer une dynamique d'échanges entre les jeunes
- ✓ Favoriser une connaissance du déroulement d'une période de sommeil, de la fonction du sommeil sur l'organisme, de la régulation du sommeil
- ✓ Permettre de s'approprier des conseils pour gérer son sommeil (écrans, compréhension de la chronobiologie...)
- ✓ Favoriser le débat sur les addictions
- ✓ Développer l'expression orale

### Utilisation

Cf. conseils du promoteur

### Durée de jeu

1 heure minimum

### Conseils

Cf. guide pédagogique

## Editeur – Promoteur de l’outil

L’outil est vendu au prix de 200 € + frais de port auprès de l’**Association Médicale Inter Entreprises (Amiem)**.

Il peut être commandé :

- par téléphone : 02 97 36 22 62

- par email : [dominik.kerdat@amiem.org](mailto:dominik.kerdat@amiem.org)

### Adresse :

Association Médicale Inter Entreprises (AMIEM)

1 chemin de Locmaria Pantarff

CS 45591 - 56855 CAUDAN CEDEX

☎ : 02 97 36 22 62

Site internet : <https://www.amiem.fr/>

## Commentaires

« **Pionce à donf** » a été créé suite à une enquête sur le sommeil menée auprès des jeunes apprentis du CFA de Vannes. Celle-ci a mis en évidence une dette de sommeil alarmante chez les jeunes. Cette dette se traduit par des périodes de somnolence, voire de sommeil pendant les cours, des conséquences sur l’attention, la mémorisation, l’humeur.

### Appréciation globale

*Pionce à donf* est un outil type « jeu de l'oie », qui aborde le sommeil, thématique d'actualité en raison des nombreux indicateurs soulignant une altération et une diminution de celui-ci, en particulier chez les jeunes.

Cet outil a été réalisé à la suite d'une enquête menée sur le sommeil des apprentis. Celle-ci a permis d'objectiver une dégradation de la qualité du sommeil chez ce public. Les sources principales de cette dégradation que sont les écrans, l'alimentation et les addictions, et plus largement nos modes de vie modernes, sont largement abordés par *Pionce à donf*.

Cet outil permet d'identifier les habitudes de vie qui influent positivement ou négativement sur le sommeil.

*Pionce à donf* se joue en équipes. Il s'agit là d'une modalité pédagogique intéressante pour favoriser la confrontation d'idées et les débats.

Pour se faire, *Pionce à donf* propose de nombreuses activités (vrai/faux, mimes, dessins, débats...) permettant des échanges au sein et entre les équipes.

L'animateur devra toutefois porter une attention particulière à ce que chacun puisse s'exprimer au sein des équipes, afin de favoriser un bon niveau d'implication individuelle.

La variété des vecteurs pédagogiques proposés par *Pionce à donf* favorise les apprentissages. Cette diversité aura comme autre vertu d'apporter de la dynamique à un type de jeu qui pourrait, somme toute, s'avérer ennuyeux si seules des questions/réponses rythmaient le déroulement d'une partie.

Toutefois, nous émettons deux points de vigilance :

- la partie « chanson » peut, par son côté enfantin, mettre en difficulté ou démobiliser les joueurs
- une équipe avançant tant que sa réponse est correcte, cela peut desservir la dynamique de groupe si l'attente est trop longue pour les autres joueurs.

Nous tenons à souligner la qualité du livret pédagogique qui est clair, précis et référencé, toute information étant sourcée. L'animateur y trouvera :

- des explications claires sur les rythmes, la durée, les besoins en sommeil
- des informations liant sommeil, écrans et substances psychoactives
- des conseils pour un sommeil réparateur.

Par ailleurs, pour l'animateur qui souhaiterait aller encore plus loin, des sites internet, articles, plaquettes et brochures sont également disponibles sur la clé USB fournie avec l'outil.

Le promoteur indique que *Pionce à donf* s'adresse à des personnes formées sur le sujet sommeil. Cela se justifie effectivement par la densité et la somme des connaissances à acquérir sur la thématique pour être fluide et pleinement opérationnel dans l'animation du jeu.

Si un vrai travail de fond a été mené pour créer cet outil, nous regrettons néanmoins l'absence d'une évaluation portant sur ses effets auprès des publics cibles.

De la même façon, l'outil aurait probablement gagné à prévoir des activités d'extension pour favoriser l'appropriation de cette thématique sur du moyen terme.

*Pionce à donf* est un outil pertinent et utile, portant sur une thématique d'actualité. Celle-ci est encore assez peu abordée parmi les outils pédagogiques à destination des adolescents, et insuffisamment prise en compte dans les actions de prévention auprès de jeunes. Nous ne doutons pas que cet outil saura trouver son public.

### Objectifs de l'outil

- ✓ Prendre conscience de l'importance du sommeil
- ✓ Comprendre les différents mécanismes du sommeil
- ✓ Favoriser les comportements bénéfiques à un bon sommeil
- ✓ Identifier les freins et éléments favorables un bon sommeil
- ✓ Faire le lien entre sommeil alim, addiction et écran

## **Public cible**

Adolescents (12-15 ans)  
Jeunes adultes (16-20 ans)  
Publics apprentis  
Associations de patients

## **Utilisation conseillée**

Utilisation à 16 joueurs maximum, en 4 équipes.

## **Temps d'appropriation de l'outil**

+ de deux heures