



# TROUVE TON RYTHME

## Présentation

Nous sommes tous préoccupés par le respect de nos propres rythmes et plus particulièrement ceux de nos enfants mais pour les respecter encore faut-il les connaître. Tous les êtres vivants possèdent des rythmes biologiques qui sont génétiquement programmés. Cela signifie que chacun d'entre nous possède dès sa naissance un programme génétique qui va déterminer nos propres rythmes biologiques.

L'exposition "Trouve ton rythme" vous apportera les connaissances nécessaires pour comprendre les éléments essentiels qui constituent nos rythmes biologiques.



## Thèmes abordés

- A chacun son rythme !
- Faire l'ours l'hiver
- Je rêve aussi !
- Dormir comme une souche
- Manger les bons aliments au bon moment
- A chacun son sommeil !
- C'est l'heure de la pause
- Les émotions modifient le rythme cardiaque
- Quand vient le coup de froid du soir qui souvent nous fait bailler
- Quand notre cerveau croit qu'il fait encore jour... c'est difficile de dormir
- Un rythme c'est régulier
- Les ados sont en retard... physiologique !
- Recharger nos batteries !
- Le matin, j'apprends mieux
- C'est l'heure de se bouger

## Conception

Astu'sciences et UFCV

## Valeur d'assurance

350 €

## Public

Tout public  
Scolaires à partir du collège

## Descriptif technique

15 panneaux (60 cm x 80 cm)  
plastifiés avec œillets

## Conditionnement

1 boîte cartonnée

## Date de création

2018

## Conditions de présentation dans la structure d'accueil

20 mètres linéaires

