

## Accueil en entretien:

- \*mardis: 13h30-17h
- \*mercredis: 8h30-11h45 & 13h30-17h
- \*jeudis: 13h30-18h
- \*vendredis: 13h30-17h

# RELAIS PETITE ENFANCE

Maison de l'enfance  
24 rue du stade à Hérimoncourt  
Tél : 03 81 36 76 25

## Les temps d'échanges et de rencontres:

Les mardis, jeudis et vendredis.



Bulletin de:

# Le journal du Relais petite enfance

Villes concernées:

\*Abbévillers \*Communes du Lomont \*Dasle \*Hérimoncourt \*Seloncourt \*Vandoncourt

Journal lisible sur les sites internet municipaux.



Page Facebook: Relais Assistantes Maternelles d'Hérimoncourt

Bonjour Mesdames, Messieurs

Assistantes maternelles, pensez à prévenir le RPE que vous êtes disponibles afin que des parents en recherche de places vous appellent en priorité !

et mettez à jour vos disponibilités sur votre compte :

[monenfant.fr](http://monenfant.fr)

L'article L. 421-4 du Code de l'action sociale et des familles vous y oblige sous peine de sanction

## Planning des temps de rencontres et d'échanges

Ces animations sont gratuites. L'enfant repartira avec sa production.

Il s'agit de temps conviviaux et d'échanges **ouverts aux assistantes maternelles et gardes à domicile, et aux parents qui les emploient**. Vous pourrez découvrir des idées d'activité à reproduire chez vous. Elles sont adaptées et adaptables à l'âge

Mardi 4 avril 9h -10h <b>Eveil moteur</b> ⚠ Seloncourt Gymnase place A. Croizat	Mercredi 5 avril 9h -11h30 Accueil libre Hérimoncourt, locaux du relais	Jeudi 6 avril 9h -10h00 <b>Eveil artistique</b> Vandoncourt Salle Catherinette	Vendredi 7 mars 9h-10h <b>Eveil artistique</b> Hérimoncourt, locaux du relais
Mardi 11 avril 9h -10h <b>Eveil culturel</b> Seloncourt, centre culturel Cyrien Foresti	Mercredi 12 avril 9h -11h30 Accueil libre Hérimoncourt, locaux du relais	Jeudi 13 avril 9h -11h30 Accueil libre Hérimoncourt, locaux du relais	Vendredi 14 avril 9h -10h <b>Motricité fine</b> Hérimoncourt, locaux du relais
Mardi 18 avril 9h -10h <b>Eveil scientifique</b> Seloncourt, centre culturel Cyrien Foresti	Mercredi 19 avril 9h -11h30 Accueil libre Hérimoncourt, locaux du relais	Jeudi 20 avril 9h -11h30 Accueil libre Hérimoncourt, locaux du relais	Vendredi 21 avril 9h -10h <b>Parcours moteur</b> Hérimoncourt, locaux du relais
Mardi 25 avril 9h -10h <b>Eveil artistique</b> Seloncourt, centre culturel Cyrien Foresti	Mercredi 26 avril 9h -11h30 FERMETURE EXCEPTIONNELLE	Jeudi 27 avril 9h -10h <b>Eveil artistique</b> Dasle Salle Espace-loisirs	Vendredi 28 avril 9h -10h <b>Eveil à l'imaginaire</b> Hérimoncourt, locaux du relais



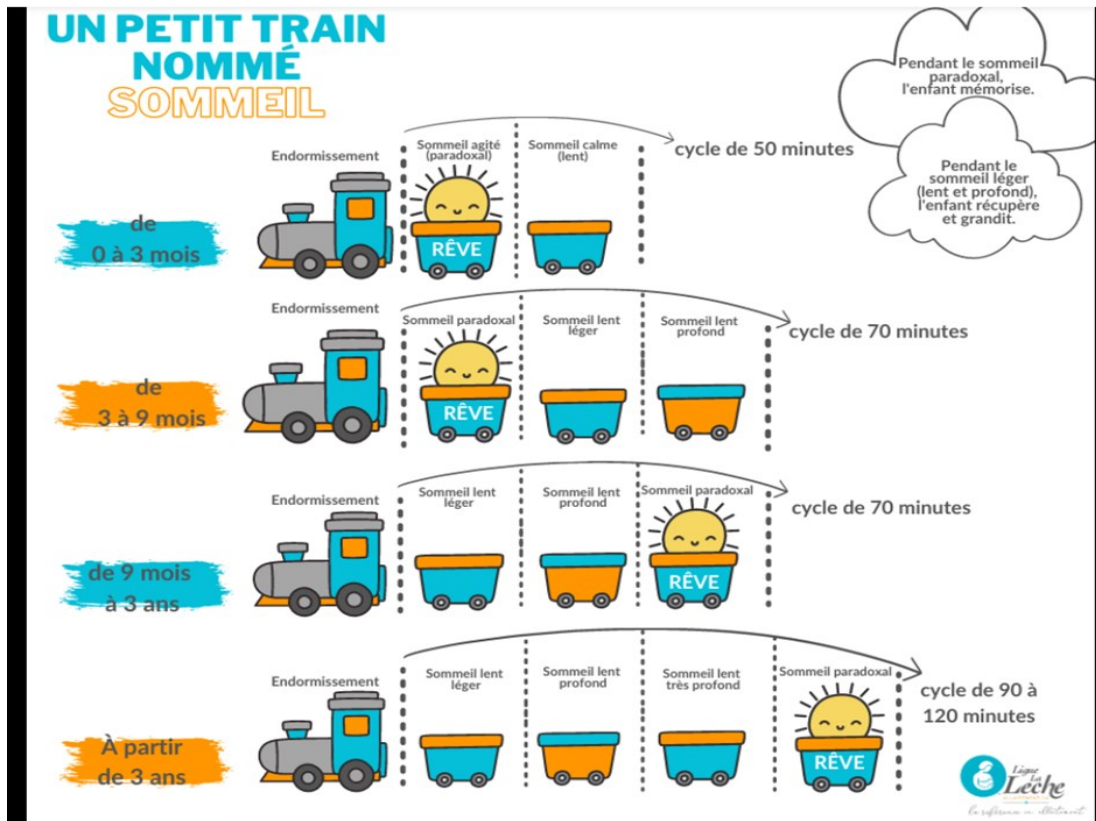
# Le sommeil de l'enfant

## Combien d'heures pour dormir ?

Les besoins en quantité de sommeil varient en fonction de l'âge de l'enfant. Mais les "règles" communes et autres généralités concernant le nombre d'heures de sommeil d'un nourrisson ou d'un enfant de deux ans peuvent ne pas être utiles lorsqu'il s'agit de votre propre enfant. Ces chiffres sont simplement des moyennes rapportées pour de grands groupes d'enfants d'un âge spécifique.

Il n'y a pas de nombre magique d'heures dont tous les enfants ont besoin pour un âge donné. Gabriel, 2 ans, peut dormir pendant 12 heures, tandis que Louise, 2 ans également, sera en pleine forme le lendemain après avoir dormi seulement 9 heures. Pourtant, le sommeil est très important pour le bien-être des enfants. On remarque souvent un lien entre le manque de sommeil et le com-

portement d'un en-



## Quelles routines pour son coucher ?

Peu importe l'âge de votre enfant, les routines du coucher sont importantes, et encouragent de bonnes habitudes de sommeil. L'heure avant d'aller se coucher devrait être calme et apaisante. Afin d'aider l'enfant à apaiser son corps et son esprit, une routine de 20 à 30 minutes est conseillée chaque soir avant que l'enfant se couche :

- Baisser toutes les lumières de la maison afin d'éviter une chute de mélatonine juste avant d'aller se coucher
- Éteindre les écrans deux heures avant le coucher des enfants
- Mettre de la musique douce
- Raconter une histoire
- Discuter ensemble des moments que l'enfant a passé dans la journée, ce qu'il a aimé, ce qu'il aimerait faire mercredi après midi ou dans le week-end. Attention cependant à ne pas aborder des sujets conflictuels

Faire un massage de ses mains

Il est important que cette routine se prépare dans la douceur, de façon positive et calme. Ne soyez pas trop pressée d'y mettre un terme, ce sont de précieux moments de partage avec votre enfant, mais gardez malgré tout le contrôle du temps. Pour aider l'enfant à visualiser le temps qu'il reste avant l'heure du coucher, vous pouvez le prévenir lorsque vous débutez la lecture de la dernière histoire, ou l'avertir que vous éteignez la musique dans 5 minutes. Vous pouvez également utiliser un Time Timer en veillant à le mettre en mode silencieux. Pas de tic-tac incessant, pas de sonnerie, l'enfant profite du moment tout en visualisant le temps qu'il lui reste avant de dormir.

Une astuce pour se rendre auprès de votre enfant la nuit, sans allumer une lumière blanche: diffusez une lumière rouge (ex: une led rouge,) car elle n'est pas éblouissante et ne perturbe donc pas le sommeil.

Parfait la nuit pour un câlin, ou pour changer les draps mouillés lors de l'apprentissage à la propreté!

