

Réseau  
départemental  
Relais Parents-  
Assistants Maternels



Les habits des quatre saisons  
C'est le printemps, il fait frais  
Nounours met un bonnet.  
C'est l'été, il fait chaud  
Nounours enfle un maillot.  
C'est l'automne, il fait gris  
Nounours prend un parapluie.  
C'est l'hiver, il fait froid  
Nounours porte une parka.

Corinne Albaut

### Sommaire:

**Le développement du tout petit :** Mieux comprendre le sommeil de l'enfant

**A lire :** Contes de Noël

**Dossier :** « Les temps d'animation au Relais »

**Les temps d'animation au Relais :** Programme des activités

**Comptines des p'tites bêtes !**

**Cuisine :** Sapin de Noël au chocolat et croustillant aux pommes

**Le coin des infos:** Soirée d'informations, spectacle de Noël, ...

Bonne lecture à tous .

Les animatrices des Relais de Haute-Saône

Assistantes maternelles vous avez une adresse de messagerie électronique, merci de nous la faire parvenir par mail à l'adresse suivante : [magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr](mailto:magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr). Vous serez ainsi informées au plus vite des actualités sur l'évolution du métier d'assistante maternelle et sur les actions mises en place par votre Relais.

Relais Parents Assistantes Maternelles  
1 fg de Montbéliard  
70400 HERICOURT

**Secrétariat :**

☎ 03.84.36.60.66

[magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr](mailto:magali.mantion@cc-pays-hericourt.fr)

# Mieux comprendre le sommeil de l'enfant



## Le sommeil de bébé: combien d'heures par jour ?

Comme pour nous, bébé a plusieurs cycles durant son sommeil avec une période de sommeil lent (*bébé est calme et sécrète l'hormone de croissance*) et une période de sommeil paradoxal où bébé s'agite et fait des rêves. La durée du temps de sommeil varie selon chaque enfant mais en moyenne, son temps de sommeil est ainsi reparté :

Age	la nuit	le jour ( sieste matin & midi)	Total
naissance	10 h.	10 h.	20 h.
3 mois	10 h.	5 h.	15 h.
6 mois	11 h.	3 h. 30	14 h. 30
9 mois	11 h.	3 h.	14 h.
12 mois	11 h.	2 h. 45	13 h. 45
18 mois	11 h.	2 h. 30	13 h. 30
2 ans	11 h.	2 h.	13 h.
3 ans	11 h.	1 h.	12 h.

Cependant, à la sortie de la maternité , c'est plutôt l'anarchie et le sommeil de bébé va trouver son rythme jour/nuit progressivement.

A 3 mois, le bon rythme commence à se mettre en place et l'enfant commence à faire ses nuits ! Il en sera ainsi à peu près jusqu'à l'âge de 9 mois car après certaines angoisses peuvent parfois venir contrarier le bon sommeil de bébé.

## A quoi sert le sommeil de l'enfant ?

- pendant le sommeil paradoxal de bébé, son système nerveux se construit, se perfectionne et s'organise,
- dormir va permettre à l'enfant de se remettre de sa fatigue nerveuse. Ainsi, un sommeil insuffisant se traduit souvent par une hyper excitation,
- pendant le sommeil lent et profond, l'enfant sécrète l'hormone de croissance qui favorise le développement de sa taille et son poids,
- enfin, son immunité contre les microbes se renforce.

## Rituel du coucher et sommeil de bébé :

Ce rituel du coucher sert à prévenir l'enfant que l'heure du coucher est arrivée mais, il s'agit surtout de le rassurer et le préparer au sommeil en l'apaisant.

Ainsi, pour s'endormir, l'enfant a besoin de se sentir en sécurité : pourquoi pas le doudou avec une histoire ou un câlin ou une berceuse, etc... C'est aussi l'occasion d'échanger sur les projets du lendemain et les bons moments de la journée !

Quelle que soit la formule adoptée, l'important est de respecter les habitudes du rituel décrites par les parents pour que l'enfant ne perde pas ses repères.

Enfin, le rituel de coucher ne doit pas être une occasion pour l'enfant de repousser l'heure du dodo : généralement sa durée ne devrait pas dépasser 15 minutes et mieux vaut éviter d'enchaîner les rituels avec les deux parents !!

### Règles d'or pour de bons dodos :

OUI à ...	NON à ...
<ul style="list-style-type: none"><li>- la porte entrouverte (<i>et pas grande ouverte</i>),</li><li>- au doudou ou à un bout de tissu imprégné de l'odeur du parent qui le réconfortera,</li><li>- la veilleuse pour adoucir sa peur du noir,</li><li>- au rituel du coucher qui permet de le rassurer et de le prévenir que l'heure de dormir est arrivée,</li><li>- laisser l'enfant s'endormir seul après le câlin, partant du principe qu'un enfant se rendort la nuit comme il s'est endormi,</li><li>- s'il pleure, le calmer sans allumer la lumière, lui parler, l'embrasser, en évitant de le prendre dans vos bras,</li><li>- au grand lit à partir de 2 ans et demi (<i>en fonction de chaque enfant</i>),</li><li>- au petit sac surprise en tissu avec de quoi s'amuser pour éviter les réveils trop tôt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- une chambre trop chauffée,</li><li>- une absence de régularité dans les horaires de repas, de coucher et de lever,</li><li>- au lit punition : le lit doit être un endroit de plaisir et de détente,</li><li>- aux chahuts avant de le coucher. Favorisez le calme,</li><li>- aux gronderies juste avant de le coucher. Au moment de s'endormir, un enfant a besoin de se sentir aimé et protégé,</li><li>- au biberon de lait sucré la nuit ou laissé dans le lit : gare aux caries et mauvaises habitudes !</li><li>- la suppression de la sieste avant 3-4 ans, surtout si l'enfant, trop excité, a du mal à se coucher le soir,</li><li>- se précipiter dès qu'il fait un bruit, vous risqueriez de réveiller votre enfant !</li></ul>

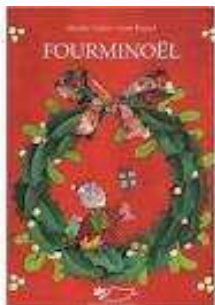
Source : site internet [www.assistante-maternelle.biz](http://www.assistante-maternelle.biz)

*N'oublions pas que chaque enfant, chaque parent est différent et que chacun doit trouver « sa recette » pour accompagner bébé « au pays des rêves ».*

## **CHAQUE ENFANT APPREND PAR L'EXEMPLE**

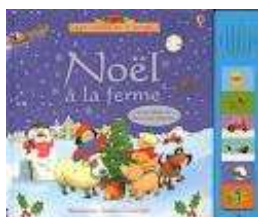
S'il vit entouré de critiques, il apprend à blâmer  
S'il vit entouré d'hostilité, il apprend à être agressif  
S'il vit entouré de moquerie, il apprend à être timide  
S'il vit entouré de honte, il apprend à se sentir coupable  
S'il vit entouré de tolérance, il apprend à être patient  
S'il vit entouré d'encouragements, il apprend à agir  
S'il vit entouré d'éloges, il apprend à complimenter  
S'il vit entouré de probité, il apprend à être juste  
S'il vit entouré de sécurité, il apprend à faire confiance  
S'il vit entouré d'approbation, il apprend à s'accepter  
S'il vit entouré d'amitié, il apprend à aimer la vie

# A LIRE ...



« **Fourminoël** » éditions du Jasmin, à partir de 2 ans  $\frac{1}{2}$

Pourquoi Noël n'existe-t-il pas chez les fourmis ? Voilà la question que se pose Fourmicette, qui rêve elle aussi qu'au sein de la fourmilière, on puisse fêter Noël. La reine qui ne voit pas cela d'un bon œil la charge de s'en occuper puisque la fourmilière se met au ralenti ! Mission à accomplir en 24 jours pas un de moins, Fourmicette se hâte à la tâche avec ses amies Lilinette et Marinette, les fourmijumelles qui partent à l'aventure. Livre plein d'humour et de rimes, tout coloré présenté sous forme de calendrier de l'Avent.



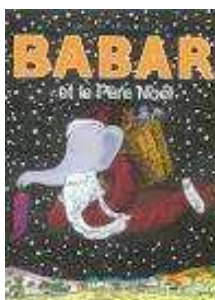
« **Noël à la ferme** » éditions Heather Amery, à partir de 2 ans

On fête Noël à la ferme des Pommiers. Tout en suivant l'histoire, les enfants peuvent appuyer sur les boutons sonores à droite du livre - il y en a six. Il y a aussi des rabats à soulever, de quoi bien s'amuser !



« **Le Noël de Fenouil** » éditions NordSud, à partir de 18 mois

Fenouil a bien retenu ce qu'a dit son papa : aider les autres fait plaisir au Père Noël. Il n'hésite donc pas à vider le garde-manger familial pour distribuer toutes les provisions aux animaux de la forêt qui grelottent de froid... Mais son geste généreux ne ravit pas ses frères et sœurs, qui vont maintenant devoir se priver. Le soir de Noël, heureusement, une merveilleuse surprise les attend...



« **Babar et le Père-Noël** » éditions Hachette Jeunesse, à partir de 3 ans

Pour partir à la découverte des premières histoires de Babar ! Zéphir, Arthur et Pom, Flore et Alexandre écrivent une lettre au Père Noël pour lui demander de leur rendre visite. Car au royaume des éléphants, le Père Noël n'existe pas. Alors chaque matin, nos cinq amis guettent l'arrivée du facteur mais hélas, il n'y a aucune réponse. Navré de voir ses enfants si tristes, Babar décide alors de participer à la recherche du Père Noël pour le ramener dans son royaume.



« **Joyeux Noël Anatole** » éditions MILAN Jeunesse, à partir de 12 mois

Les livres d'Anatole se lisent autant avec les yeux qu'avec les doigts ou les oreilles. De nombreuses matières invitent l'enfant à toucher le livre pour l'explorer. Ce faisant, il déclenche une puce sonore grâce à un minuscule interrupteur caché sous la matière. « *C'est Noël au pays d'Anatole : les préparatifs l'occupent beaucoup. Le soir du réveillon, il est si fatigué qu'il s'endort avant que le père Noël passe. Mais quelle joie de découvrir son cadeau le lendemain matin !* »

# DOSSIER

## Les temps d'animation au Relais



Le Relais est un lieu d'échanges qui se veut accueillant et chaleureux au sein duquel assistantes maternelles, parents et enfants se rencontrent et tissent des liens sociaux. Il permet de rompre l'isolement des assistantes maternelles, favorise les rencontres, les échanges d'expériences et de savoirs professionnels. Il offre aux enfants un espace d'éveil et de socialisation notamment par le biais d'animations collectives (ateliers d'éveil, organisation de moments festifs, ...).

A chaque parution de « La Plume des Relais » vous pouvez découvrir le planning de ces petits événements qui jalonnent la vie du relais tout au long de l'année : éveil musical, éveil psychomoteur, temps de jeux et activités, spectacle, ... Tous ces événements sont autant de temps d'éveil pour les enfants qui y participent accompagnés de leur assistante maternelle.

L'éveil de l'enfant passe par les différentes étapes du déroulement de sa journée (bain, changes, repas, promenades, jeux, ...) et par tous les échanges qu'il va développer avec l'adulte ou d'autres « pairs ». Ces échanges qu'ils soient verbaux, corporels peuvent prendre la forme d'un jeu ou d'une activité spécifique, adaptée à l'âge, aux capacités de l'enfant et à sa disponibilité : s'il tombe de sommeil, il ne sera pas réceptif à ce qui lui est proposé ! **Le respect de son rythme est essentiel.**

Patouiller dans différentes matières (peinture, semoule, pâte à modeler, ...), jouer librement dans des espaces adaptés (dinette, voitures, jeux de construction, espace psychomoteur, ...), faire ses premières traces (peinture, feutres, crayons, ...) avec les mains, les doigts, différents objets ..., écouter des histoires, des comptines. Etre aussi et surtout avec d'autres et partager de vrais moments de plaisir ! En plus des jeux et activités organisés à son domicile, en accompagnant l'enfant au relais, l'assistante maternelle va pouvoir lui proposer d'assouvir sa curiosité et l'aider à se socialiser. Le relais élargit leurs univers et donc leur esprit ! Tout les attire : les bruits, les matières à toucher, à goûter.

Les bébés sont réceptifs à toute nouvelle sensation qui répond à leur besoin d'explorer, de découvrir et de comprendre le monde qui les entoure. Au relais, l'assistante maternelle est toujours là pour rassurer et accompagner l'enfant avide de découvertes qui le feront grandir.

Certes, venir au relais nécessite une réelle organisation afin de se rendre pleinement disponible auprès de l'enfant. Cependant les assistantes maternelles peuvent venir au moment où elles le souhaitent et pour la durée qui leur convient en fonction du rythme de l'enfant, des heures de sortie de l'école, des heures de préparation des repas ...

Certaines professionnelles choisiront de ne passer qu'un temps court (20-30mn), d'autres ne quitteront l'animation qu'au moment de partir chercher les plus grands à l'école : **tout est question de rythme et besoins de l'enfant.** Plus l'enfant grandit, plus il va avoir envie d'expérimenter de nouveaux jeux et activités, d'aller à la rencontre des autres.

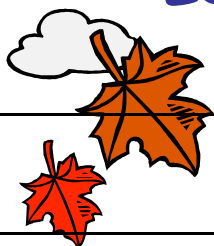
Chaque semaine, les assistantes maternelles sont invitées non seulement à venir partager un temps d'activités avec les enfants qu'elles accueillent mais aussi à rencontrer leurs collègues dans un véritable espace de professionnalisation.

Ponctuellement, des bricolages simples sont proposés : ils permettent aussi aux assistantes maternelles de découvrir de nouvelles techniques, d'enrichir leur « valise » d'idées de jeux ou d'activités. Ainsi, le relais c'est aussi pour les adultes un espace d'échanges de savoirs et pratiques.

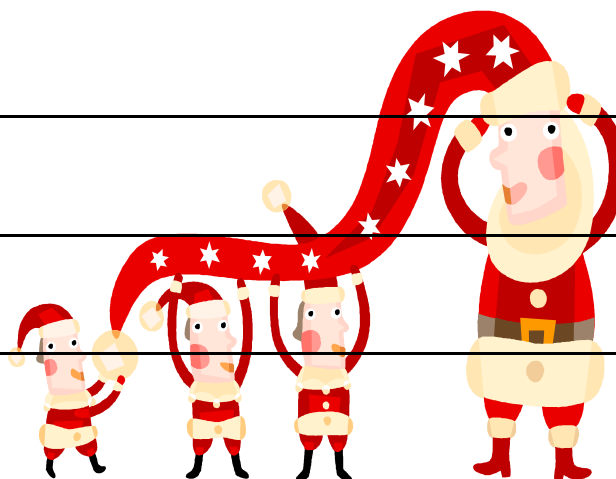
Le fonctionnement des temps d'animations est régi par un règlement intérieur, et depuis septembre 2012 par une Charte d'accueil permettant le bon déroulement des activités proposées, dans un cadre professionnel et dans le respect de la confidentialité.



# Les temps d'animation au relais



<u>OCTOBRE</u>	
Mardi 2 et vendredi 5 <u>AUTOMNE</u>	Décoration des symboles automnaux des enfants
<b><u>ATTENTION : il n'y aura pas d'animation le mardi 9 et le vendredi 12 octobre en raison des journées Grand Est (Colloque des animatrices de Relais)</u></b>	
Mardi 16 et vendredi 19	<u>SEMAINE DU GOUT</u> : petit déjeuner salé, sucré et fruité
Mardi 23 et vendredi 26	<u>Eveil psychomoteur</u>
<u>NOVEMBRE</u>	
Mardi 13 et vendredi 16	Eveil à la <u>peinture aux épices</u>
Mardi 20 et vendredi 23	<u>Eveil à la manipulation « Dedans dehors »</u>
Mardi 27 et vendredi 30	<u>Conte mimé</u> d'Halloween pour les tout petits
<u>DECEMBRE</u>	
Mardi 4 et vendredi 7 <u>HIVER</u>	Décoration des symboles hivernaux des enfants
Mardi 11 et jeudi 13	Tableaux d'hiver
Vendredi 14	<u>SPECTACLE</u>
<u>Jeudi 20 Noël</u>	<u>GOUTER DE NOEL</u>



# Comptines des p'tites bêtes

## Le hérisson

Qui est-ce qui pique, pique, pique  
Qui est-ce qui pique quand on le prend ?  
C'est mon hérisson !

Qui est-ce qui croque, croque, croque  
Les insectes et les vers blancs ?  
C'est mon hérisson !

Qui est-ce qui lape à petits bruits  
Le lait que je mets pour lui ?  
C'est mon hérisson !

Qui est-ce qui s'roule, se met en boule  
Sous les feuilles du groseillier ?  
C'est mon hérisson !

Qui est-ce qui se cache ou bien s'endort  
Quand il fait bien froid dehors ?  
C'est mon hérisson !



## L'araignée Gipsy

L'araignée Gipsy  
Monte à la gouttière  
Tiens voilà la pluie  
Gipsy tombe par terre  
Mais le soleil a chassé la pluie  
L'araignée Gipsy  
Monte à la gouttière ...



## Monsieur l'escargot

Monsieur l'escargot dort bien au chaud dans sa coquille  
*poing fermé, le pouce à l'intérieur*  
Petit nuage passe  
*main planant au-dessus du poing fermé*  
Laisse tomber la pluie  
*tapotis sur le poing*  
Monsieur l'escargot se réveille, regarde par la fenêtre  
*le pouce passe entre les deux doigts du poing fermé*  
Sort ses cornes et dit :  
*index et majeur formant un V*  
« Bonjour les petits amis ! »

# CUISINE

## Sapin de Noël au chocolat



### Ingrédients :

150g de chocolat noir - 100g de sucre - 50g de farine - 150g de beurre - 4 œufs - 2 cuillérées à soupe de lait  
**Pour la décoration :** sucre glace, œufs, petits bonbons dorés, argentés ou colorés

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 180° C.
  2. Faire ramollir le beurre.
  3. Faire fondre le chocolat coupé en morceaux avec 2 cuillérées à soupe de lait, au bain-marie.
  4. Fouetter dans un saladier le beurre et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
  5. Incorporer le chocolat.
  6. Incorporer enfin les jaunes d'œufs un par un, puis la farine.
  7. Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, les ajouter très délicatement au mélange en soulevant avec la cuillère.
  8. Beurrer et fariner sur une plaque à gâteau, y verser la préparation.
  9. Mettre au four 20 minutes environ, en surveillant la cuisson à la pointe du couteau (quand elle ressort sèche le gâteau est cuit).
  10. Laisser refroidir et ensuite découper des étoiles de différentes tailles (à l'aide d'emportes-pièces de différentes tailles, c'est mieux. Superposez les étoiles de la plus grande à la plus petite.
- Pour la décoration, saupoudrer de sucre glace ou de glaçage, puis ajouter les petits bonbons pour décorer votre délicieux sapin.

## Cake croustillant aux pommes



**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 35 minutes**

**Ingrédients :** 3 œufs - 1 pomme golden - 90g de farine -  $\frac{1}{2}$  sachet de levure - 125g de sucre semoule - 125g de beurre ramolli - 1 noix de beurre et 1 cuillère à soupe de sucre pour le moule - 1 cuillère à café de cannelle en poudre

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Coupez, épluchez la pomme, puis coupez-la en petits cubes de 0,5 cm ou râpez-la.
3. Séparez les jaunes et les blancs d'œufs.
4. Avec un fouet électrique, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Fouettez les blancs en neige
6. Ajoutez au jaune et au sucre fouettés le beurre, la farine, la pomme et la levure (peu à peu), la cannelle et les blancs en neige.
7. Beurrez légèrement les parois du moule puis saupoudrez-les de sucre.
8. Versez la préparation dans le moule et enfournez 35 mn.
9. Démoulez, laissez refroidir avant de déguster.



## Permanences de votre Relais Parents Assistantes Maternelles :

Nous vous accueillons au secrétariat :

Lundi ⇒ 13H30 à 16H30

Mardi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

Jeudi ⇒ 9H30 à 12H30

Vendredi ⇒ 11H30 à 12H30 et de 13H30 à 16H30

Nous vous accueillons sur RDV :

Mardi ⇒ 13H30 - 18H00

Jeudi ⇒ 13H30 - 17H00

Samedi ⇒ 8H00 - 12H00

## SPECTACLE DE NOEL

Pour fêter la fin de l'année l'équipe du RPAM est heureuse de convier les enfants, parents et assistantes maternelles à un spectacle de marionnettes intitulé :

**« Le secret de Caméléon » !**

**Le vendredi 14 décembre 2012**

**À 9H30 à la salle des fêtes  
de la ville d'Héricourt**

**Sur inscriptions auprès de  
votre RPAM au 03.84.36.60.66  
avant le 8 décembre 2012.**



ATTENTION

**L'équipe ne pouvant pas vous prévenir  
individuellement du programme d'animation  
trimestriel de votre RAM, nous vous  
remercions de bien vouloir prendre note dès  
à présent de toutes les dates qui vous  
intéressent.**



# Le coin des infos !

## ASSISTANTES MATERNELLES

### PARENTS

## SOIREE D'INFORMATIONS ET D'ECHANGES

### « Se former et évoluer »

Organisée et animée par : les RAM du Pays de Montbéliard, l'Isle sur le Doubs et le RPAM de la CCPH, FEPEM, Maison de l'Emploi, INFA, MFR, AGEFOS PME.

**MARDI 20 NOVEMBRE 2012**

**De 20H00 à 22H00**

**Le Jules Verne**

**1 rue Claude Debussy à Montbéliard**

Assistante maternelle, je souhaite :

\*Me former et améliorer ma pratique professionnelle,

•Connaître les formations, diplômes envisageables et leurs perspectives.

Formation  
continue

Formation  
diplômante

VAE

Bilan de  
compétences

**Inscription obligatoire au plus tard le 17 novembre 2012 auprès de votre Relais.**

## **Fermetures du relais**

**Du 11 au 13 octobre 2012**

**Les 2 et 3 novembre 2012**

**Les 29 et 31 décembre 2012**

**En cas d'urgence vous pouvez contacter la  
Direction Départementale du Travail au  
03.84.96.80.00**

## Bonne lecture à tous !