

# "Leur avis sur la question"

Blandine GENIN, assistante maternelle à Créchy a accepté de répondre à nos questions concernant le dossier du trimestre.

## Avez-vous des rituels avant la sieste des enfants ?

Des rituels pas vraiment plutôt des petites habitudes : vérifier et changer la couche des enfants, vérifier que chaque enfant a bien son doudou et/ou sa tétine. Pour certains enfants, je mets une petite musique d'ambiance pour favoriser l'endormissement, d'autres n'en ont pas besoin. Enfin, tout le monde va au lit au même moment.

## Si un enfant refuse de dormir, que faites-vous ?

Je n'ai jamais été confrontée à cette situation mais je pense que, dans un premier temps, je rassurerai l'enfant et lui chanterai des chansons douces pour l'apaiser. Si l'enfant a moins de 2 ans je tenterai de le bercer un peu, peut-être à l'aide d'un transat ; pour un plus grand je prendrai quelques livres et lirai, avec lui, quelques histoires dans un endroit calme. L'essentiel étant que si l'enfant ne dort pas, il puisse au moins se reposer.

### Le Point INFO

#### Soirées d'analyse de la pratique professionnelle

Le RAMobil Varennes-Forterre organise tous les deux mois des soirées d'analyse de la pratique professionnelle. La dernière soirée organisée a réuni sept assistantes maternelles.

Animées par une psychologue et destinées aux assistantes maternelles, ces soirées sont de réels moments de dialogue et de partage entre professionnelles autour de questionnements sur les problématiques du quotidien.

Edition : n°35 - Janvier / Février / Mars 2014

ISSN : 2107-4240 - Dépôt légal : juin 2005 - Directeur de publication : M. Cadoret

Impression : Alpha Numériq' (Moulines - 03) - Conception - Rédaction : Service communication Varennes-Forterre



RAMobil, Relais parents Assistantes Maternelles de Varennes-Forterre  
Céline DOZIERES - animatrice  
Rue Jules Dupré 03150 VARENNES SUR ALLIER - Tél. 04 70 45 85 30 ou 06 88 61 30 40 - ramobil@cc-varennesforterre.fr  
[www.cc-varennesforterre.fr](http://www.cc-varennesforterre.fr)



## Sommaire

- L'atelier des petites mains.....p 2
- L'espace culture des tout-petits ...p 3
- Le RAMobil en bref.....p 4/5
- Dossier du trimestre.....p 6/7
- Leur avis sur la question.....p 8



# L'Atelier des petites mains en hiver

Les animations du RAMobil sont proposées gratuitement en matinée de 9h30 à 12h30 (arrivées et départs libres) sauf en cas d'animations particulières le mercredi après-midi.



## Février

- **Lundi 3** : Atelier créatif - Varennes/A
- **Mardi 4** : Atelier créatif - Treteau
- **Merc. 5** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 6** : Atelier créatif - St Gérard le Puy
- **Lundi 10** : Atelier collage - Varennes/A
- **Mardi 11** : Atelier collage - Treteau
- **Merc. 12** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 13** : Atelier collage - Varennes/A
- **Lundi 17** : Atelier peinture - Varennes/A
- **Mardi 18** : Atelier peinture - Treteau
- **Merc. 19** : **Matin** : pas de motricité  
**Après-midi** : Chandeleur  
dans une commune du territoire (à définir)
- **Jeudi 20** : Atelier semoule - Varennes/A
- **Lundi 24** : Atelier sable coloré - Varennes/A
- **Mardi 25** : Atelier sable coloré - Treteau
- **Merc. 26** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 27** : Atelier sable coloré - Varennes/A

## Janvier

- **Lundi 6** : Bonhomme de neige - Varennes/A
- **Mardi 7** : Bonhomme de neige - Treteau
- **Merc. 8** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 9** : Bonhomme de neige - St Gérard le Puy
- **Lundi 13** : Atelier d'hiver - Varennes/A
- **Mardi 14** : Atelier d'hiver - Treteau
- **Mercredi 15** :  
**Matin** : Atelier fabrication galette des rois  
Varennes/A - Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.  
**Après-midi** : dégustation galette - salle du RAM
- **Jeudi 16** : Atelier d'hiver - Varennes/A
- **Lundi 20** : Atelier peinture - Varennes/A
- **Mardi 21** : Atelier peinture - Treteau
- **Merc. 22** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 23** : Atelier peinture - Varennes/A
- **Lundi 27** : Atelier comptines - Varennes/A
- **Mardi 28** : Atelier comptines - Treteau
- **Merc. 29** : Atelier lecture - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 30** : Atelier comptines - Varennes/A



## Mars

**Lundi 3 au 7** - Congès - Pas d'animation

- **Lundi 10** : Atelier peinture - Varennes/A
- **Mardi 11** : Atelier peinture - Treteau
- **Merc. 12** : **Matin** : pas de motricité  
**Après-midi** : Carnaval  
dans une commune du territoire (à définir)
- **Jeudi 13** : Atelier peinture - St Gérard le Puy
- **Lundi 17** : Atelier collage - Varennes/A
- **Mardi 18** : Atelier collage - Treteau
- **Merc. 19** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 20** : Atelier collage - Varennes/A
- **Lundi 24** : Atelier de printemps - Varennes/A
- **Mardi 25** : Atelier de printemps - Treteau
- **Merc. 26** : Atelier de motricité - Varennes/A  
Salle Collet Mériaud - C.C.V.F.
- **Jeudi 27** : Atelier de printemps - Varennes/A
- **Lundi 31** : Atelier arbre printanier - Varennes/A



**Congès**  
**Fermeture du RAMobil**  
**du 1 au 3 janvier inclus**  
**et**  
**du 3 au 7 mars inclus**

## Quelle température dans sa chambre ?

18 à 20°C n'avez aucune crainte, c'est suffisant.

## Dans quelle literie ?

Jusqu'à l'âge de 2 ans, votre bébé doit dormir :

- dans un lit rigide à barreaux,
- sur un matelas ferme, adapté aux dimensions du lit
- sans oreiller,
- sans couverture, ni couette :

vous éviterez ainsi que bébé glisse sous la couverture, s'enfouisse le nez dans l'oreiller, se coince entre le matelas et la paroi du lit.

## Le petit train du sommeil

(Ce train est fait pour ceux qui ont un cycle de 1h30 à 2 heures par exemple ; le cycle peut varier).

20 min	4x20 min	20 min	Grand soupir
Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal	...

...	20 min	4x20 min	20 min	Grand soupir
...	Sommeil lent léger	Sommeil lent profond	Sommeil paradoxal	

Durant le sommeil et plus particulièrement pendant le stade du rêve, un certain nombre de fonctions s'accomplissent : mémorisation, organisation des informations acquises durant la journée, résolutions des tensions accumulées le jour en les revivant la nuit et en les transformant...

## Réveil de l'enfant

**On ne doit pas réveiller un enfant.** Pour qu'un enfant se réveille seul, ouvrir la porte de la chambre afin qu'il entende les bruits familiaux. Si on doit le réveiller, il faut lui parler en douceur, avec de tendres caresses.

Alors papa, maman, assistantes maternelles, adaptez-vous à son rythme qui doit être régulier, ce n'est pas à l'enfant de s'adapter au vôtre. **Dormir pour le tout petit est vital.**

## Livres sur le sujet pour enfants

### La peur du monstre

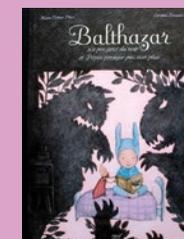
Écrit et illustré par : Mario Ramos  
Édition: L'école des loisirs  
Dès 3 ans

Polochon, adorable petit bonhomme, vit parfois des nuits difficiles à cause du petit monstre qui se cache sous son lit...



### Balthazar n'a pas peur du noir et Pépin presque pas non plus

Auteur(s) : Marie-Hélène Place et Caroline Fontaine-Riquier  
Edition : Hatier Jeunesse  
Dès 3 ans



Balthazar observe avec émerveillement l'univers de la nuit. Mais Pépin, lui, n'aime pas trop quand il fait tout noir et qu'il ne peut rien voir...

Une épopée nocturne sur la peur du noir, dans le monde rassurant de Pépin et Balthazar.

## Livre sur le sujet pour adultes

### Le sommeil, le rêve et l'enfant

Auteurs : Dr Marie Thirion et Dr Marie-Josèphe Challamel  
Edition : Albin Michel

Un guide chaleureux et réconfortant qui apporte explications et conseils pratiques pour prévenir les mauvaises nuits et offrir à l'enfant un bon sommeil pour toute la vie.



# Le RAMobil en bref...

L'information du trimestre dernier en bref et en images !

VARENNES/A 9 octobre 2013



## Atelier motricité entre générations

Le Relais a accueilli cinq résidentes des maisons de retraite de St-Gérard-le-Puy et de Gayette lors d'un atelier de motricité. Ce matin-là, les résidentes sont venues partager un moment ludique et convivial. Au programme de la matinée la chanson du bonjour, des danses, des parcours moteurs et un retour au calme avec une histoire avant un goûter bien mérité !

TRÉZELLES 16 Oct. 2013



## Après-midi éveil au goût

Les enfants ont commencé par colorier des dessins de légumes et observer différentes coquilles, avant de goûter les amandes, les noix et les noisettes entières et en poudre. Ils ont ensuite dégusté des tartines de fromage avec les poudres moulues auparavant ainsi que de la compote de pommes "maison" sur de la brioche et du pain.

Sur une table étaient installés citrouille, potimarron, courgette, carottes, panais, pommes, poires, noix, noisettes, amandes, marrons, glands et feuilles. Les enfants devaient reconnaître et nommer les différents produits présents sur la table.

RONGERES 27 Nov. 2013



## Activité sur Noël

25 enfants, 8 assistantes maternelles et 5 parents étaient présents pour un après-midi créatif et ludique sur le thème de Noël !

Les enfants ont d'abord décoré une couronne avec un sapin au milieu, à l'aide de peinture rouge et verte et de gommettes.

Leurs créations terminées, Céline, l'animatrice du RAMobil, a conté deux histoires aux enfants avec le kamishibai (petit théâtre japonais) : « la légende du sapin » et « le cirque de saperlotte »

Enfin, comme traditionnellement au RAMobil, l'après-midi s'est achevé autour d'un bon goûter !

VARENNES/A 13 Déc. 2013

## Projection film assistante maternelle

Le RAMobil, a organisé en salle Collet-Mériaud une projection d'un film intitulé « Le Métier des Assistantes Maternelles » réalisé par la CAF de l'Allier afin de mieux comprendre le métier d'assistante maternelle et le fonctionnement d'un RAM. Ce film d'une quinzaine de minutes contient des séquences filmées dans 4 RAM (Relais Assistantes Maternelles) du département, dont le RAMobil de Varennes-Forterre

qui a accepté la présence de caméras lors de deux séances d'animations.



Noël du RAMobil

VARENNES/A 3 Déc. 2013



## Matinée à la médiathèque

La matinée s'est déroulée en 2 temps : La conteuse a d'abord animé "l'heure du conte" avec des contes de Noël destinés aux enfants de - 3 ans. Pendant ce temps là, les grands écoutaient des histoires d'animaux avec Céline l'animatrice. Puis est venu le tour des plus grands d'écouter les histoires adaptées à leur âge avec la conteuse, tandis que les petits regardaient différents livres mis à leur disposition.

SAINT FÉLIX 11 Déc. 2013

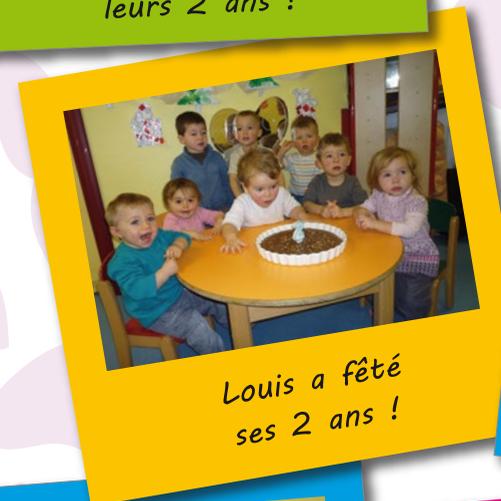
## Spectacle de Noël

55 enfants, 15 assistantes maternelles et 16 parents sont venus profiter de l'après-midi de Noël du RAMobil à St Félix. La Compagnie des 3 Chardons a animé cette demi-journée autour d'un spectacle intitulé « Anga, fils du feu » mis en scène avec de la musique et des marionnettes. Le spectacle achevé, le Père Noël a rendu visite aux enfants du RAMobil pour leur offrir des friandises.

Enfin c'est dans une ambiance festive et chaleureuse que tous les participants ont dégusté un bon goûter de Noël avant d'achever cet après-midi.



Lise et Elina ont fêté leurs 2 ans !



Louis a fêté ses 2 ans !



Johan a fêté ses 2 ans !



Nathan a fêté ses 2 ans !



Le RAMobil n'oublie pas les ass' mat' Bon anniversaire Annick !



Louis et Timéo 2 ans et Enoha, 1 an ont fêté leur anniversaire



... et Bon anniversaire Simone

## Le sommeil du jeune enfant

C'est une des préoccupations des parents et professionnels de la petite enfance au même titre que l'alimentation ou la propreté...

L'absence de sommeil, les pleurs qui en résultent sont bien souvent source d'angoisse ; seulement voilà les jeunes enfants ont leur propre horloge interne, avec un sommeil plus ou moins paisible.

Le sommeil se caractérise aussi par une séparation nécessitant des aménagements, qui vont progressivement du contact charnel au bercement, au petit rituel du langage (*berceuse, musique douce, câlins, tétine, doudou...*).

«Le bébé qui a quitté le monde utérin de sa mère pour naître au monde aérien », a besoin d'une mère qui par ses bras, sa tendresse, ses mots à elle, lui donne une sécurité différente mais tout aussi grande que celle qu'il avait en elle.

Le sommeil est un événement qui demande une grande disponibilité, de l'affectivité, un souci de l'aménagement de l'espace de repos du tout petit car l'environnement joue un rôle important dans la mise en place veille/sommeil.

Il arrive parfois que bébé ne trouve pas le sommeil, se tortille, pleure, régurgite, se griffe, il n'est ni bien dans les bras ni dans son lit. Le tout petit proteste seulement contre un monde trop grand, encore incompréhensible pour lui.

Les adultes mettent tout un tas de mots pour définir ces problèmes d'endormissement : colliques, les dents etc... Il faut laisser l'enfant se chercher tout en le sécurisant, se découvrir l'un l'autre.

Il est important de reconnaître les signes du sommeil afin de coucher bébé en respectant ses rythmes du sommeil qui varient de celui de l'adulte et d'un enfant à l'autre.

### Qu'est ce que le sommeil ?

C'est la période pendant laquelle l'enfant se détend, se relâche, récupère, se calme, fait des rêves ; le sommeil va lui permettre d'avoir une activité cérébrale mais aussi de sécréter les hormones nécessaires à sa croissance. Il développe sa mémoire et recharge ses « batteries ».

### Les premiers signes du sommeil :

- Il tient serré son doudou, sa peluche, ou autre,
- Il suce sa tétine,
- Il se frotte les yeux,
- Il baille,
- Il pleure quelques fois...

Il faut alors veiller à ce que l'enfant soit mis au lit dans le quart d'heure qui suit afin de ne pas laisser passer sa phase de sommeil.

### Comment favoriser un bon sommeil ?

Pour le bébé, le coucher sur le dos, veiller sur son sommeil car il peut se retourner sur le ventre.

Sur le dos :

- son visage est dégagé, il respire à l'air libre
- il peut mieux lutter contre la fièvre
- il risque moins de s'enfourer sous les couvertures
- ne vous endormez pas avec lui dans votre lit.

Ainsi en respectant ces consignes nous pouvons éviter de nombreux cas de mort subite du nourrisson.

Déshabiller l'enfant : le mettre en body, en gigoteuse ou en pyjama, afin qu'il soit à l'aise, lui donner son doudou ou sa tutute. On peut lui raconter une histoire, mettre en marche une musique douce, lui chanter une berceuse ou une veilleuse musicale.

L'enfant peut dormir dans le noir, la pénombre ou le jour.



## Le livre du trimestre

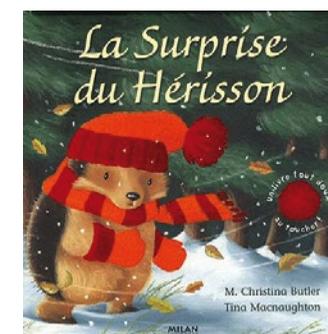
### La surprise du hérisson

Une terrible tempête a emporté la maison de petit hérisson...

Il part vite se mettre à l'abri chez son ami Théo le blaireau et rencontre en chemin d'autres animaux qui tremblent de froid.

Comment va t'il les aider, lui qui n'a même plus de maison ?

C'est un livre à caresser du bout des doigts qui développe le sens du toucher chez les tout-petits.



Editeur : Christina Butler et Tina Macnaughton  
A partir de

Edition Milan jeunesse  
Collection :  
Date de parution :



## La chanson du trimestre

### La baleine

C'est la baleine qui tourne, qui vire  
Comme un joli petit navire  
Prenez garde à votre doigt  
Ou la baleine le mangera ) bis

C'est la baleine qui tourne, qui vire  
Comme un joli petit navire  
Prenez garde à la baleine  
Elle va vous manger le doigt ) bis



## Activité manuelle du trimestre

### Des pingouins porte-crayons

Pour cette activité il me faut :

- Gabarit pingouin
- Rouleau en carton
- Papier blanc
- Une paire de ciseaux
- Yeux mobiles
- Peinture
- Colle
- Pinceaux



1. Imprimer le gabarit du pingouin et le découper.

2. Peindre le pingouin de différentes couleurs puis le rouleau en carton.

3. Coller le rouleau sur le ventre et les pattes.

4. Coller les yeux mobiles

