

L'Echo des Relais

Edito

Dans ce numéro :

Edito	1
Dossier : Le Compte Personnel de Formation	2
Dossier : La sieste	4
La vie du RPE	6
A vos agendas	7
Planning	8

Un été 2022 particulièrement chaud et beau dont, j'espère, vous avez pu tirer profit : promenades avec les enfants, sorties, jeux d'eau... mais aussi vacances et repos bien mérités pour chacune.

La rentrée de septembre est déjà là : départ des « grands » à l'école, accueil des « petits nouveaux » au domicile. Autant de mouvances auxquelles vous êtes habituées mais qui peuvent venir perturber le rythme et les habitudes de votre quotidien professionnel d'assistantes maternelles. Une constante : à vos côtés, les animatrices RPE continuent de vous proposer un planning d'animations riche et varié, je les en remercie ! Petite confidence : je sais qu'elles réfléchissent déjà aux projets 2023... chut je n'en dis pas plus.

Excellente rentrée à vous, aux enfants, aux parents, aux animatrices RPE. Une pensée particulière pour Coralie AUDOUIN

qui a pris ses marques cet été et qui fera sa première « rentrée » au sein de l'équipe des Relais sur les « Terres d'Ardoux ». Aucun doute : l'accueil lui étant réservé sera chaleureux et bienveillant, merci à toutes.

Bernard ESPUGNA, Vice-président petite-enfance, enfance-jeunesse et affaires scolaires.



ZOOM SUR...

WhatsApp pour le RPE

Nous avons souvent des soucis pour envoyer des SMS à trop de destinataires (Nos téléphones n'aiment pas). Aussi, nous avons créé un groupe WhatsApp. Les numéros pros de Cécile et Svetlana y sont déjà !

Seulement celles qui seront sur le groupe WhatsApp, ne recevront plus de SMS groupés. Pour les autres, pas de changement.

L'idée c'est de vous transmettre les informations importantes. On évitera les photos qui sont à partager avec prudence du fait du droit à l'image. Venez vers nous si vous avez besoin d'informations sur le fonctionnement.

Rejoignez-nous en cliquant ici :

[WhatsApp RPE Terres des Mauves](#)

CONTACTS

Relais Petite Enfance Terres des Mauves

29 place Roger Gauthier (La Nivelles) 45130 Meung-sur-Loire
rpe.terres.mauves@ccterresduvalde Loire.fr

02.38.44.36.44 / Svetlana : 06.43.30.32.27 / Cécile : 06.82.92.95.91

Groupe WhatsApp pour les assistantes maternelles : <https://chat.whatsapp.com/LWb2WD7Gnh08i0PxnsjBSd>

SITE WEB

Rejoignez-nous sur le site des RPE :

ccterresduvalde Loire.fr/listes/petite-enfance



Le Compte Personnel de Formation

Dans le précédent numéro vous avez découvert vos droits à la formation continue. Dans celui-ci découvrez le compte personnel de formation (CPF).

Qu'est-ce que le CPF ?

Le Compte Personnel de Formation (CPF) permet à toute personne active d'acquérir des droits à la formation mobilisables tout au long de sa vie professionnelle. L'ambition du Compte Personnel de Formation (CPF) est ainsi de contribuer, à l'initiative de la personne elle-même, au maintien de l'employabilité et à la sécurisation du parcours professionnel.

A qui s'adresse-t-il ?

Le Compte Personnel de Formation (CPF) s'adresse à :

- toutes les personnes de 16 ans et plus
- par dérogation, aux jeunes de 15 ans, ayant signé un contrat d'apprentissage

Comment est-il alimenté ?

Il existe différentes situations. En voici deux :

- Pour les salariés ayant une **durée de travail supérieure ou égale à 50% sur l'ensemble de l'année**, le montant annuel du crédit CPF est de **500 euros** par an (plafonné à 5 000 euros).
- Pour les salariés **peu ou pas qualifiés** qui n'auraient pas atteint un niveau de formation sanctionné par un diplôme classé au niveau 3 (CAP, BEP) et pour les salariés dont le **temps partiel est inférieur à 50% sur l'ensemble de l'année**, le montant annuel du crédit CPF est majoré à **800 euros** par an (plafonné à 8 000 euros).

Jusqu'à quel âge ?

Il est fermé :

- A la date à laquelle son titulaire a fait valoir l'ensemble de ses droits à la retraite, par exception au titre des activités bénévoles et de volontariat que le salarié exerce.
- Dès 65 ans, pour les salariés ayant liquidés leurs droits à la retraite et n'ayant pas repris d'activité salariée.

Si dépassé cet âge, la personne en retraite souhaite reprendre une activité professionnelle, le retraité actif a la possibilité de demander une réouverture de son compte CPF.

Le Compte Personnel de Formation (suite)

Pour quoi l'utiliser ?



Ne donnez jamais vos codes CPF

(numéro de sécurité sociale, email, identification de connexion) à un professionnel dans toutes situations (démarchage téléphonique sur votre mobile ou votre poste fixe, contact email, entretien en présentiel ...). Ils vous sont propres et aucun professionnel n'est autorisé à vous les demander.

Le seul moyen d'utiliser vos droits acquis dans le cadre du CPF est par le site : moncompteformation.gov.fr

Et l'employeur ?

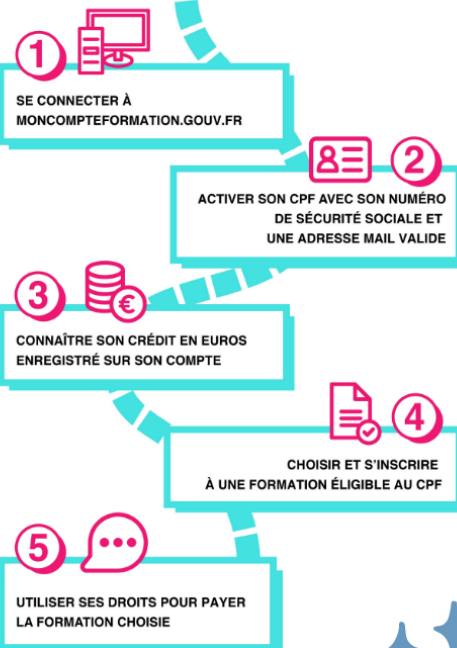
Il est nécessaire d'obtenir l'accord de votre (vos) employeur(s) quand la formation est suivie en tout ou partie pendant le temps de travail. Des délais sont à respecter pour faire la demande et obtenir l'autorisation d'absence de votre (vos) employeur(s).

Si la formation s'effectue hors temps de travail, il n'est pas nécessaire de demander l'autorisation.

En tant que demandeur d'emploi, vous pouvez utiliser vos crédits acquis précédemment. Il n'y a pas d'acquisition le temps de la période sans emploi.

Comment l'utiliser ?

UN ACCÈS SIMPLE ET PRATIQUE



DOSSIER : LA SIESTE

La sieste rythme le quotidien des bébés et très jeunes enfants. Chez l'assistante maternelle, elle fait partie intégrante de l'organisation de la journée. Un temps de repos dont les enfants ont besoin et qui permet aussi aux adultes qui s'en occupent de souffler un peu.

A quoi sert la sieste ?

Les besoins en sommeil du bébé sont tels que la nuit ne suffit pas à lui offrir le repos nécessaire. C'est pourquoi la sieste :

- Complète la nuit pour couvrir l'ensemble des besoins
- A une fonction régulation du sommeil
- Permet d'abaisser le niveau d'excitation de l'enfant qui est en permanence stimulé.
- Permet de mieux retenir les nouvelles connaissances, selon plusieurs études
- Diminue la fréquence des crises de colères, l'anxiété et l'hyperactivité
- Joue un rôle important dans la sécrétion de l'hormone de croissance

Respecter le rythme - Faut-il réveiller l'enfant qui dort ?

Et voilà la question qui fâche ! ☺ Il y a du pour (respect du rythme et du besoin de sommeil de l'enfant) et du contre (un enfant qu'on laisse trop dormir à la sieste peut avoir des difficultés à s'endormir le soir, puis, à se réveiller le matin suivant). Alors, un échange entre la professionnelle et la famille s'impose afin de trouver un terrain d'entente. On peut également ajuster l'approche en observant l'enfant, son comportement, ses besoins.



Un bon sommeil pour les petits, un dos et des articulations préservés pour les adultes

Le couchage des tout-petits est souvent un moment où le dos de l'adulte est sollicité. Il est important alors d'adopter les bons gestes et les bonnes postures. En voici un exemple qui concerne le couchage de l'enfant :



Effectuer la technique du « balancier »
(Afin d'éviter le déséquilibre avant)



Quels rituels à adopter ?

Les rituels sont primordiaux pour amener l'enfant à apprécier le fait d'aller dormir. Prévenir l'enfant que l'heure du coucher arrive, lui permet de s'y préparer.

La fonction première de ces rituels d'endormissement est de **sécuriser** l'enfant afin de mieux l'accompagner au moment de la séparation, qu'il s'agisse du parent, de l'assistante maternelle ou du personnel de crèche. Cette fonction de sécurisation apparaît aux alentours de 6-8 mois, lorsque l'enfant réalise que son corps est bien distinct de celui de l'adulte qui le porte. Ce besoin diffère énormément d'un enfant à l'autre. Une histoire ? Une chanson ? Un jeu ? Ou tout simplement de gros câlins.... Certains demandent un rituel élaboré car ils manquent de sécurité affective. Ces enfants sont en général angoissés même pendant la journée. Typiquement, ils vont hurler dès que l'adulte va quitter une pièce.

Le moment du coucher devrait être un moment de calme et de plaisir et le lit un espace qu'il connaît. Eviter de faire du lit un lieu de punition, l'enfant ne pourra pas associer le sommeil à un moment de bien-être.

Les petits rituels introduisent une **notion de temporalité**. Organiser le déroulé toujours dans le même ordre pour donner des indicateurs fiables à l'enfant ainsi il identifie que tel geste ou telle activité le rapproche du moment de la séparation. Ces petits rituels aménagent ainsi une transition entre les phases de jeux et de repos et permettent à l'enfant de se préparer au coucher.

De plus, la gestion de l'espace est tout aussi importante. Ainsi faire dormir l'enfant dans la même chambre, dans le même lit, au même emplacement contribue à lui donner des repères stables et sécurisants.

Il existe aussi une autre forme de rituel chez les tout petits, aux alentours de 2 mois. A cet âge, certains enfants vont avoir du mal à s'endormir à cause de difficultés d'ordre tonique : hyper ou hypo tonicité, reflux importants, refus de se mettre sur le ventre (en dehors des phases de sommeil bien entendu). On peut placer le bébé dans une nacelle afin de réduire la taille du lit – plus sécurisant pour lui. Prendre le bébé dans les bras ou le positionner correctement devient alors une forme de rituel avant le coucher. Ce besoin concerne environ 10 à 20% des bébés, ils ont besoin d'un accompagnement, il ne s'agit pas d'un caprice ou d'une mauvaise habitude.

DOSSIER : SIESTE (SUITE)

Quel lit pour faire la sieste ?

Plusieurs types de couchages existent sur le marché. Le choix peut être conditionné par son usage, la place, le budget et la sécurité à respecter. En voici un résumé dans ce tableau :

	Les plus	Les moins	Attention !
Lit parapluie	Léger, pliable, prend peu de place, en toile (pas de risque de se cogner, de passer les pieds ou les mains entre les barreaux).	Pas confortable (une galette fine sans matelas) Nettoyage compliqué.	INTERDICTION d'ajouter matelas et drap housse. La galette doit être fixée à la structure du lit.
Lit à barreaux	Confortable, sécurisant, stable, robuste, facile d'entretien Facile à ranger (pour les modèles pliables)	Risque pour les enfants de se cogner ou passer les pieds et les mains au travers des barreaux.	Ecartement des barreaux règlementés (6,5 cm maximum). Matelas ferme et aux bonnes dimensions, INTERDICTION d'ajouter un tour de lit, réducteur de lit, coussin, couette, oreiller, d'accrocher des jeux/jouets, de surélever le matelas (sauf si ordonnance du médecin).
Couchage au sol Différents types : matelas, lit-couchette, matelas avec contour...	Pas de risque de chute (l'enfant est déjà au sol) ! Pas de contraintes sur la colonne vertébrale de l'adulte. Encourage l'autonomie de l'enfant. Coût raisonnable.	Nécessite <u>la surveillance importante de l'adulte</u> car le risque de danger existe.	Au minimum à partir de 18 mois Importance d'en échanger avec les parents et l'enfant.

A-t-il toujours besoin d'une sieste ?

Les besoins en matière de repos varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Ils changent aussi au fur et à mesure que les enfants grandissent.

Via le tableau ci-contre, quelques repères.

Dans tous les cas, pour évaluer si l'enfant a encore besoin d'une sieste, il convient de l'observer attentivement. Par exemple, un enfant qui n'a pas fait de sieste peut être très énergique en fin d'après-midi. S'il a de la difficulté à revenir au calme, c'est sans doute qu'il a encore besoin d'une sieste.



Merci Hélène RENAUDIN et Stéphanie VELTER, du service de PMI, pour votre relecture et vos conseils.

ÂGE	TEMPS ÉVEILLÉ ENTRE LES SIESTES	LONGUEUR DE LA SIESTE	NOMBRE DE SIESTES PAR JOUR
1 mois	45 - 60 minutes	45 minutes - 3 heures	3 - 5
2 - 3 mois	60 minutes	1 - 3 heures	3 - 4
3 - 6 mois	1:30 - 2 heures	1:30 - 2:30 heures	3 - 4
6 - 9 mois	2 - 3 heures	45 minutes - 2 heures	2 - 3
9 - 12 mois	3 - 4 heures	45 minutes - 2 heures	2
1 - 2 ans	4 - 5 heures	1:30 - 2:30 heures	1 - 2
2 - 4 ans	5 - 7 heures	1 - 2 heures	1

WWW.HOPTOYS.FR

DOSSIER : SIESTE, POUR ALLER PLUS LOIN...

Quelques documents :

Fiche PMI – Consignes en matière de couchage => [Site RPE45-Onglet : autour de l'enfant-Accueil en toute sécurité](#)

Fiche - Je dors sur le dos => [Site RPE45-Onglet : autour de l'enfant-Accueil en toute sécurité](#)

Et bien d'autres sur le [site RPE45-Onglet : autour de l'enfant - Développement psychomoteur - Le Sommeil](#)



Quelques livres :

Yuichi Kasano
À la sieste, tout le monde !



Quelques vidéos :

Comment aider l'enfant à s'endormir ? =>
<https://www.youtube.com/watch?v=aHApVTY3Lek&t=54s>

De 0 à 5 ans : dormir, ça s'apprend ? =>
<https://www.youtube.com/watch?v=hvOpJunQNOM>

Astuces pour un rituel du coucher =>
<https://www.youtube.com/watch?v=6WFM-nj7kVk>

Comment porter l'enfant sans se faire mal au dos ? =>
<https://www.youtube.com/watch?v=0etal2LN-JU&t=30s>

LA VIE DU RELAIS EN IMAGES



Été en musique,
Epieds en Beauce
(20 juin 2022)



Parc Floral,
Orléans La Source
(9 juin 2022)



Musée des Beaux-Arts,
Orléans
(7 juillet 2022)

A VOS AGENDAS !!!

Bibliothèque

Plusieurs séances sont prévues au Bardon et à Meung-sur-Loire.

A noter : à Saint-Ay, les animations se terminent par un temps lecture à la bibliothèque.

Musique

Céline va animer plusieurs séances d'éveil musical.

Motricité

Des séances sont programmées à Chaingy (Dojo) et Saint-Ay (Gymnase) avec Cécile et à Meung-sur-Loire (Dojo) avec Svetlana.

Sortie POMMES

Retrouvons-nous pour la

cueillette traditionnelle le **jeudi 29 septembre** au Verger des Biaunais. Toutes vos collègues de la Communauté de Communes des Terres du Val de Loire sont conviées !

Matinées à thèmes

> Matin « Sablés » le **jeudi 22 septembre** à Saint-Ay

> Matin « Aouuu » le **vendredi 18 novembre** à Huisseau-sur-Mauves

> Matin « Paillettes » le **lundi 5 décembre** au Bardon.

Semaine du goût

Du **10 au 14 octobre** au Bardon, à Chaingy et à Saint-Ay.

Spectacle

Jeudi 13 octobre, 10h à Chaingy « Mon rêve était bleu comme le ciel » par la Cie Têtes de Piafs. Financement PACT, CAF et CCTVL.



Semaine Européenne de Réduction des Déchets (SERD)

Du 19 au 27 novembre et particulièrement le **jeudi 24 novembre** à Meung-sur-Loire avec une animation sur cette thématique.

Fête de Fin d'Année

Le **jeudi 15 décembre** à Saint-Ay, nous fêterons la fin d'année en musique avec Céline.

Soirée des Ass' Mat'

On se retrouve le **vendredi 18 novembre**, sous le thème des Années 80 pour un moment de rire et de bonne humeur (Déguisement de rigueur).

Journal du RPE

Prochaine réunion de préparation : le **jeudi 24 novembre**, 19h30-21h30 à La Nivelle.

Analyse de pratique professionnelle

Les temps d'échanges sont toujours proposés jusqu'à décembre 2022 pour le groupe déjà défini.

La recette de tiramisu aux fraises

Ingrédients :

250 gr de fraises,
16 biscuits à la cuillère,
250 gr de mascarpone,
3 œufs,
4 c.à.s. de sirop de fraises,
40 gr de sucre



Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent et ajouter le mascarpone. Monter les blancs en neige bien ferme et incorporer délicatement dans la crème au mascarpone. Tremper les biscuits dans le sirop et dressez-les en couches avec les fraises et la crème soit dans les verres soit dans une terrine. Placez 2h au frais et dégustez. Bon appétit !



Une idée partagée par Christine (Le Bardon), merci à elle !

Nous vous souhaitons l'épanouissement total dans cette délicieuse activité !!!!!

Collage : la coiffure d'automne

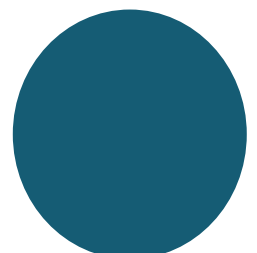


Pour imprimer le visage c'est par ici :
<http://print.krokotak.com/q?q=face>

Et pour d'autres idées autour de l'automne c'est par là :
<http://krokotak.com/category/seasons/autumn/>

SITE WEB

Rejoignez-nous sur le site des RPE :
ccteresduvaldeloire.fr/listes/petite-enfance




Le planning

De septembre à décembre 2022

RPE Terres des Mauves fermé

Svetlana : lundi - mardi - jeudi

















 musique

Vacances scolaires = pas d'animation

Cécile : jeudi - vendredi

 bibliothèque

* matin à thème

Septembre		Octobre		Novembre		Décembre	
1 J		1 S		1 M		1 J	Coulmiers 
2 V		2 D		2 M		2 V	Huisseau-sur-Mauves
3 S		3 L	Meung-sur-Loire	3 J		3 S	
4 D		4 M	Meung-sur-Loire (dojo)	4 V		4 D	
5 L	Meung-sur-Loire	5 M		5 S		5 L	Le Bardon *
6 M	Chaingy	6 J	/	6 D		6 M	Meung-sur-Loire (dojo)
7 M		7 V	Huisseau-sur-Mauves	7 L	Meung-sur-Loire	7 M	
8 J	Meung-sur-Loire Coulmiers	8 S		8 M	Meung-sur-Loire (dojo)	8 J	Meung-sur-Loire Chaingy (Dojo) 
9 V	Huisseau-sur-Mauves	9 D		9 M		9 V	Saint-Ay
10 S		10 L	Le Bardon *	10 J	Le Bardon  Chaingy (Dojo)	10 S	
11 D		11 M	Chaingy 	11 V		11 D	
12 L	Le Bardon 	12 M		12 S		12 L	Meung-sur-Loire
13 M	Meung-sur-Loire (dojo)	13 J	 SPECTACLE Chaingy	13 D		13 M	Chaingy
14 M		14 V	Saint-Ay *	14 L	Meung-sur-Loire	14 M	
15 J	Meung-sur-Loire  Chaingy (Dojo)	15 S		15 M	Chaingy	15 J	Fete de fin année Saint-Ay 
16 V	Saint-Ay	16 D		16 M		16 V	Huisseau-sur-Mauves
17 S		17 L	Meung-sur-Loire	17 J	Meung-sur-Loire  Saint-Ay	17 S	
18 D		18 M	/	18 V	Huisseau-sur-Mauves * <i>Soirée d es AssMat'</i>	18 D	
19 L	Meung-sur-Loire	19 M		19 S		19 L	
20 M	Chaingy	20 J	Meung-sur-Loire  Saint-Ay 	20 D		20 M	
21 M		21 V	Huisseau-sur-Mauves	21 L	Le Bardon 	21 M	
22 J	Meung-sur-Loire Saint-Ay *	22 S		22 M	/	22 J	
23 V	Huisseau-sur-Mauves 	23 D		23 M		23 V	
24 S		24 L		24 J	Meung-sur-Loire * Baccon	24 S	
25 D		25 M		25 V	Saint-Ay (Gymnase)	25 D	
26 L	Le Bardon	26 M		26 S		26 L	
27 M	Meung-sur-Loire	27 J		27 D		27 M	
28 M		28 V		28 L	Meung-sur-Loire 	28 M	
29 J	POMMES	29 S		29 M	Chaingy	29 J	
30 V	Saint-Ay (Gymnase)	30 D		30 M		30 V	
		31 L				31 S	