

# L'INFO Relais Petite Enfance

Assistantes maternelles  
et parents

## Sommaire

Janvier 2026

### Vos sorties du mois



- Invitation à une matinée d'information et d'échanges autour de la santé et du bien-être
- Ateliers d'éveil

### Pour aller plus loin



L'intérêt de proposer un temps de détente et relaxation aux tout-petits

### C' dans la boîte !



**Relais Petite Enfance**  
Parc d'Entreprises Brunehaut  
115 rue André Mancey  
62470 CALONNE-RICOUART

03 68 89 04 34

✉ rpe@bruaysis.fr

www.bruaysis.fr

Facebook : @SIVOM du Bruaysis

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Les samedis 10 et 24 janvier 2026



L'équipe du RPE vous souhaite une nouvelle année pleine de bonheur, de santé et riche en projets professionnels et familiaux



## Vos sorties du mois

Assistantes maternelles,

Vous vous posez des questions autour  
de votre santé, votre bien-être  
ou de celle des enfants que vous accueillez ?



**Le Relais Petite Enfance**

vous invite à participer à une matinée d'information et d'échanges  
animée par la **MIPPS**

**Maison Intercommunale de Prévention et de Promotion de la Santé**

**le samedi 24 janvier 2026**

**de 9h30 à 11h30**

**au Relais Petite Enfance**

115 rue André Mancey  
à Calonne-Ricouart



au programme de cette matinée :

- ✓ **Présentation de la Mipps** (ses missions, permanences d'associations et/ou professionnels à votre écoute, centre documentaire, ...)
- ✓ **Jeu de recueil de vos éventuels besoins en matière de santé et de bien-être**

Rencontre assortie de la dégustation  
de galettes des rois offertes par le RPE !



Sur inscription auprès du RPE au 03 68 89 04 34



Pour aller plus loin

## L'intérêt de proposer un temps de détente et relaxation aux tout-petits

### Les bienfaits de la relaxation chez le jeune enfant :

Elle permet à l'enfant d'améliorer :

- ✚ son bien-être (relâchement physique)
- ✚ son sentiment de sécurité (relâchement psychique)
- ✚ la connaissance de son schéma corporel (construction identitaire).

Elle peut aussi :

- ✚ faciliter son expression
- ✚ augmenter sa capacité d'attention
- ✚ l'aider à s'endormir.



### Les conditions de la détente :

Avoir répondu aux besoins physiologiques

### Soigner l'atmosphère:

- ✚ Une pièce tranquille : calme, peu encombrée, sécurisée
- ✚ Température moyenne
- ✚ Éclairage tamisé (attention aux néons, au soleil dans les yeux), images qui invitent à la rêverie
- ✚ Voix apaisante
- ✚ Pas forcément besoin de musique
- ✚ Odeurs délicates

### Soigner l'installation :

Matérialiser l'espace pour donner des repères qui sécurisent :

- ✚ utilisation de tapis, paréos, coussins,...
- ✚ attitude contenante pour permettre le relâchement tonique: installation dans un coin, un carton, les bras de l'adulte
- ✚ choix de vêtements confortables : souples, ni trop chauds, ni trop légers.



## Soigner la relation avec le tout-petit :



**Être entièrement présent** : disponible physiquement et psychiquement.  
Quel que soit l'outil d'apaisement utilisé, les résultats seront liés à notre qualité de présence, à ce que l'on fait ou ressent.

**Connaître l'enfant** : c'est par une observation attentive et en sélectionnant ce qui pourrait lui convenir que l'on va choisir tel ou tel outil d'apaisement pour un enfant dans une situation donnée.

### Importance de la voix :

Prenez plutôt une voix douce, parlez lentement et réduisez le nombre de vos consignes. Invitez les enfants à vous imiter.

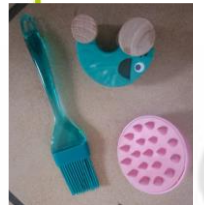


## Quelques pistes pour proposer des ateliers détente et relaxation :

### Le Massage avec médiateurs ou l'automassage

Prévoir une serviette de toilette ou un petit tapis pour installer l'enfant et différents médiateurs : balle sensorielle, rouleau tactile, brosse en silicone si possible un de chaque sorte par enfant (si plusieurs enfants)

Laisser l'enfant découvrir l'objet puis proposer le massage ou laisser l'enfant s'auto masser.



### La malle sensorielle

Elle permet aux enfants de se concentrer sur leurs sensations.  
Proposer des objets divers et variés qui offrent des propositions sensibles douces.

Chaque enfant aura une préférence différente c'est pourquoi il est intéressant de varier les outils sensoriels : tactile, visuel, auditif, olfactif.

Prévoir des objets de manipulation plus ou moins complexes.

**La respiration** est le fondement de toute technique de relaxation.  
Elle est essentielle, autant que respirer pour vivre.



Les jeux de souffle permettent de prendre conscience et de nommer les deux mouvements respiratoires et plus particulièrement l'expiration : souffler.

### Activité autour du souffle :

- prendre le temps de s'installer confortablement
- choisir une plume
- montrer comment souffler sur la plume posée dans la main ouverte
- éventuellement aider en posant la plume de l'enfant sur notre main ouverte.

**Des étirements doux ou des postures de yoga** peuvent également être proposés aux plus grands.



Quelques minutes de détente chaque jour suffisent pour obtenir des effets durables chez l'enfant.





## Les matinées d'éveil de janvier 2026

### Comment ça marche ?

Les matinées d'éveil sont ouvertes aux assistants maternels et parents employeurs résidant sur l'une des communes citées ci-contre.

Chacun peut participer aux ateliers de son choix, sur inscription auprès du RPE au 03 68 89 04 34 dans la limite des places disponibles.

Les séances se déroulent tous les matins de 9h45 à 11h15.

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
<b>5</b> <b>Haillicourt</b> Salle culturelle Cour Vauthier	<b>6</b> <b>Camblain-Châtelain</b> Salle Saillot rue du 11 nov.	<b>7</b> <b>Beugin</b> Salle de la Mairie rue Perrin	<b>8</b> <b>Bajus</b> Salle polyvalente Grande rue	<b>9</b> <b>Caucourt</b> Maison pour Tous rue Carré	<b>10</b> <b>RPE</b> à Calonne-Ricouart Permanence administrative
<b>12</b> <b>Auchel</b> <b>Maison des 1000 premiers jours</b> rue du Général de Gaulle	<b>13</b> <b>Maisnil-les-Ruitz</b> Ludothèque rue de Belfort	<b>14</b> <b>Rebreuve-Ranchicourt</b> Salle de la Mairie rue des Ecoles	<b>15</b> <b>Hesdigneul-les-Béthune</b> Salle des Fêtes Place du Rietz	<b>16</b> <b>Houdain</b> Espace Fleuret 5 rue des Ormes	
<b>19</b> <b>Marles-les-Mines</b> Espace Petite Enfance 3 rue du Stade	<b>20</b> <b>Calonne-Ricouart</b> atelier Apprentis'Sages Intergénérationnel <b>Ehpad</b>	<b>21</b> <b>Divion</b> Salle polyvalente Mandela Place Kruger	<b>22</b> <b>Cauchy-à-la-Tour</b> Salle des Fêtes Place Jean-Charles	<b>23</b> <b>Hersin-Coupigny</b> Pôle enfance Jeunesse rue Lamendin	<b>24</b> Matinée d'information et d'échanges santé/bien-être de la MIPPS au RPE
<b>26</b> <b>Barlin</b> Salle Tetelin 8 rue Hermery	<b>27</b> <b>Ruitz</b> Salle des fêtes rue de Bruay	<b>28</b> <b>Fresnicourt-le-Dolmen</b> Salle Chez Nous Place 1er Mai	<b>29</b> pas d'atelier	<b>30</b> <b>Houdain</b> Espace Fleuret (remplace l'atelier du 20 février 2026)	

