

Assistants maternels
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@bruaysia.fr

www.bruaysia.fr

Facebook : @SIVOM du Bruayais
Ouvert du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Les samedis 10 et 24 janvier 2026

L'INFO Relais Petite Enfance



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, sûre
- ✚ 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 sensitives 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.

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.

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.



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

