

RPE ACTUS

Octobre/novembre
2026



RETOURS

En octobre, le RPE a participé joyeusement à la fête de l'enfance et de la jeunesse !



Depuis la rentrée 2026, les enfants ont pu découvrir la motricité fine autour du conte, avec Céline



PLANNING OCTOBRE

Mardi 20 OCTOBRE

9h30 -11h30 : Peinture aux boites

Merci d'amener des boites

Vendredi 23 OCTOBRE

8h30 - 9h30 : Atelier parents enfants : Yoga pour les tout-petits

9h30 -11h30 : Jeux libres

Mardi 27 OCTOBRE

9h30 -11h30 : Contes et comptines d'automne

Vendredi 30 OCTOBRE

9h30 - 11h30 : Halloween déguisé au Relais

PLANNING NOVEMBRE

Mardi 03 novembre

9h30 - 11h30 : Mobiles d'automne

Vendredi 06 novembre

Eveil musical avec Christelle

9h30 - 10h00 : Linda, Caroline, Christine, Fabienne

10h15 - 10h45 : Béatrice, Sarah, Khaoula

Mardi 10 novembre

9h30 - 11h30 : Où est caché doudou ?

Vendredi 13 novembre

9h30 - 11h30 : Bac à trifouille !

Mardi 17 novembre

9h30 - 11h30 : L'arbre aux mains

Vendredi 20 novembre

10h : Motricité fine autour du conte, avec Céline

Mardi 24 novembre

9h30-11h30 : Comptines d'automne

Vendredi 27 novembre

9h30 - 11h30 : La danse des feuilles

Merci d'amener des foulards

Un peu d'information

Pourquoi le changement d'heure est-il délicat à gérer pour les petits de 0 à 3 ans ?

L'horloge biologique des petits, fraîchement développée est souvent encore très sensible et peut donc se dérégler très rapidement.

En effet, c'est seulement à **partir de l'âge de 5-6 mois** que les enfants pourront réagir au changement d'heure, car ce n'est qu'à partir de cet âge-là que le **rythme circadien** (c'est-à-dire l'horloge biologique sur +/- 24 heures) va commencer à se **stabiliser**. Avant cela, **bébé** sera sur un rythme appelé **ultradien** qui alternera les phases courtes d'éveil, d'alimentation et de repos sur une durée de moins de 20h, et ce, sans compter le fait qu'ils ne font pas encore la différence entre le jour et la nuit.

Par conséquent, à **partir de 6 mois**, bébé qui sera alors plus conscient de son environnement et des différents moments clé qui composent sa journée, sera **plus sensible au moindre dérèglement**, tel que le changement d'heure.

Avec le changement d'heure, ce n'est pas uniquement l'horaire du lever et du coucher qui se trouve modifié, mais toute l'organisation qui en découle : les moments des repas, l'heure de conduite chez l'assistante maternelle, l'heure de la(les) sieste(s)... Bref ! De quoi sérieusement faire perdre ses repères à l'enfant de plus de 6 mois 😊

Or un enfant qui perd ses repères est un enfant qui peut ensuite avoir des difficultés d'endormissement conduisant à une fatigue chronique, impliquant alors des problèmes de concentration et de comportements (liés à l'humeur).

Il est donc impératif de veiller à préparer les enfants de 0 à 3 ans au changement d'heure pour limiter l'impact de ce décalage sur leur bien-être.

Maintenant que vous êtes bien déterminé à faire tout ce qui est en votre pouvoir pour bien préparer les enfants de 0 à 3 ans au changement d'heure
Voici quelques conseils 😊

D'ailleurs l'ensemble de nos conseils pourront également être bénéfiques aux parents 😊

Il s'agit d'un vrai travail d'équipe entre parents & Assistante maternelle 😊

Ajuster l'heure du coucher

La première étape pour préparer les enfants de 0 à 3 ans au changement d'heure est d'**agir sur l'heure du coucher**. Quelques jours avant le changement d'heure, décalez l'heure du coucher progressivement. Avancez (ou retardez) l'heure du dodo de **10 à 15 minutes chaque jour** pour habituer l'organisme des petits en douceur. Cela leur permettra de s'adapter naturellement au nouvel horaire sans brusquerie.

Ajuster l'heure des siestes

Ensuite, vous le savez, les **siestes** jouent un **rôle clé dans l'équilibre des tout-petits**.

Par conséquent, pour éviter qu'ils ne soient trop fatigués ou complètement désynchronisés, de façon alignée avec le décalage de l'heure du coucher, ajustez progressivement le temps de repos des enfants, en suivant le même principe : décalage de 10 à 15 minutes par jour, **entre 4 jours et une semaine avant le changement d'heure**.

Ajuster les horaires des repas

L'alimentation influence aussi l'horloge biologique. En ajustant progressivement **l'heure des repas**, vous permettez aux enfants d'adapter naturellement leur rythme interne. Nous vous invitons à le faire exactement en parallèle de l'ajustement de l'horaire des siestes et du coucher.

Augmenter également les activités extérieures pour ajuster la luminosité.

Bel automne et bel hiver à vous !

**Le Relais accueille les familles
et les professionnels de la Petite Enfance
sur RDV les mardis et jeudis de 14h30 à 18h**

s

**Relais Petite Enfance
4 bis Place Roaldès du Bourg 31840 Seilh
07 52 08 36 30 - rpe@mairie-seilh.fr**