

# L'ECHO DU RPE

*Communauté de communes  
des Vosges du sud*

**RELAIS PETITE ENFANCE**



Septembre/Octobre 2022

Le RDV des bout'choux	P. 2
Dossier éducatif	P. 3 - 4
Les actus	P. 5 - 6
Espace pédagogique et ludique	P. 7 - 8
Pour les p'tits gourmands	P. 9
Les P'tites Comptines	P. 10 - 11
La p'tite histoire	P. 12 - 16
Retour sur ...	P. 17 - 18

Benjamin ZUSSY  
Communauté de communes des Vosges du sud  
26 bis Grande Rue  
90170 ETUEFFONT  
Tél : 03 84 54 78 80  
ram@ccvosgesdusud.fr

Bonjour à toutes,  
Petit à petit, l'été touche à sa fin, la rentrée se dessine et l'automne doucement arrive.

Nous espérons que vous avez passé de très bonnes vacances et que vous êtes bien reposées !

Nous sommes ravis de vous retrouver pour cette rentrée 2022 avec des mois de septembre et octobre, déjà bien chargés.

Au programme : temps d'éveil toujours sur les 3 sites, ateliers d'accompagnement informatique sur l'utilisation du site "monenfant.fr", semaine du goût ...

Nous vous attendons très nombreuses et toujours aussi motivées ... Bonne rentrée !!

Sabine et Benjamin



### Ateliers d'éveil

*lundi : 9h00 - 11h00 à Giromagny  
(espace la Savoureuse)  
mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont  
(locaux de la CCVS)  
jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-  
le-Château (site périscolaire)*

### Permanences téléphoniques

*lundi : 8h30 - 12h et 14h - 16h45  
mardi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h15  
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h30  
jeudi : 8h30 - 12h et 13h30 - 18h  
(sur RDV après 18h)  
vendredi : 8h30 - 12h et 13h30 - 16h*

# LE RENDEZ-VOUS DES BOUT'CHOUX

## ANIMATIONS SEPTEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI
		1 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
5 9h-11h : Giromagny	6 9h-11h : Etueffont	8 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
12 9h-11h : Giromagny	13 9h-11h : Etueffont	15 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
19 9h-11h : Giromagny	20 9h-11h : Etueffont <b>MONENFANT.FR</b>	22 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
26 9h-11h : Giromagny	27 9h-11h : Etueffont <b>MONENFANT.FR</b>	29 9h-10h45 : Rougemont-le-Château



## ANIMATIONS OCTOBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI
3 9h-11h : Giromagny	4 9h-11h : Etueffont <b>MONENFANT.FR</b>	6 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
10 9h-11h : Giromagny <b>SEMAINE</b>	11 9h-11h : Etueffont <b>DU</b>	13 9h-10h45 : Rougemont-le-Château <b>GOÛT</b>
17 9h-11h : Giromagny	18 9h-11h : Etueffont	20 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
24 9h-11h : Giromagny	25 9h-11h : Etueffont	27 9h-10h45 : Rougemont-le-Château
31 9h-11h : Giromagny		



## LA SOPHROLOGIE

### C'est quoi ?

La sophrologie est une technique de relaxation dynamique qui a été mise au point dans les années soixante par le neuropsychiatre Alfonso CAYCEDO. Elle regroupe un ensemble de techniques qui aident l'individu à prendre conscience de tout ce qui se passe autour de lui, à se connecter à soi et aux autres. Elle associe des techniques de respiration et de relaxation musculaire. En détendant notre corps, on prend un peu de recul et cela nous aide à transformer le stress, l'anxiété, les peurs ... pour les apprivoiser, voire les dépasser.

### Pour les enfants ?

La sophrologie n'est pas réservée qu'aux adultes. Elle peut être bénéfique aux enfants pour la prise en charge de nombreuses problématiques (stress, anxiété, troubles du sommeil, troubles alimentaires, agressivité ...).

### Quels en sont les bienfaits ?

La sophrologie favorise le développement de l'enfant dans plusieurs domaines :

- elle stimule sa créativité,
- elle encourage l'autonomie,
- elle renforce la conscience de son corps, de ses émotions, de ses sensations,
- elle lui donne des outils pratiques pour se détendre, se calmer, gérer ses émotions et lâcher prise,
- elle renforce la confiance en soi,
- elle l'aide à mieux communiquer avec les autres,
- elle diminue la somatisation.

### Quelques exercices pour les enfants ...

#### - L'exercice de la bougie :

Doit toujours être réalisé en présence d'un adulte !

L'enfant allume une bougie puis souffle sur la flamme doucement sans l'éteindre. Quand l'enfant souffle lentement sur l'expiration, il se libère de ses émotions et les renvoie vers la flamme pour les brûler.

A la fin, l'enfant peut éteindre la bougie et faire un vœu.

Cet exercice permet de travailler la respiration, notamment l'expiration longue et douce qui contribue à la relaxation.

#### - L'exercice de la boule de papier :

L'enfant écrit ou dessine sur une feuille de papier ce qui représente sa colère.

Il la froisse ensuite pour en faire une boule puis la jette en expirant, et ce, autant de fois que nécessaire, comme pour se libérer de cette colère.

Quand l'enfant se sent soulagé, il jette la boule de papier à la poubelle. Une poubelle "spéciale" qui "mange les émotions négatives" peut même être envisagée.

### - L'exercice de la contraction du corps :

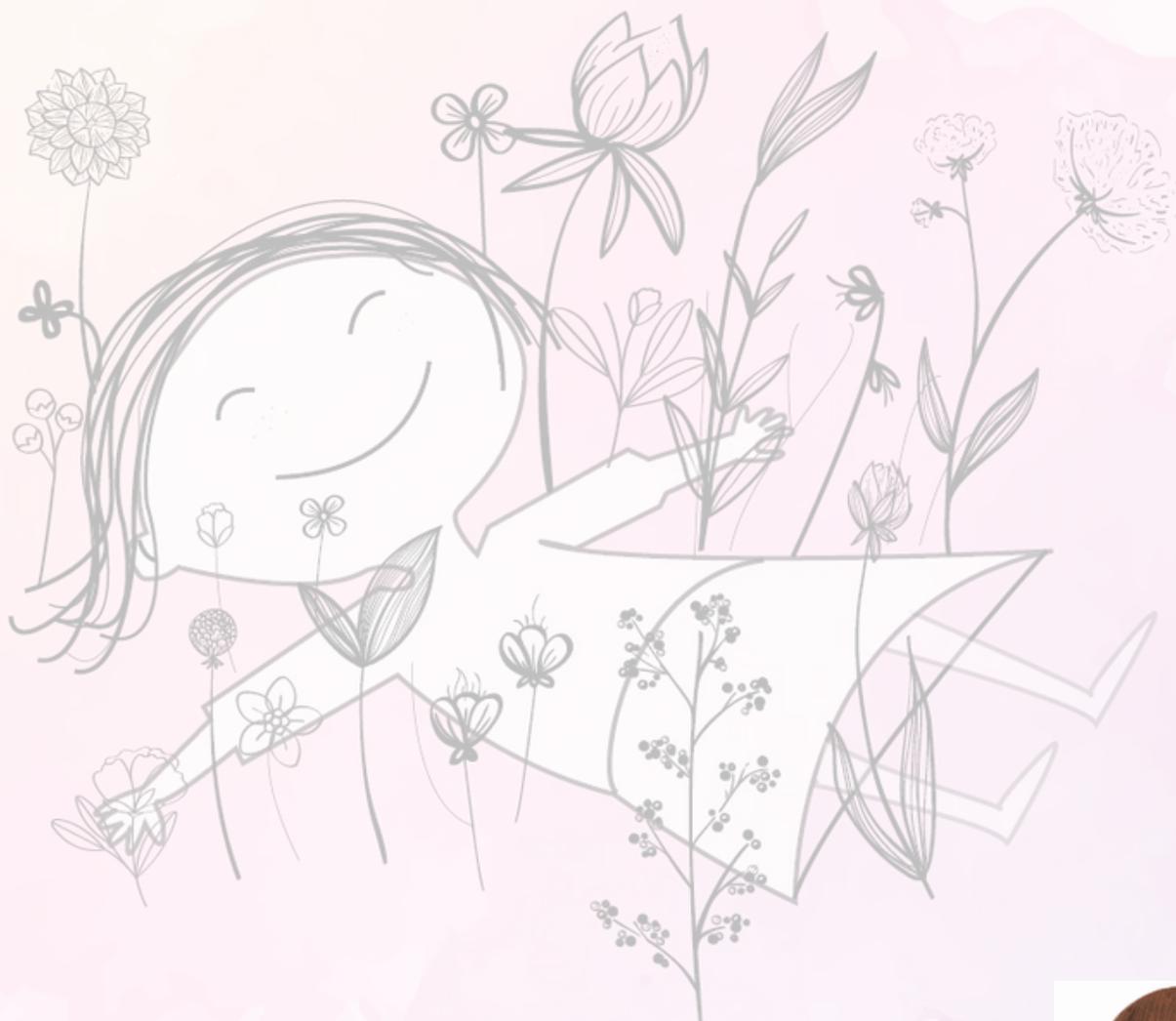
La sophrologie, c'est aussi des exercices plus discrets, que l'enfant peut reproduire n'importe où et sans être repéré. Par exemple, quand il se sent en colère, l'anxiété ou le stress le submerge, il contracte tout le corps en inspirant puis bloque son souffle pendant quelques secondes (en comptant 1, 2, 3, 4) puis relâche tout le corps sur l'expiration. En répétant plusieurs fois l'opération, l'enfant se décharge de ses émotions négatives.

### De la sophrologie au RPE ?

Les enfants et les assistantes maternelles vont pouvoir découvrir la sophrologie à l'occasion de deux séances qui seront organisées par le RPE, les 10 et 17 novembre prochains.

Une intervenante sera présente et proposera une première approche adaptée à l'âge des enfants.

**Le nombre de places étant limité, l'inscription est obligatoire.**



## ATELIERS MONENFANT.FR

L'inscription à "[monenfant.fr](https://monenfant.fr)" ainsi que la mise à jour des informations sont devenues obligatoires.

Depuis 2020, pour obtenir l'agrément d'assistante maternelle, toute candidate doit autoriser la publication de son identité et de ses coordonnées sur le site de la Caisse d'Allocations Familiales "[monenfant.fr](https://monenfant.fr)".

Un décret paru en Août 2021 précise quelles informations doivent y figurer obligatoirement :

- le numéro de téléphone de l'assistante maternelle,
- l'adresse postale de son lieu d'exercice,
- l'adresse électronique de la professionnelle.

L'assistante maternelle peut toutefois demander à ce que ne soit pas rendu public sur le site son adresse postale personnelle si elle exerce en MAM, ou bien soit son adresse électronique soit son numéro de téléphone (un seul des deux suffit).

Les assistantes maternelles ont aussi désormais des obligations de déclaration et d'information quant à leurs disponibilités d'accueil. Le décret précise qu'elles renseignent sur le site leurs disponibilités d'accueil en termes de jours, de plages horaires et de places, à minima avant le 1er juin et le 1er décembre de chaque année, pour les six mois suivants.

Bien entendu chaque assistante maternelle peut aussi mettre à jour ses disponibilités à tout moment !

Le respect de cette inscription sur le site et des mises à jour des disponibilités sera vérifié lors de votre demande de renouvellement de l'agrément d'assistante maternelle.

**Pour vous accompagner dans l'inscription et/ou la mise à jour de vos coordonnées, le Relais Petite Enfance vous propose 3 séances d'accompagnement informatique à Etueffont, lors des ateliers d'éveil des 20 et 27 septembre et 4 octobre 2022.**

**Inscription obligatoire au RPE**

## FORMATIONS PROFESSIONNELLES

En tant qu'assistante maternelle, vous bénéficiez d'un droit à la formation dès la première heure de travail et vous avez accès à 58 heures par an, entièrement financées dans le cadre du plan de formation.

Un large panel de thématiques vous sont proposées dans le catalogue IPERIA disponible au RPE ou directement sur le site internet <https://www.iperia.eu/>

Le RPE est là pour vous aider à constituer un groupe, à effectuer les démarches administratives, à réserver une salle...

Alors n'hésitez pas à demander la (les) formation (s) qui vous intéresse(nt).

# SEMAINE DU GOÛT

La semaine du goût est l'évènement référent de la transmission et de l'éducation au goût pour le plus grand nombre. Partout en France, elle promeut la culture des patrimoines culinaires et le bien manger.

Cette année, elle aura lieu **du 10 au 16 octobre 2022** et le RPE y participera à sa manière !

Au programme, une activité culinaire, une surprise et une intervention de l'infirmière du Pôle Petite Enfance sur les aliments.

On vous y attend nombreuses !



**LA SEMAINE DU GOÛT**  
DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022



# Retour sur .... les séances YOGA

Trois séances ont eu lieu les **2, 16 et 30 juin** derniers et ce fut un beau succès !  
Les enfants ont pu profiter d'une première approche du yoga de façon très ludique à travers des instruments de musique, des postures et de la relaxation.

Voici quelques photos de ces séances :



# La fête de l'été

Le 18 juin dernier a eu lieu la fête de l'été du Pôle Petite Enfance. Structures collectives et dispositifs petite enfance étaient réunis pour partager, lors d'un temps festif, différentes activités à destination du jeune enfant et de sa famille. Le RPE était présent avec un parcours sensoriel pieds-nus ....



## LA ROUE DES EMOTIONS



### Matériel :

- carton
- feuilles épaisses
- peintures ou feutres (6 couleurs différentes)
- compas
- règle
- colle
- attache parisienne

### Réalisation :

Tracer un cercle d'environ 20 cm à l'aide du compas ou à défaut, d'un saladier.

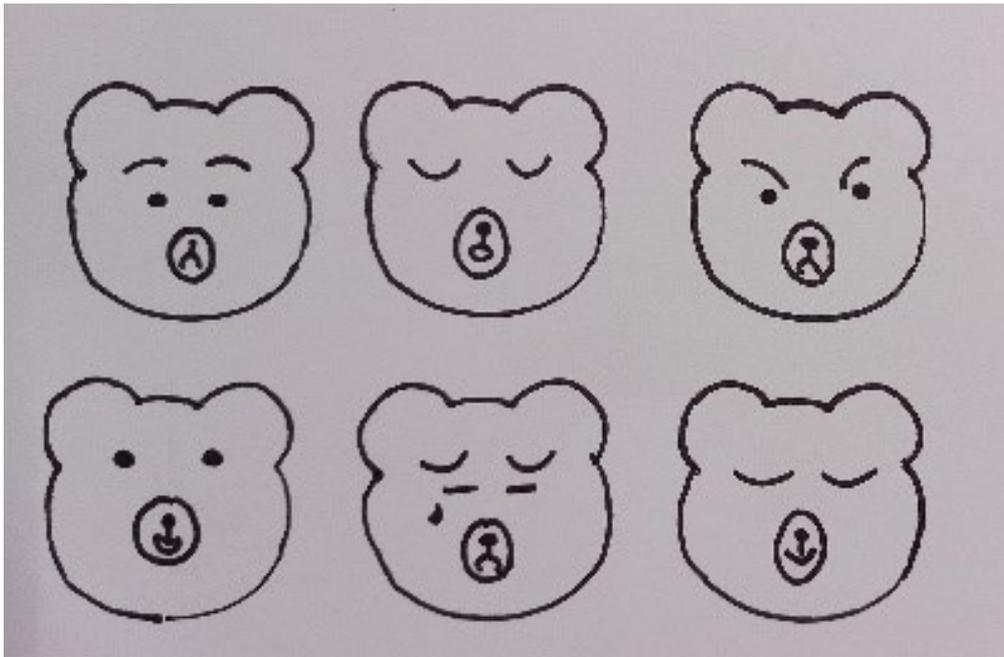
Le découper et le diviser en 6 quartiers égaux.

Peindre chaque quartier d'une couleur différente qui représente les émotions.

### Exemple :

- jaune, la joie
- rouge, la colère
- rose, la sérénité
- bleu, la fatigue
- vert, la peur
- orange, la tristesse.

Dans la feuille blanche, dessiner 6 têtes d'ourson et tracer sur chaque d'elle, une émotion.



Coller les têtes sur le quartier de couleur qui les représente.

Dessiner et découper une flèche dans le papier épais noir.

La fixer au centre de la roue avec une attache parisienne.

L'enfant peut maintenant montrer ses émotions en tournant la flèche !



## COURGETTES AUX RAVIOLES DU DAUPHINE

### Ingrédients :

- 3 courgettes (environ 750 gr)
- 400 ml de crème liquide
- sel, poivre, noix de muscade râpée
- 2 ml d'ail haché déshydraté
- 2 paquets de ravioles du Dauphiné (480 gr)



### Préparation de la recette :

Faites préchauffer le four, thermostat 7/8 ou 220°C.

Lavez les courgettes, les séchez et les râpez.

Dans un saladier, versez la crème, le sel, le poivre, la noix de muscade, l'ail déshydraté et émulsionnez légèrement au fouet.

Beurrez un plat allant au four et disposez 1/3 des courgettes, la moitié des ravioles, le 2ème tiers des courgettes, le reste des ravioles et terminez par le dernier tiers des courgettes.

Versez la préparation du saladier et faites cuire 30 à 45 min.

Dégustez sans attendre !

## La peur

### Deux petits pouces ont peur du loup

Deux petits pouces ont peur du loup !

*(Pouces dressés)*

Ils courent par ci !

*(Déplacez les pouces vers la droite)*

Ils courent par là !

*(Déplacez les pouces vers la gauche)*

Ils courent en haut !

*(Pouces vers le haut)*

Ils courent en bas !

*(Pouces vers le bas)*

Ouhhhh... Voici le loup !

Vite, cachez-vous !

*(Pouces cachés derrière le dos)*



## La joie

Je suis content quand t'es contente,

Je suis contente quand t'es content,

Et sautent, sautent sur le chemin,

Deux amis s'tenant par la main !

Tu es contente, pour qui, pour quoi ?

Tu es content, pour quoi, pour qui ?

Quand je joue au loup avec toi,

Quand on crie très fort : youpi !

Je suis content quand t'es contente,

Je suis contente quand t'es content,

Et sautent, sautent sur le chemin,

Deux amis s'tenant par la main !



Contents quand on fait du vélo,

Contents quand on va à l'école,

Qu'on joue au foot quand il fait beau

Qu'on chante en chœur do mi fa sol !

## La colère



Quand je ne suis pas content,  
Moi, je crie : « Non, non, non ! »  
Quand je suis en colère,  
Moi, je jette tout par terre !



Petite misère ou gros chagrin,  
Je n'y penserai plus demain.  
Petite misère ou gros chagrin,  
Tout sera oublié demain.



## La tristesse



Miaou, miaou, mon petit chat,  
Pourquoi es-tu si triste ?

Miaou, miaou, mon petit chat,  
Pourquoi pleurer comme ça ?

Ma maman est partie,  
Pour chasser les souris,  
Tout seul dans mon panier,  
Moi, je m'ennuie.

Miaou, miaou, mon petit chat,  
Ne sois pas aussi triste.

Miaou, miaou, mon petit chat,  
Faut pas miauler comme ça.

Ta maman reviendra,  
Elle te consolera,  
Au chaud dans ton panier,  
Tu rêveras.

# LA P'TITE HISTOIRE

## Le petit lapin tout blanc qui voulait vivre en paix

Il était une fois, il y a très longtemps, un papa et une maman lapins qui avaient beaucoup de petits enfants lapins, de toutes les couleurs : des jaunes, des bleus, des noirs, des gris, des roux, des bruns, des picotés, des barbouillés, des tachetés, etc. Mais, parmi eux, il y en avait un, le plus petit, qui était tout blanc, tout blanc. Il était aussi blanc que la neige qui brille sous le soleil par un bel après-midi d'hiver.

Cette famille de lapins vivait, avec d'autres familles, dans une immense forêt remplie de grands sapins verts, de magnifiques cèdres et de très beaux bouleaux qui permettaient aux oiseaux d'y construire leur nid.

Les familles de lapins, de leur côté, construisaient leur maison sous les branches des cèdres pour se protéger de la pluie et de la neige.

Parfois, le petit lapin tout blanc était laissé seul par ses frères, par ses sœurs, et même par ses amis, simplement parce qu'il n'était pas comme les autres. Il était tout blanc. À cause de sa différence, il arrivait souvent que personne ne veuille jouer avec lui. Il était seul et ne se sentait pas aimé. Cela le rendait très triste. D'autres fois, on se moquait du petit lapin tout blanc car il était plus petit que tous les autres. On lui disait des mots méchants, des mots qui lui faisaient de la peine dans son cœur.

Quand le soir arrivait et que le soleil donnait lentement sa place à la lune, le petit lapin tout blanc n'arrivait pas à dormir. Il ruminait dans sa tête tout ce que ses frères, ses sœurs et les autres lapins de son âge lui avaient dit et qui l'avait blessé ou meurtri : toute la journée on lui mordait ses petites oreilles, on pinçait ses pattes, on tapait sur son dos, etc. Le petit lapin tout blanc détestait cela, il avait mal mais il ne savait pas quoi faire pour arrêter cela. Il détestait tout le monde.

Triste, il regardait les ombres des animaux avancer dans la nuit, il rêvait de vivre en harmonie, il rêvait d'une vie meilleure.

Un beau matin, le petit lapin tout blanc qui était triste et fâché de vivre dans la brouille décida d'aller se promener loin dans la forêt. Pendant cette promenade, le petit lapin tout blanc espérait trouver quelqu'un qui pourrait l'aider à mieux vivre et à le débarrasser de sa peine et de sa colère.

Après une longue marche dans les grands sentiers de la forêt, le petit lapin tout blanc passa près de la tanière du renard.

Il savait que le renard était rusé alors il décida de lui demander conseil.

- « Bonjour Monsieur Renard ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en paix. Est-ce que vous pourriez me donner un petit conseil car je sais que vous êtes rusé ? »

Le Renard rusé, après avoir écouté l'histoire du petit lapin tout blanc, lui dit ceci :

- « Je trouve cela très bien que tu essaies de vivre en paix, de trouver des solutions aux problèmes que tu vis. Quand j'étais jeune, je n'étais pas aussi rusé qu'aujourd'hui.

Avec le temps, j'ai appris à me calmer quand je suis fâché, contrarié ou peiné. Maintenant, quand je suis en conflit, quand on me fait mal ou quand on ne pense pas comme moi et que je sens monter ma colère, je m'arrête, je me mets un peu à l'écart, je ferme les yeux et je fais lentement de grandes respirations en essayant d'imaginer qu'il y a une belle lumière bleue tout autour de moi. Cela m'aide beaucoup à retrouver mon calme.

Et quand je suis apaisé, je reviens pour régler le conflit en parlant tranquillement. »

Le petit lapin tout blanc, heureux d'avoir maintenant un conseil pour vivre en paix, dit merci au Renard rusé et repartit dans la forêt.

Le Renard rusé, tout souriant, cria au petit lapin tout blanc :

- « Souviens-toi, tu peux prendre trois grandes respirations pour redevenir calme. Cela chassera ta peine et ta colère et te rendra plus heureux. Tu inspires par le nez et tu expires par la bouche, petit ami lapin tout blanc. »

Un peu plus loin, le petit lapin tout blanc rencontra Madame La Chouette. Il avait déjà entendu parler de cette dame. Les animaux de la forêt disent qu'elle est d'une grande douceur. Il décida alors de lui demander conseil.

- « Bonjour Madame La Chouette ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en harmonie. Est-ce que vous pourriez me donner un petit conseil car j'ai entendu dire que vous ne vous disputiez jamais ? » - « Oh ! Tu sais, il m'arrive parfois de me disputer. Cependant, j'essaie toujours de régler le problème en discutant avec l'autre, avec la parole. Et je mets mes poings dans les poches. Je prends le temps de voir avec l'autre quelle est la difficulté que nous avons ensemble, comment nous nous sentons au fond de nous et ce que nous aimerions changer ou améliorer. Et bien souvent nous arrivons à trouver des solutions pour mettre fin à la dispute.

Bien sûr, nous choisissons la meilleure solution et la meilleure solution, c'est celle qui plaît autant à lui qu'à moi. »

- « Et c'est comme cela que vous pouvez vivre en harmonie ? »

- « Oui, c'est comme cela que j'ai beaucoup de plaisir à vivre avec les autres. Maintenant, tu as un bon conseil pour vivre en paix. Souviens-toi, tu peux utiliser ta langue, ta voix et ton imagination pour trouver des solutions. Tu peux être certain que ça fonctionne ! »

Le petit lapin tout blanc remercia Madame La Chouette et continua sa marche dans la forêt. Il était heureux de connaître un nouveau truc qui lui paraissait si magique.

Un peu plus tard, il croisa le vieux Lynx. Ce chat sauvage avait la réputation de savoir écouter attentivement les autres :

- « Bonjour Monsieur Lynx ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en paix. Est-ce que vous pouvez m'aider ? »

Le vieux Lynx le regarda et lui adressa la parole : - « Avec mes yeux de lynx, je peux voir des choses que tu ne vois pas. Je sais que tu cherches des façons de vivre en paix, alors écoute-moi. Quand j'étais jeune, je gardais en dedans de moi ce qui me dérangeait, j'étais souvent fâché ou triste et je ne le disais à personne. Je boudais seul dans mon coin. Et puis, je ne pensais qu'à moi. Je me fichais bien des autres. Mais aujourd'hui, vois-tu, j'ai appris à dire aux autres ce que je pense, ce que je veux et comment je me sens.

De plus, je demande aux autres ce qu'ils voient, ce qu'ils veulent et ce qu'ils ressentent dans leur cœur parce ce que ça m'intéresse. Comme cela je les connais mieux et ils me connaissent mieux.

Je me rends compte qu'ils sont un peu comme moi et ils se rendent compte que je suis un peu comme eux. Je les comprends bien mieux et ils me comprennent bien mieux. Ils ne me font plus peur et je ne leur fais plus peur. C'est bien comme cela que je peux vivre aujourd'hui en harmonie avec les autres.

Crois-moi ! En parlant aux autres de tes pensées, de tes désirs, de tes sentiments et en les écoutant avec respect te parler d'eux-mêmes, tu éviteras bien des disputes et tu vivras plus joyeux dans ce monde. »

Le petit lapin tout blanc remercia le vieux lynx et retourna chez lui.

Près de sa maison, il rencontra quelques-uns de ses amis qui le taquinèrent comme avant, lui dirent des mots méchants, rirent de lui parce qu'il était tout petit et tout blanc. Le petit lapin tout blanc prit alors trois grandes respirations et imagina en fermant les yeux une lumière bleue autour de lui.

Se sentant calme, il se dirigea vers les petits moqueurs pour leur parler tranquillement.

Il leur demanda pourquoi ils faisaient cela et leur dit que tous ces mots le rendaient triste.

Il leur dit aussi comment il voulait être traité.

Ensemble, ils trouvèrent une solution pour que tous soient contents.

Après cela, le petit lapin tout blanc rentra à la maison tout joyeux. Il raconta alors son aventure à ses parents : comment il pouvait redevenir calme en suivant le conseil de Monsieur Renard, comment il pouvait maintenant parler pour régler ses disputes en faisant comme Madame La Chouette lui avait dit, comment il pouvait tenir compte de lui et des autres pour vivre en harmonie comme le lui avait suggéré le vieux Lynx.

Ses parents l'écoutèrent avec attention. Ils avaient eu très peur quand ils s'étaient rendu compte qu'il avait disparu car ils l'aimaient beaucoup.

Maintenant ils étaient heureux au fond de leur cœur de voir combien il avait changé et qu'il avait gagné de la confiance en lui. Ils l'embrassèrent tendrement avant de l'inviter à aller au lit.

En le bordant son père lui dit qu'il était fier de lui.

Il lui donna un quatrième conseil : celui de prendre un peu de temps chaque soir pour repenser aux trois conseils qu'il avait reçus de ses sages amis et aux occasions qu'il avait eues dans la journée de les utiliser.

Cette nuit-là, le petit lapin tout blanc fit de merveilleux rêves car il vivait maintenant dans un monde qui ne lui faisait plus peur, ni triste, ni fâché. Dans son cœur il y avait la paix.