



LE JOURNAL

du Relais Petite Enfance

n°19 - janvier à août 2026

Agenda



Animations gratuites, sur inscription auprès du Relais

POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES

Mardi 13 janvier

Atelier Dépollu'air

De 20h à 22h, Espace de vie sociale,
Pouzauges

Mardi 20 janvier

Soirée d'information « Vos droits CAF »

20h, Espace de vie sociale, Pouzauges

Mardi 3 février

Groupe de parole

20h, Maison de l'Intercommunalité,
Pouzauges

Mardi 10 février

Atelier « Faire soi-même ses produits ménagers »

De 20h à 22h, Espace de vie sociale,
Pouzauges

Judi 5 mars

Atelier « Faire soi-même son goûter »

De 20h à 22h, Maison de la vie rurale,
Sèvremont

Mardi 7 avril & mardi 2 juin

Groupe de parole

20h, Maison de l'Intercommunalité,
Pouzauges

POUR LES FAMILLES

Mercredi 18 février & mercredi 15 avril

Matinée récréative

De 10h à 11h30, Espace de vie sociale,
Pouzauges

Samedi 7 mars

Forum semaine de la Petite Enfance

De 9h30 à 12h, Salle Ferchault, Réaumur

OUVERT À TOUS

Mardi 10 mars

Balade contée RPE/LAEP

de 9h30 à 12h, lieu à définir

Mardi 24 mars

**Soirée de clôture et de convivialité
des ateliers santé-environnement**

De 20h à 22h, Maison de la vie rurale,
Sèvremont





Explorons la nature !

Depuis septembre 2025, le Relais Petite Enfance travaille sur le projet « **Explorons la nature** ».

Avec les assistantes maternelles, nous expérimentons les **matinées d'éveil en extérieur**.

Les bienfaits de la nature

Il est conseillé de **prendre l'air avec votre bébé tous les jours**. Dès tout-petit, et jusqu'à 3 ans et plus, l'enfant fait continuellement de **nouvelles découvertes**, il peut ainsi **développer tous ses sens** avec de nouveaux bruits, de nouveaux paysages, de nouvelles odeurs et activités.

La nature est un **espace illimité d'éveil** dans lequel l'enfant va pouvoir **observer, explorer et manipuler** en toute **autonomie**.

Adapter la sortie en fonction de l'âge

LES NOUVEAUX-NÉS

Pendant les premiers jours de vie, votre bébé est très fragile et se fatigue très vite. Vous êtes sûrement aussi fatigués par ce **changement de vie**.

Les professionnels de la santé suggèrent **d'attendre quelques jours de vie avant de sortir**. Vous pouvez commencer par de **courtes balades**, de 20 à 30 minutes, pour **respirer l'air frais**. Elles sont aussi bénéfiques pour vous que pour votre enfant, et permettent de vous **apaiser**. Évitez les lieux trop bruyants et privilégiez les rues calmes et les parcs.

QUAND BÉBÉ GRANDIT

Lorsque votre tout-petit commence à se retourner, vous pouvez **allonger les promenades**.

Vous pouvez aller dans **un parc proche de chez vous**, y installer un tapis de sol et quelques jouets. Laissez-le **bouger librement** et **explorer le monde qui l'entoure** ! L'enfant s'épanouit lorsqu'il peut exercer ses **mouvements spontanément et librement**.

LES ENFANTS DE 2 À 4 ANS

Plus votre tout-petit grandit, plus il a **besoin de se dépenser**. Les professionnels de la santé suggèrent de prendre l'air **au moins une heure par jour** pour qu'il ait une activité d'intensité modérée à forte.

Il est recommandé d'éviter de laisser votre enfant assis trop longtemps dans sa poussette, pour **ne pas limiter ses mouvements** et lui permettre d'**explorer librement le monde qui l'entoure**.

Sortir souvent : le top 5 des bienfaits

LE DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE

En pleine nature, votre enfant va pouvoir **découvrir son environnement**, l'expérimenter, courir, sauter, ramper ou même escalader.

Lui donner la possibilité d'aller dehors, c'est lui permettre d'être en **bonne santé**. En effet, en s'exposant à la lumière du jour, source de vitamine D, il **renforce son système immunitaire**, ses **os** et ses **muscles**, ce qui lui permet de combattre plus facilement les maladies.

LE DÉVELOPPEMENT SENSORIEL

Votre tout-petit peut **éveiller ses 5 sens au contact de la nature** grâce aux différentes odeurs, aux couleurs, sons et matériaux que l'on peut trouver en extérieur.

Ateliers santé-environnement

LES BIENFAITS ÉMOTIONNELS

La nature permet de **diminuer l'hyperactivité, le stress** et d'**améliorer la qualité du sommeil**.

Votre enfant va pouvoir **se défouler, évacuer ses émotions** liées aux frustrations et **libérer ses tensions**.

À la fois loin des écrans et des jeux, mais proche d'une multitude d'éléments que nous apporte la nature, votre enfant peut **éveiller sa créativité sans limites** et **s'exprimer de différentes manières**.

LES BIENFAITS SOCIAUX

Sortir, c'est aussi croiser d'autres enfants, rencontrer des gens, retrouver des amis... Autant de **liens sociaux** qui permettent à votre tout-petit de **développer des habilités sociales** dès son plus jeune âge. Il pourra ainsi **s'adapter plus facilement** en société et faire face aux différentes situations qui se présentent à lui.

SENSIBILISATION À L'ENVIRONNEMENT

Être au contact de la nature dès le plus jeune âge permet à votre tout-petit de **prendre conscience du monde qui l'entoure et de sa valeur**. Les enfants qui grandissent proches de la nature y sont souvent plus sensibles.

La nature nous propose **une multitude d'éléments sensoriels** que les écrans ne peuvent pas offrir à votre tout-petit, alors profitez-en !

Il ne vous reste plus qu'à **l'accompagner dans ses découvertes, ses expérimentations** et ses **activités** !

Source : Bien grandir

Dans le cadre du projet « Explorons la nature », le Relais Petite Enfance et le **Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement** (CPIE) proposent des **ateliers santé-environnement** aux assistantes maternelles volontaires, intitulés « **Un bol d'AIR pour bien grandir** ».

Protégez votre santé et celle des enfants accueillis en créant un environnement sain.

Venez partager des alternatives simples, écologiques et économiques !

Mardi 13 janvier

Atelier Dépollu'air

De 20h à 22h, Espace de vie sociale, Pouzauges

Mardi 10 février

Atelier « Faire soi-même ses produits ménagers »

De 20h à 22h, Espace de vie sociale, Pouzauges

Jeudi 5 mars

Atelier « Faire soi-même son goûter »

De 20h à 22h, Maison de la vie rurale, Sèvremont

Mardi 24 mars

Soirée de clôture et de convivialité

Ouvert aux familles. De 20h à 22h, Maison de la vie rurale, Sèvremont



Laisse-le se salir

Les mains pleines de boue, les joues tachées de compote, les genoux mouillés d'avoir trop exploré... C'est comme ça qu'il apprend.

Chaque tache raconte une découverte.

Chaque éclaboussure témoigne d'un moment vécu avec intensité. Quand il touche, malaxe, goûte, verse, mélange... **il développe tous ses sens à la fois.**

C'est dans ces gestes spontanés qu'il comprend le poids, la texture, la cause et l'effet.

C'est là qu'il découvre la curiosité, la patience, la persévérance.

L'apprentissage c'est rarement propre et c'est parfait comme ça !

Parce qu'un enfant qui ose se salir est un enfant qui se sent libre d'explorer, et **un enfant libre... apprend avec tout son être !**

Source : Ressources éducatives OHANA



INFO POUR LES ASS' MAT' & LES FAMILLES

La semaine de la Petite Enfance

La semaine de la Petite Enfance se déroulera **du 7 au 14 mars 2026**, avec deux temps forts :

Le forum petite enfance & parentalité

Il se déroulera **samedi 7 mars**, de 9h30 à 12h, à la salle Ferchault, à Réaumur. Pendant toute la matinée, vous pourrez aller à la **rencontre de professionnels de la petite enfance.**

Le spectacle « **Moustique et bout de ficelle** » sera proposé à 10h et à 11h (gratuit, sur inscription (à partir de fin janvier) auprès du Relais Petite Enfance au 02 51 57 88 56).

Les ateliers

Du 9 au 14 mars, plusieurs ateliers autour de la petite enfance vous seront proposés !

Programme complet communiqué en janvier 2026 !

Relais Petite Enfance

Maison de l'Intercommunalité • 18 La Fournière • BP 10267 • 85702 Pouzauges Cedex • rpe@paysdepouzauges.fr

Tél. 02 51 57 88 56

06 78 33 79 84 - 06 21 62 18 37