

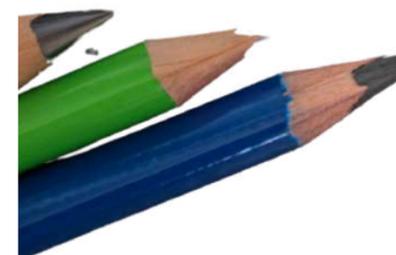


EDUCATION

# LE SOMMEIL EN COLLECTIVITÉ

“Combines pour un repos harmonieux”!

Formation continue  
pour les services de garde  
éducatifs à l'enfance  
CPE, garderies, milieux  
familiaux, crèches



Présenté par Émilie LeBlanc, somnopédagogue™ de l'enfance et éducatrice formée

La marraine du dodo



**3 À 6 HEURES  
DE CONTENU  
PERTINENT ET  
ÉDUCATIF**



**En visioconférence  
ou en présentiel  
selon vos besoins et  
votre localisation**



# OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a été conçue pour outiller les professionnels de la petite enfance à mieux comprendre les besoins de sommeil des enfants et à intervenir de façon bienveillante et efficace en contexte de collectivité. Au fil des modules, vous développerez des repères clairs, des stratégies concrètes et une posture réflexive vous permettant de favoriser un environnement propice au repos, au bien-être... et à des journées plus harmonieuses pour tous.



## ►► QUALITÉ ÉDUCATIVE

Améliorer la qualité éducative en lien avec le repos des tout-petits.

## ►► VALORISER LES BESOINS DE BASES

Mettre en lumière l'importance du sommeil et le rôle éducatif dans les services de garde à l'enfance

## ►► PRÉPARER LE SOMMEIL AU QUOTIDIEN

Proposer des trucs, astuces et outils pédagogiques sécuritaires et favorables au sommeil tout au long de la journée à travers les facteurs naturels de santé.

## ►► SUIVRE LE PROGRAMME ÉDUCATIF

Répondre aux besoins de bases de santé et de sécurité de l'enfant en ce qui concerne le besoin de dormir.

## ►► ASSURER LA COHÉRENCE

Assurer une cohérence de la part des intervenants en ce qui concerne la mise en place de la période de sieste en service de garde éducatif.

*Parce que derrière chaque sieste réussie,  
il y a une éducatrice bien outillée.*

# CONTENU DE LA FORMATION

Zzz...



- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 01 | DÉFIS ET RÉALITÉS DE LA SIESTE EN MILIEU COLLECTIF                                 | 07 | L'AMÉNAGEMENT ET LA SÉCURITÉ DU LOCAL POUR UN MEILLEUR SOMMEIL                   |
| 02 | PRINCIPES DE BASES, QUALITÉ ÉDUCATIVE ET RÔLE DES PROFESSIONNELS EN PETITE ENFANCE | 08 | ROUTINES ET TRANSITIONS VERS LA SIESTE   |
| 03 | À QUOI SERT LE SOMMEIL   | 09 | COMPRENDRE LE LIEN D'ATTACHEMENT ET LES ÉMOTIONS POUR MIEUX ACCOMPAGNER L'ENFANT |
| 04 | LES BESOINS DE SOMMEIL DE L'ENFANT   | 10 | LES PERTURBATEURS DE SOMMEIL EN MILIEU COLLECTIF                                 |
| 05 | COMMENT OPTIMISER LE SOMMEIL QUAND ON A 2 4-6-8-10 ENFANTS...                      | 11 | LA COLLABORATION AVEC LES PARENTS  |
| 06 | LES CONDITIONS D'ENDORMISSEMENT  | 12 | L'APPRENTISSAGE DE LA GESTION DU SOMMEIL PAR LE JEU                              |



# SUPPORT VISUEL

Parce qu'une image vaut mille mots, cette formation s'accompagne de supports visuels pensés pour enrichir votre compréhension et faciliter l'intégration des contenus. Que ce soit à travers des schémas, des illustrations, des vidéos ou des tableaux synthèses, chaque outil a été conçu pour rendre l'apprentissage plus concret, vivant et adapté à votre réalité sur le terrain.



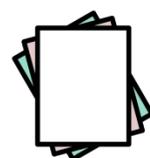
**POWER POINT**



**TÉMOIGNAGES**



**VIDÉOS**



**FICHES IMPRIMABLES**

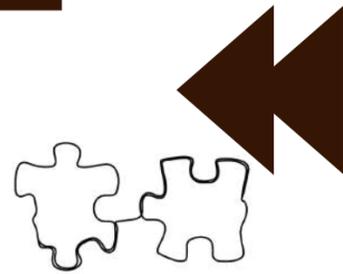


**EXERCICES**



*Parce que la sieste, ce n'est pas  
juste une pause dans la  
journée...  
c'est une clé du bien-être.*

# POUR POURSUIVRE L'APPRENTISSAGE



*Parce que bien dormir, ça se prépare... comme une belle activité.*

La formation ne s'arrête pas ici !

Parce que l'accompagnement du sommeil évolue avec chaque enfant, chaque situation, et chaque contexte, je vous propose des ressources complémentaires pour approfondir votre réflexion, enrichir vos pratiques et continuer à cheminer à votre rythme.

Articles, outils téléchargeables, lectures recommandées et pistes d'action concrètes vous attendent pour nourrir votre curiosité... et votre pratique !

## BONUS: OUTILS PÉDAGOGIQUE "LA MARRAINETTE"

Outil conçu pour aider les professionnels de la petite enfance à rendre la routine du coucher ludique et éducative. La marionnette peut participer aux activités du coucher comme la lecture ou les chansons, en stimulant la coopération de l'enfant. Elle doit être utilisée de manière positive, jamais comme un outil de punition, et intégrée dans une approche pédagogique axée sur l'apprentissage par le jeu.



La marraine du dodo 

[www.marrainedudodo.com](http://www.marrainedudodo.com)

# POURQUOI CHOISIR CETTE FORMATION?

**CRÉÉE PAR UNE SOMNOPÉDAGOGUE™  
SPÉCIALISÉE EN PETITE ENFANCE  
UNE EXPERTISE UNIQUE QUI ALLIE SCIENCE DU  
SOMMEIL, TERRAIN ET CRÉATIVITÉ.**



*Parce qu'un enfant  
qui dort bien...  
apprend, joue et  
grandit mieux.*



## **PENSÉE POUR LA RÉALITÉ DU TERRAIN**

DES OUTILS CONCRETS,  
APPLICABLES DÈS  
MAINTENANT DANS  
VOTRE QUOTIDIEN EN  
SERVICE DE GARDE.

## **UNE APPROCHE BIENVEILLANTE ET RESPECTUEUSE DU RYTHME DE L'ENFANT**

PARCE QU'ACCOMPAGNER  
LE SOMMEIL, C'EST AUSSI  
ACCOMPAGNER LE  
DÉVELOPPEMENT GLOBAL  
DE L'ENFANT.

## **DU CONTENU VISUEL ET DYNAMIQUE**

ILLUSTRATIONS, EXEMPLES  
PRATIQUES, VIDÉOS  
EXPLICATIVES... POUR UN  
APPRENTISSAGE VIVANT ET  
ACCESSIBLE.

## **UN PAS DE PLUS VERS DES JOURNÉES PLUS DOUCES ET DES ENFANTS PLUS REPOSÉS**

PARCE QU'UN BON SOMMEIL  
CHANGE TOUT... POUR EUX  
COMME POUR VOUS !



**PRIX : 172.97\$/PERSONNE**

**6 HEURES DIVISÉES EN 2 BLOCS OU 1 JOURNÉE**

### TARIFS DE GROUPE:

- 1 À 4 PERSONNES → 172.97\$/PERSONNE OU 110.39 €
- 5 À 9 PERSONNES → 112.97\$/PERSONNE OU 72.09 €
- 10 PERSONNES + → 92.97\$/PERSONNE OU 59.33 €

(MAXIMUM 20 PERSONNES POUR VISIOCONFÉRENCE)

*On ne peut pas  
acheter le  
sommeil...  
mais on peut  
apprendre à le  
favoriser.*

# POUR ME CONTACTER

Une question, un commentaire, une collaboration en tête ?

Je suis toujours heureuse d'échanger avec vous ! Que ce soit pour approfondir un sujet, poser une question sur la formation ou discuter d'un besoin spécifique, n'hésitez pas à me joindre. Votre réalité m'intéresse, et je suis là pour vous accompagner, un petit pas (ou une grande sieste !) à la fois.



**marrainedudodo@gmail.com**

