

## Sommeil et rythme de l'enfant

### Formation distancielle - Synchron

#### MODALITES

**Durée :** 7h soit 1 jour

**Date :** 27 octobre 2025

**Horaires :** 9h00 - 12h30 / 13h30 - 17h00

**Formation FOAD synchrone :** Classe virtuelle avec stagiaires et formateur en face à face, en temps réel, sur le logiciel Zoom.

**Public :** Tous les personnels en situation d'emploi en crèche auprès d'enfants.

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est nécessaire.

**Moyens d'évaluation :** Evaluation des acquis des stagiaires en amont et en aval de l'action de formation de manière à visualiser leur progression et leur montée en compétence.

**Sanction de la formation :** Certificat de réalisation.

**Intervenante et qualité :** Mme BARLIER Muriel, formatrice petite enfance, coach et animatrice La Lèche League France.

#### OBJECTIFS

- Acquérir des notions aussi bien physiologiques que culturelles du sommeil, afin de pouvoir adapter la prise en charge de l'enfant et répondre à ses besoins en structure collective
- Avoir les connaissances pour accompagner les enfants et les familles afin d'appréhender le sommeil avec sérénité

#### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉLÉMENTS DE SUIVIS

Apports théoriques, échanges et partages d'expériences.

Les modalités de suivi et d'évaluation spécifiques aux séquences de FOAD : les séquences de formation à distance sont justifiées pour chacun des bénéficiaires, par le détail des connexions qu'il a effectuées, accompagné du certificat de réalisation. Les moyens d'organisation et d'accompagnement mis à disposition du stagiaire : Classe virtuelle. Exposés théoriques et échanges avec les stagiaires via Zoom (logiciel de formation à distance).

#### PROGRAMME

- Notions de physiologie sur le sommeil et les rythmes veille/sommeil des enfants de 0 à 3 ans, l'anarchie des 1000 premiers jours
- Le sommeil nocturne/diurne et les pleurs de bébé, quelles sont les normes dans notre culture occidentale ?
- Les troubles du sommeil, mythes et réalités, préjugés et attentes parfois irréalistes, faut-il apprendre aux bébés à dormir ?
- Le sommeil, une préoccupation souvent majeure des parents
- Sommeil partagé, allaitement et sommeil, pratiques à privilégier, pratiques à s'autoriser, comment accompagner le sommeil des plus jeunes ?
- Adopter une attitude bienveillante dans l'échange et le conseil aux parents en matière de sommeil et de rythme de leurs enfants