Le sommeil de l'enfant

Objectif(s)

À l'issue de la formation, l'apprenant sera en mesure d'identifier les éléments favorisant le sommeil chez le jeune enfant, de les mettre en œuvre et de se coordonner avec les habitudes instaurées par la famille.

Objectifs pédagogiques

- Intégrer dans son projet d'accueil la place accordée au **sommeil de l'enfant selon les âges**.
- **Organiser sa journée de travail** et les activités qui la composent en prenant en compte les périodes de sieste.
- Réduire les facteurs de troubles du sommeil tels que « **les stimulants » et proposer un environnement favorable à « un bon sommeil** », en prenant notamment en compte le besoin de sécurité de l'enfant et l'importance de la régularité dans le rythme de l'enfant.
- Repérer les signes d'endormissement.
- Respecter **les repères et rituels** favorisant l'endormissement, en corrélation avec ceux instaurés par la famille.
- Installer l'enfant au moment du coucher dans une position adaptée à son âge et sécuritaire.
- Communiquer avec l'enfant de manière adaptée et avec **un vocabulaire soigneusement sélectionné sur le sommeil,** le coucher et le réveil.
- Réagir aux réveils de l'enfant selon qu'ils s'agissent de réveils voulus ou non voulus, naturels ou liés à des troubles du sommeil, et en respectant la singularité de chaque enfant.
- Échanger quotidiennement auprès des familles et proposer si nécessaire **des outils partagés** tels que l'agenda du sommeil.
- Ajuster l'accompagnement de l'enfant aux différents **troubles du sommeil** qu'il rencontre (cauchemars, terreurs nocturnes, énurésie, somnambulisme, rythmies…).
- Conseiller et orienter la famille vers des professionnels de santé après avoir repéré des **suspicions de troubles ou des pathologies du sommeil chez l'enfant.**
- Développer une démarche de questionnement sur ses pratiques et son accompagnement, afin d'adopter une posture de bientraitance, notamment en prenant en compte **l'évolution de l'enfant.**

Public concerné et pré-requis

- Assistant(e) Maternel(le)

- Assistant(e) Parental(e)
- Autre Professionnel(le) de la Petite Enfance

Aucun prérequis

Contenus

- Le rôle du sommeil dans le développement global du bébé et de l'enfant.
- Le rythme circadien, le sommeil diurne et nocturne, les différentes hormones et leurs actions.
- La durée, les cycles et stades du sommeil selon les âges du nourrisson à l'enfant, le respect du rythme personnel de chaque enfant gardé.
- Les objets transitionnels et leurs rôles.
- L'évolution des mouvements du bébé et de l'enfant pendant le sommeil selon les âges.
- Le matériel, la literie et le linge de lit recommandés selon les âges de l'enfant.
- Les conséquences et les risques encourus liés au manque de sommeil.
- Les problèmes physiologiques et les pathologies qui pourraient entraver le sommeil.
- Les facteurs de risque et de protection de la mort subite et inattendue du nourrisson.
- Les violences éducatives ordinaires et les stéréotypes de genre liés au sommeil.

Certification

Module 3/3 – Bloc de compétence 06.02 – Activités d'éveil et de socialisation contribuant au développement de l'enfant – Code : RNCP37795BC06 – Certificateur : CERTIFICATION & COMPETENCES – Date d'enregistrement : 19-07-2023

Pourquoi choisir Planète Enfance ?

Planète Enfance propose des formations spécialisées à destination des professionnels de la petite enfance, s'appuyant sur une pédagogie active, des contenus actualisés et une approche bienveillante. L'objectif est de développer des compétences opérationnelles, directement mobilisables dans les situations professionnelles du quotidien.

Prochaines sessions

Durée : 14 heures **Jours :** 2 jours

Tarif : Financement individuel : 250€

- Assistant Maternel - Assistant Parental : 0€ (prise en charge totale dans la limite des 58h annuelles pour les salariés du particulier employeur en activité)
- Financement OPCO : nous consulter

Consulter les dates et villes
Demande de contact
Demande de devis
Demande d'inscription

Sessions

Mis a jour le 20/11/2026

Departement Departement	Ville Ville	Date	Inscription
Loir et Cher (41)	Blois	Les samedis 19 décembre 2026 et le 09 janvier 2027	S'inscrire
Loiret (45)	Orléans	Les samedis 28 novembre et 12 décembre 2026	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les samedis 5 et 12 décembre 2026	S'inscrire
Côtes d'Armor (22)	Trégueux	Les samedis 3 et 10 avril 2027	S'inscrire
Côtes d'Armor (22)	Plénée-Jugon	Les samedis 3 et 10 avril 2027	S'inscrire
Finistère (29)	Quimper	Le jeudi 15 et vendredi 16 avril 2027	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)	Rennes	Le jeudi 18 et vendredi 19 février 2027	S'inscrire
Morbihan (56)	Grand-Champ	les samedis 16 janvier et 6 février 2027	S'inscrire
Morbihan (56)	Baden	Le mardi 30 et mercredi 31 mars 2027	S'inscrire
Seine-et-Marne (77)	Nangis	Les samedis 16 et 23 janvier 2027	S'inscrire
Hauts-de-Seine (92)	Nanterre	Les samedis 13 et 20 mars 2027	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)	Fougères	Le Jeudi 15 et vendredi 16 avril 2027	S'inscrire
Sarthe (72)	Le Mans	Les lundis 7 et 21 juin 2027	S'inscrire
Sarthe (72)	Spay	Les samedis 3 et 10 avril 2027	S'inscrire
Maine et Loire (49)	Angers	Les vendredis 9 et 16 avril 2027	S'inscrire
Morbihan (56)	Auray	Les samedis 6 et 13 février 2027	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les samedis 13 et 20 mars 2027	S'inscrire
Téléformation (à distance)	Téléformation	Les lundi 5 et 12 juillet 2027	S'inscrire
Sarthe (72)	Spay	Les vendredis 2 et 9 avril 2027	S'inscrire
Loire Atlantique (44)	Nantes	Les samedis 22 et 29 mai 2027	S'inscrire
Loire Atlantique (44)	Rezé	Les lundis 1er et 15 mars 2027	S'inscrire
Loire Atlantique (44)	Couëron	Les vendredis 2 et 9 juillet 2027	S'inscrire

Vous ne trouvez pas la date / formation qui vous convient, contactez-nous pour monter la session.

Dernière modification le 20 novembre 2026 à 13h30

---

139 Av. Jean Jaurès, 75019 Paris
A votre écoute au 01 49 88 43 69
contact@planete-enfance.com