

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.

Financement

- Financé par l'APNI / Iperia dans le cadre du Plan de développement des compétences (58h annuelles pour les AM et les AP)
- Ou financement personnel

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 03/07/2026

Departement	Departement ▼	Ville	Ville ▼	Date	Inscription
Ille-et-Vilaine (35)		Saint-Malo		Les samedis 5 et 19 septembre 2026	S'inscrire
Ille-et-Vilaine (35)		Bourgbarré		Les samedis 26 septembre et 3 octobre 2026	S'inscrire
Finistère (29)		Quimperlé		Les samedis 3 et 10 octobre 2026	S'inscrire
Morbihan (56)		Ploermel		Le jeudi 15 et vendredi 16 octobre 2026	S'inscrire
Finistère (29)		Brest		Les samedis 21 et 28 novembre 2026	S'inscrire
Côtes d'Armor (22)		Langueux		Les samedis 21 et 28 novembre 2026	S'inscrire
Cher (18)		Bourges		Les samedis 07 et 21 novembre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)		Bonneval		Jeudi 24 et vendredi 25 septembre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)		Chartres		Les samedis 10 et 17 octobre 2026	S'inscrire
Eure et Loir (28)		Dreux		Les samedis 12 et 26 septembre 2026	S'inscrire
Indre et Loire (37)		Tours		Les lundis 21 septembre et 05 octobre 2026	S'inscrire
Loir et Cher (41)		Blois		Les samedis 19 décembre 2026 et le 09 janvier 2027	S'inscrire
Indre et Loire (37)		Fondettes		Les samedis 21 novembre et 05 décembre 2026	S'inscrire
Loiret (45)		Orléans		Les samedis 28 novembre et 12 décembre 2026	S'inscrire
Loire Atlantique (44)		Nantes		Les samedis 19 et 26 septembre 2026	S'inscrire
Vendée (85)		La Roche-sur-Yon		Les samedis 26 septembre et 10 octobre 2026	S'inscrire
Sarthe (72)		Parigné l'Evêque		Les vendredis 06 et 20 novembre 2026	S'inscrire
Téléformation (à distance)		Téléformation		Les samedis 12 et 19 septembre 2026	S'inscrire
Téléformation (à distance)		Téléformation		Les samedis 5 et 12 décembre 2026	S'inscrire

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

Dernière modification le 3 juillet 2026 à 15h26

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