🌙 FICHE PROGRAMME

Accompagner le sommeil de l'enfant 0-5 ans en structure d'accueil

Académie Petite Enfance — Marianne Bertrel

academiepetiteenfance.com | Mise à jour : 14/10/2026

1. Informations générales

Intitulé	Accompagner le sommeil de l'enfant 0-5 ans en structure d'accueil
Formatrice	Marianne Bertrel — Formatrice & Consultante sommeil
Organisme	Académie Petite Enfance
Contact	formations@mariannebertrel.com	+33 7 87 22 80 24
Tarif	490 € — TVA non applicable, art. 293 B du CGI
Durée totale	13 à 15 heures
Format	Distanciel — Blended learning (live + replay + session synchrone)
Effectif max	25 apprenants par cohorte
Accès replays	6 mois à compter du début de la session

2. Public cible

Cette formation s'adresse aux professionnels de la petite enfance en activité ou en formation :

- Assistantes maternelles agréées
- Professionnels en MAM (Maison d'Assistantes Maternelles)
- Auxiliaires de puériculture
- Éducateurs et éducatrices de jeunes enfants
- Responsables de crèche et directeurs d'EAJE
- Animateurs et animatrices RPE
- Etudiant.es de la petite enfance

3. Prérequis

Prérequis professionnels

Exercer en structure petite enfance ou être en formation dans le secteur. Aucun prérequis de niveau de diplôme n'est exigé.

Prérequis techniques

- Disposer d'un ordinateur, d'une tablette ou d'un smartphone avec connexion internet stable
- Avoir une adresse email valide pour recevoir les accès à la plateforme
- Disposer d'un outil de visioconférence (Google Meet — lien fourni à l'inscription)

4. Objectifs pédagogiques

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

✔ Expliquer les mécanismes du sommeil de l'enfant de 0 à 5 ans (cycles, besoins, mélatonine) à des parents et collègues

✔ Identifier les signes de dette de sommeil et adapter votre prise en charge en conséquence

✔ Répondre avec assurance aux questions fréquentes des parents sur le sommeil, en adoptant une posture professionnelle bienveillante fondée sur les données actuelles

✔ Évaluer la conformité d'un espace de sommeil aux exigences réglementaires (PMI, décret 2021) et proposer des améliorations concrètes

✔ Analyser une situation complexe liée au sommeil en structure à l'aide d'une méthodologie en 5 étapes et proposer des solutions adaptées

5. Programme détaillé

MODULE 1 — La physiologie du sommeil

- Les cycles de sommeil selon l'âge : du nourrisson à 5 ans
- Les besoins en sommeil et temps d'éveil recommandés par tranche d'âge
- La mélatonine : quand elle apparaît, ce qui la favorise, ce qui la perturbe
- Les micro-réveils entre cycles : comprendre pour mieux accompagner
- La dette de sommeil : reconnaître les signes et les conséquences
- Les rôles du sommeil : croissance, immunité, apprentissages, régulation émotionnelle

MODULE 2 — Savoir répondre aux questions des parents

- Les questions fréquentes sur la sieste et les nuits
- Cododo et autonomie au sommeil : posture de modération et données actuelles
- Laisser pleurer : que disent vraiment les études ? Quelle posture professionnelle ?
- Allaitement nocturne et sevrage progressif : quand et comment
- Les transitions et abandons de sieste selon l'âge
- Désaccord parent / professionnel : écouter, informer, tenir sa posture

MODULE 3 — Aménager les espaces de sommeil

- Cadre légal : décret 2021-1131, arrêté du 31/08/2021 — EAJE et AM
- Équipements sécurisés vs équipements à proscrire
- Organisation stratégique du dortoir : sensibilités individuelles, placement, surveillance
- Environnement sensoriel : luminosité, insonorisation, CO_2, température
- Autonomie et rituels pré-sieste : déshabillage, rangement, accès aux doudous

MODULE 4 — Cas pratiques fréquents

- Méthodologie en 5 étapes : Identifier → Observer → Causes → Proposer → Ajuster
- Cas 1 : Enfant non autonome à la maison arrivant en mode de garde
- Cas 2 : Courtes siestes de moins d'1h
- Cas 3 : Siestes trop longues — coucher tardif le soir
- Cas 4 : Refus de sieste (régression ou abandon naturel)
- Cas 5 : Pleurs liés au sommeil
- Cas 6 : Désaccord parent / professionnel

6. Méthodes pédagogiques

- Exposés magistraux : modules vidéo en direct (live) puis replay, animés par Marianne Bertrel
- Études de cas : analyse collective de situations réelles rencontrées en structure
- Mises en pratique : quiz de vérification des acquis après chaque module
- Travail individuel : rédaction d'un cas pratique sur une situation vécue ou fictive
- Apprentissage entre pairs : échanges au sein du forum de la cohorte et lors de la session de validation
- Évaluation formative : retour individualisé de Marianne sur chaque cas pratique lors de la session synchrone finale

7. Modalités d'évaluation

- Quiz de validation à l'issue de chaque module (4 quiz — notation automatique)
- Quiz final global — 10 questions — passé lors de la session synchrone
- Cas pratique rédigé, soumis avant la session et évalué collectivement avec Marianne

La formation est validée lorsque le cas pratique est jugé satisfaisant lors de la session de groupe.

8. Modalités d'accès et calendrier

Rythme	2 à 3 cohortes par an
Prochaine session	10 février 2027
Clôture inscriptions	31 janvier 2027
Accès plateforme	Sous 48h après la session live
Accès replays	6 mois à compter du début de la session
Forum cohorte	6 mois

9. Modalités d'assistance

Pour toute question technique ou pédagogique pendant la formation :

📧 **Email :** formations@mariannebertrel.com
📱 **WhatsApp :** +33 7 87 22 80 24
⏱ **Délai de réponse :** sous 48h ouvrées

10. Tarif et financement

490 € *— TVA non applicable, art. 293 B du CGI*

Financements à venir

- Iperia : pour les assistantes maternelles (58h de formation financées par an) — éligibilité en cours d'obtention
- OPCO : pour les professionnels en structure collective — se renseigner auprès de votre employeur

Paiement : virement bancaire ou lien de paiement sécurisé, à réception de la convention de formation signée.

11. Accessibilité — Référente handicap

Pour tout besoin d'adaptation lié à une situation de handicap, vous pouvez contacter la référente handicap de l'organisme avant votre inscription :

📧 **Marianne Bertrel** — formations@mariannebertrel.com
📱 +33 7 87 22 80 24

Délai de réponse : sous 5 jours ouvrés

Nous étudierons ensemble les aménagements possibles (adaptation du rythme, des supports, des modalités de participation aux sessions synchrones, etc.).

Cette formation se déroulant intégralement en ligne (visioconférence, quiz, replays vidéo), certains contenus peuvent nécessiter des adaptations spécifiques selon le type de handicap.

12. Indicateurs de résultats

Données issues de la session pilote — juillet 2026 (3 apprenantes). Actualisés après chaque cohorte.

Indicateur	Résultat
Taux de satisfaction à chaud	10/10 — 100% des apprenantes satisfaites
Taux de complétion	100% — 3 apprenantes sur 3 ont suivi l'ensemble des modules et remis leur cas pratique
Taux de validation du cas pratique	100% — 3 cas pratiques validés sur 3 soumis