



# L'ECHO DU RAM

Le relais assistant maternel de la Communauté de communes  
des Vosges du sud





Le rdv des bout' choux	P. 2	Charline GROSDÉMOUGE & Benjamin ZUSSY
Dossier éducatif	P. 3 - 4	Antenne CCVS Etueffont
Les actus	P. 5 - 6	26 bis Grande Rue
Espace pédagogique et ludique	P. 7	90170 ETUEFFONT
Les p'tites comptines	P. 8	Tél : 03 84 54 78 80
Pour les p'tits gourmands	P. 9	ram@ccvosgesdusud.fr

Bonjour à toutes,

Pour ce dernier édito de l'année 2019, je laisse la parole à ma nouvelle collègue animatrice RAM, Charline Grosdemouge.

Le début de l'année scolaire est déjà bien installé. Les journées se rafraîchissent et se raccourcissent, on profite rapidement d'une petite ballade extérieure dès que le soleil se montre, même timidement... Mais durant cette période de l'année, il faut aussi occuper les journées pluvieuses qui ne permettent pas toujours de pouvoir s'aérer. C'est la saison idéale pour utiliser différentes matières qui s'offrent à vous ; des paillettes, de la peintures, du coton mais aussi les supports ramassés lors de sorties diverses : feuilles mortes, châtaignes, pommes de pin, etc... Un petit rien en fera des décorations ravissantes.

Du côté du relais, la rentrée rime aussi avec quelques nouveautés. J'ai pris la suite de Benjamin Zussy en tant qu'animatrice du RAM le 1er octobre 2019 sur les temps d'éveils et c'est avec beaucoup de plaisir que je souhaite vous accompagner au plus près de vos besoins lors de ces matinées d'animation.

Au programme : ateliers créatifs, contes, gymnastique, danse, ateliers gourmands et j'en suis sûre, des rires et de la bonne humeur !

Benjamin restera également à votre disposition pour toutes questions, en fonction de vos demandes.

Ce journal étant fait pour vous, n'hésitez pas à nous faire profiter de vos talents et à nous partager vos idées et suggestions, vos coups de cœur et bons plans, ainsi que vos préoccupations et questionnements que vous souhaiteriez que nous abordions dans la prochaine édition. Et pour qu'il soit encore plus vivant et attrayant, nous serions ravis d'y glisser vos recettes, comptines, bricolages, astuces et conseils, testés et approuvés auprès de vos bouts de choux.

Dans l'attente de vous revoir ou de vous rencontrer, nous vous souhaitons une bonne lecture.

Charline GROSDÉMOUGE  
et  
Benjamin ZUSSY

### Permanence téléphonique et accueil du public

A Etueffont (locaux de la CCVS)  
lundi : 8h30 - 12h et 13h30 - 17h  
mercredi : 8h - 11h30 et 14h - 17h15  
jeudi : 13h30 - 18h (sur rdv après 18h)  
vendredi : 13h30 - 16h

A Giromagny (Espace la Savoureuse)  
mardi : 14h - 16h45

### Ateliers d'éveil

Le lundi : 9h00 - 11h00 à Giromagny  
(Espace la Savoureuse)  
Le mardi : 9h00 - 11h00 à Etueffont  
(locaux de la CCVS)  
Le jeudi : 9h00 - 11h00 à Rougemont-  
le-Château (espace périscolaire)

# LE RDV DES BOUT' CHOUX

## ANIMATIONS NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI
4 9h - 11h : Giromagny 10h30 - 11h30 : Gym intergénérationnelle au Foyer rural de Rougemont-le-Château	5 9h - 11h : Etueffont	7 9h - 11h : Rougemont-le-Château
11 FERMÉ	12 10h - 11h : PYPO à la médiathèque d'Auxelles-Haut	14 9h - 11h : Rougemont-le-Château
18 9h - 11h : Giromagny	19 9h - 11h : Etueffont	21 9h - 11h : Rougemont-le-Château
25 9h - 11h : Giromagny	26 9h - 11h : Etueffont	28 9h - 11h : Rougemont-le-Château



## ANIMATIONS DÉCEMBRE

LUNDI	MARDI	JEUDI
2 9h - 11h : Giromagny 10h30 - 11h30 : Gym intergénérationnelle au Foyer rural de Rougemont-le-Château	3 9h - 11h : Etueffont	5 9h - 11h : Rougemont-le-Château
9 9h - 11h : Giromagny	10 9h - 11h : Etueffont	12 9h - 11h : Rougemont-le-Château
16 9h - 11h : Giromagny	17 9h - 11h : Etueffont	19 9h - 11h : Rougemont-le-Château

Bonnes vacances de Noël





## « L'ALIMENTATION DU JEUNE ENFANT »

Il est essentiel, dès le plus jeune âge, de favoriser des comportements alimentaires sains : partager des repas, découvrir les différents goûts, ne pas manger en dehors des repas, éviter les excès...

Le repas devrait être un **moment chaleureux de partage, de plaisir et de convivialité** pour chaque enfant. Le temps du repas est aussi un **lieu d'apprentissage de l'autonomie et de la socialisation**. La durée du repas se fait au rythme de chacun. Il est important de donner un cadre nécessaire à la libre découverte et à l'apprentissage de l'autonomie.

(ex : avoir une certaine souplesse concernant la découverte tactile de la nourriture mais amener l'enfant progressivement à l'utilisation des couverts).

Le temps de repas est aussi un moment favorable au respect des pratiques culturelles et alimentaires de chacun. Une **éducation sensorielle** commencée dès la petite enfance constitue les repères d'une alimentation saine. L'enfant a besoin d'**être guidé** pour diversifier son alimentation car celui-ci se dirige naturellement vers des aliments doux, sucrés, rassasiants.

L'éveil sensoriel apprend aux enfants à apprécier des aliments variés, à éprouver du plaisir en les mangeant. Plus la découverte est précoce, plus son déroulement sera facile.

Favorisez un discours positif autour du repas et réfléchissez à la composition et à la présentation de celui-ci.

**EN PRATIQUE :** Pour une éducation au goût dès la petite enfance, au moment du repas vous pouvez :

- **nommer** les plats proposés,
- prêter attention à la **présentation** des plats servis,
- présenter les plats dans une **atmosphère agréable, calme et chaleureuse**,
- ne pas forcer l'enfant mais lui demander de **goûter** l'équivalent d'une cuillère à café pour dire s'il aime ou s'il n'aime pas, puis passer au plat suivant. Mais ne remplacer pas l'aliment refusé par un autre. Ce rituel est important pour permettre au cerveau de stocker les informations gustatives.



**RAPPEL :** La grande majorité des enfants sait gérer les quantités. Ils ont une fonction d'auto-régulation sur plusieurs jours.

**Ainsi :**

- ne le forcez pas s'il mange peu,
- ne le restreignez pas si un jour il mange trop,
- proposez des horaires de repas réguliers,
- servez de petites quantités,
- ne réservez l'enfant que s'il demande,
- laissez-le manger lentement,
- ne le forcez pas à finir son assiette, mais ne lui proposez pas deux desserts,
- distinguez une demande de nourriture d'une demande d'affection.

A la découverte des goûts

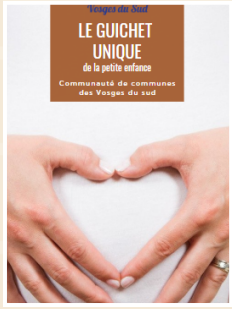
- **Avant 2 ans**, l'enfant est curieux de nouvelles saveurs et les accepte facilement. Profitez-en pour lui faire découvrir toute une palette de goûts différents, introduire de nouveaux légumes.
- **Après 2 ans**, il devient plus difficile... Armez-vous de patience !

Tenez compte de ses goûts, sans le forcer à avaler un aliment qui lui déplaît ou à finir son assiette.





## LE GUICHET UNIQUE, C'EST PARTI !



Depuis le 1er octobre, la Communauté de communes des Vosges du sud s'est doté d'un nouveau dispositif : le guichet unique. Il s'adresse aux parents et futurs parents en recherche d'un mode de garde, individuel ou collectif. C'est aussi le lieu centralisé des 3 structures petite enfance pour tous vos règlements.

Le guichet unique est situé dans les locaux du RAM, 26 bis grande rue à Etueffont.

Pour plus d'information, un flyer est à votre disposition au RAM et en téléchargement sur le site internet de la CCVS.

## LE JEUDI 31 OCTOBRE, C'EST HALLOWEEN AU RAM

Lors de l'animation du jeudi 31 octobre à Etueffont, nous fêterons Halloween. Alors pour ceux qui le souhaitent, petits et grands, enfilez votre plus terrifiant costume et venez savourez une délicieuse soupe de sorcière.

Les plus gourmands pourront apporter un petit pot hermétique afin de poursuivre la dégustation lors du déjeuner.

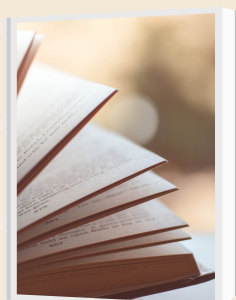


## ATELIER ÉQUILIBRE - PROJET INTERGÉNÉRATIONNEL



Les prochains ateliers auront lieu les lundis 4 novembre et 2 décembre de 10h30 à 11h30, au foyer rural à Rougemont le château. N'oubliez pas de vous inscrire au RAM.

## PETITS YEUX PETITES OREILLES À AUXELLES-HAUT



Une animation autour du livre aura lieu le mardi 12 novembre de 10h à 11h à la médiathèque d'Auxelles-Haut.

Il n'y aura donc pas d'animation à Etueffont ce jour-là.



## FORMATION À VENIR

La formation « Parler avec un mot et un signe » sera proposée les 13 et 27 Juin et 4 Juillet à Etueffont. Si vous êtes intéressés, merci de vous rapprocher du RAM.

Nous vous rappelons que de nombreuses thématiques et diverses formations s'offrent à vous en fonction de vos besoins, de vos attentes et envies. Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à vos questions et satisfaire au mieux vos projets.

Vous pourrez trouver au RAM également différents prospectus et documents concernant les formations possibles. N'hésitez pas à vous renseigner.



## FAITES LE PLEIN DE NOUVEAUTÉ



- L'agenda des nounous

Une commande pour « l'agenda des nounous » 2020 sera passé au RAM.

Imprimé en grand format A4 et adapté à la nouvelle législation, il est prévu pour l'accueil de 6 enfants.

L'Agenda des Nounous est un Livret / Planning d'accueil mensuel, permettant de suivre les heures de présence des enfants que vous accueillez. Il a été spécialement conçu pour les assistantes maternelles.

Son prix est de 5,90 euros.

S'il vous intéresse, il vous suffit de le réserver au RAM avant le 10 novembre accompagné de votre règlement, en espèce uniquement.

- 10 doigts

Une commande sera aussi effectuée sur le site internet « 10 doigts » avant le 10 novembre 2019. Vous pouvez donc en profiter en nous adressant la liste des articles qui vous intéresse (nom du produit , quantité et référence), accompagné d'un chèque à l'ordre de 10 doigts. N'hésitez pas à venir feuilleter le catalogue, il est disponible au RAM.

## DOCUMENTATION SUR L'ALLAITEMENT

Un flyer sur l'allaitement a été réalisé par le pôle petite enfance.

Il est à votre disposition au RAM, n'hésitez pas à le demander!





## BOULE DE NOËL À SUSPENDRE

### Matériel :

- Pots de yaourt
- Attache parisienne
- Cutter
- Peinture sous couche
- Peinture acrylique
- Pinceau
- Gommettes
- Fil pour attache
- Chocolats



### Réalisation :

Découpez les bordures du pot de yaourt, sauf l'encoche où il faut faire un trou pour y passer une attache parisienne.

Passer 1 sous couche sur les pots puis appliquer la peinture acrylique (qui accrochera mieux grâce à la sous-couche).

Décorer de gommettes et ajoutez le fil sur le dessus pour créer une boucle (pour accrocher sur le sapin).

Remplir de chocolats et restez raisonnables!



# LES P'TITES COMPTINES

## TOC, TOC, TOC, PÈRE NOËL

Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Chut... je dors.

Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Chut...je me réveille doucement.

Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Chut... je mets mon manteau rouge.  
Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Chut... j'enfile mes grandes bottes.

Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Chut... je place ma hotte sur mon dos.  
Toc, toc, toc ! Père Noël es-tu là ?  
Hop ! je sors avec tous mes cadeaux !

## C'EST L'HIVER

Brr! Brr! Brr!  
Il fait froid ! Froid ! Froid !  
Pour nous réchauffer,  
Nous allons taper !  
Avec les mains, (2 fois)  
Avec les pieds, (2 fois)  
Sur les genoux, (2 fois)  
Puis avec les bras ! (faire le moulin)  
Tournez, tournez, arrêtez,  
  
Nous sommes réchauffés !!!





# POUR LES P'TITS GOURMANDS

## CAKE POIRE CHOCOLAT proposé par Emmanuelle, *assistante maternelle* à *Lachapelle-sous-Rougemont*

### Ingrédients:

- 3 œufs
- 150g de sucre en poudre
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 125g de beurre fondu
- 1 paquet d'amandes en poudre (125g)
- 1 tablette de chocolat au lait
- 1 petite boîte de poires au sirop



### Préparation de la recette :

Mélanger les œufs avec le sucre

Ajoutez la levure et la farine

Coupez les poires en petits morceaux ainsi que le chocolat coupé en carreaux, le beurre fondu et les amandes en poudre

Bien mélanger le tout et mettre au four à 210°

chaleur tournante pendant 10 minutes puis 180° pendant 40 à 45 minutes

Bon appétit !

