

## DU CÔTÉ DU RELAIS

SEPTEMBRE 2024

**SORTEZ VOS PIEDS, ILS  
ONT BESOIN DE LIBERTÉ !**



Le sol permet à l'enfant de s'ancrer et de se sentir soutenu. Cette stabilité le rassure et favorise ainsi l'exploration et la découverte de l'environnement.

Les orteils, la voûte plantaire et la cheville sont alors mis en éveil pour découvrir les sensations du toucher.

Permettre au tout jeune enfant de se déplacer pieds nus favorise l'expérimentation avec son corps. Il peut le découvrir, se l'approprier.

Découvrir des sensations, encourager le développement psychomoteur, activer les muscles,... L'enfant peut alors améliorer sa souplesse, sa détente et gagner en force et en stabilité dans ses déplacements.

Ces expériences mettent au travail notre **6ème sens : la proprioception**; ce sens qui nous permet de percevoir et d'ajuster nos mouvements. L'agilité se met ainsi en place.

Alors, profitez de la période estivale pour vivre pieds nus ! Et l'hiver prochain, poursuivez l'expérience, rappelez-vous qu'on n'attrape pas froid par les pieds. Car même si la température du corps baisse, cette exposition au froid n'introduit pas de virus dans le corps !

**Les enfants qui marchent pieds nus développent une plus grande capacité à se déplacer et à explorer !**

# 7 200

**C'est le nombre de terminaisons nerveuses sous le pied !**

Elles envoient les informations au cerveau pour éviter les dangers, se déplacer, contourner, recroqueviller le pied,...

**Les 22 communes  
du territoire :**

Abondance, Bernex, Bonnevaux,  
Champanges, Châtel, Chevenoz,  
Évian-les-Bains, Féternes,  
La Chapelle d'Abondance,  
Larringes, Lugrin, Marin, Maxilly,  
Meillerie, Nevecelle, Novel, Publier,  
Saint-Gingolph, Saint-Paul-en-Chablais,  
Thollon-les-Mémises, Vacheresse, Vinzier

# INFORMATIONS ET RENDEZ-VOUS DU MOIS

## JE FABRIQUE MES BOÎTES À ODEURS

**1** Je profite d'une balade pour découvrir différentes odeurs (menthe, thym, romarin,...). Je cueille quelques feuilles.

**2** Je récupère quelques petits pots transparents et opaques avec leurs couvercles pour y déposer mes herbes aromatiques, que je froisse au préalable, ou autres (chocolat, café, curry, vanille,...).

**3** Je mets une odeur dans un pot transparent et la même odeur dans un pot opaque que je referme avec une compresse de gaze tenue par un élastique. Je referme avec le couvercle pour conserver l'odeur un peu plus longtemps.

Et voilà, je peux m'amuser à faire les « paires » d'odeur !



### « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTE MENTALE »

Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale, le RPE vous propose 2 soirées :

#### PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Accompagné par un coach sportif, cette soirée sera l'occasion d'adopter les bons gestes pour prévenir des troubles musculosquelettiques.

Mardi 8 octobre à 19h30 au RPE, Évian-les-Bains.

Soirée réservée aux professionnels de l'accueil individuel, sur inscription auprès du RPE.

#### BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE

Projection du film réalisé par l'association «Préparons demain», suivie d'un échange animé par Anaëlle Anselme, psychomotricienne.

Mardi 15 octobre à 19h30 à la CCPEVA, Publier.

Soirée réservée aux adultes, sur inscription auprès du RPE.

#### RÉUNION - CONTRAT DE TRAVAIL

Vous êtes parents employeurs d'un assistant maternel ?  
Vous allez le devenir ?

Le RPE vous propose une matinée d'échanges autour de la contractualisation avec votre assistant maternel.

Samedi 7 septembre à 9h30, au RPE, Évian-les-Bains.

Animation réservée aux adultes.



#### LES PERMANENCES

Le samedi 14 septembre

à partir de 8h30 sur  
rendez-vous uniquement.

Informations auprès du relais petite enfance : 04 58 57 03 81 / [rpe@cc-peva.fr](mailto:rpe@cc-peva.fr)

Toute l'actualité du relais sur [cc-peva.fr](http://cc-peva.fr) > rubrique vie pratique > RPE

Retrouvez-nous sur notre groupe Facebook > [CCPEVA Relais petite enfance](#)