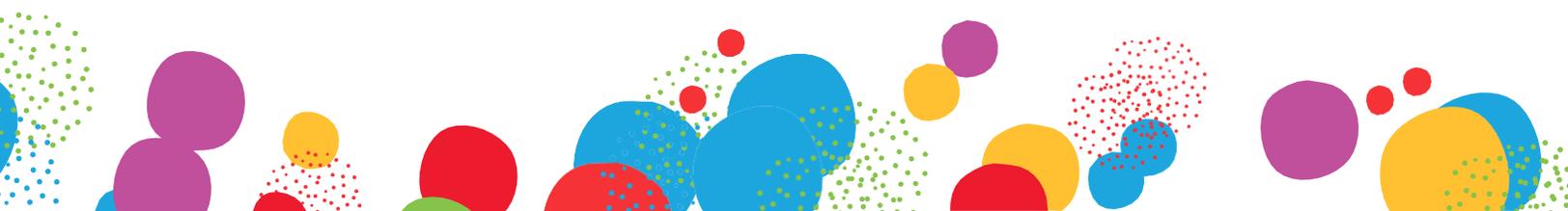


Guide d'informations pour les utilisateurs  
de la halte-garderie communautaire

2025-2026



# Bienvenue à la halte-garderie communautaire de La Maison de la Famille St-Ambroise

Le service de halte-garderie communautaire de La Maison de la Famille St-Ambroise permet d'accueillir des enfants entre 8 mois et 5 ans. Le personnel anime les activités en fonction du programme éducatif *Je grandis en halte-garderie* de l'Association des haltes-garderies communautaires du Québec <https://ahgcq.org/>.

La halte-garderie communautaire est reconnue par le ministère de la Famille.



## Pour quelles raisons pouvez-vous bénéficier du service de halte-garderie communautaire

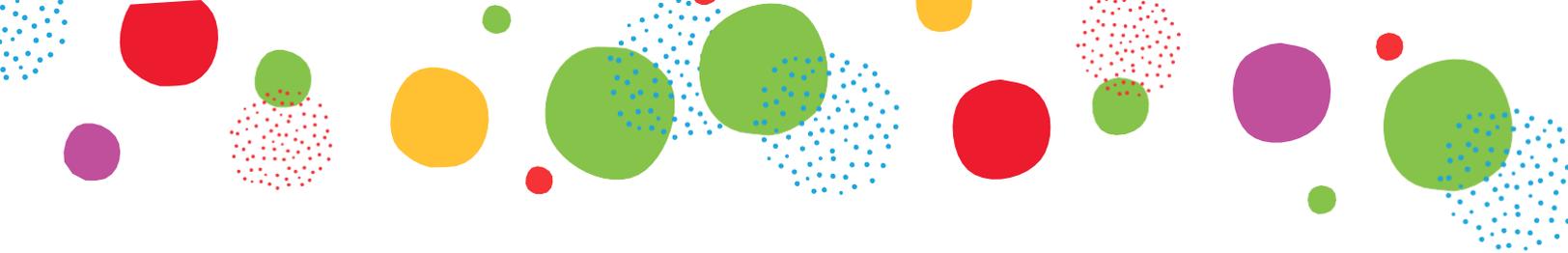
La halte-garderie communautaire est un service que nous offrons afin de favoriser et de faciliter la participation des familles aux différentes activités proposées par l'organisme. Les familles peuvent également bénéficier des services de la halte-garderie pour du répit parental, une démarche d'insertion socioprofessionnelle, un besoin de socialisation de l'enfant, de la francisation, des études, du travail...

Le service demeure un programme de garde communautaire à **temps partiel**, **occasionnel** et **temporaire**. Ce service ne peut remplacer un service de garde éducatif à l'enfance (exemple CPE) ou un service de garde en milieu scolaire.



*"VOUS AVEZ ÉTÉ D'UNE  
GRANDE AIDE POUR MOI. JE  
SAIS QU'IL ÉTAIT ENTRE  
BONNES MAINS AVEC VOUS. UN  
GROS MERCI DE LA PART DE  
BÉBÉ THÉO "*

Les parents de Théo



## Comment procéder pour inscrire mon enfant

Pour inscrire votre enfant à la halte-garderie une première fois, vous devez nous contacter par téléphone au 418-847-1990. Une intervenante famille évaluera vos besoins et planifiera, par la suite, une rencontre d'accueil.

### Grille tarifaire

	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Matinée 9h à 11h	7\$	6\$	5\$
Avant-midi 9h à 12h30	8\$	7\$	6\$
Journée complète 9h à 15h30	15\$	13\$	11\$

Toutefois, dans le cadre des activités offertes à La Maison de la Famille St-Ambroise, la halte-garderie sera offerte gratuitement aux parents utilisateurs de nos services (exemples : cuisines collectives & créatives, rencontre avec un intervenant, etc.).

Un relevé 24, crédit d'impôt pour frais de garde d'enfant, sera produit sur demande.

***" MERCI POUR LE PROFESSIONNALISME DE L'ÉQUIPE DE LA  
HALTE-GARDERIE ! NOTRE ENFANT A ÉVOLUÉ  
DANS UN MILIEU RESPECTUEUX  
ET CHALEUREUX. "***

Ariane



## Routine d'une journée type

Veillez noter que cet horaire peut être ajusté aux besoins et à l'âge des enfants.

8h30	Accueil des enfants
9h30	Collation
10h	Activités proposées, sortie extérieure ou sieste pour les poupons
11h	Rangement ou retour à l'intérieur
11h30	Dîner
12h15	Activités libres calmes
13h	Sieste ou période de repos
15h	Période de réveil / lever les enfants
15h15	Collation
15h30	Départ des enfants



## Arrivées et départs

L'arrivée des enfants se fait à 9h. Le parent doit remettre, en main propre : **la boîte à lunch**, les **couches**, les **lingettes**, la **pâte de zinc**, la **suce** et les **biberons**, si applicables, aux éducatrices. Les départs s'effectuent à différents moments selon la période de garde.

- Enfants présents en matinée seulement : les départs s'effectuent à 11h.
- Enfants présents en avant-midi : les départs s'effectuent à 12h30.
- Enfants présents pour la journée complète : les départs s'effectuent à 15h30.

Lors du départ, **seulement les parents et les personnes autorisées** dans le dossier de l'enfant pourront venir le chercher.

Nous vous demandons d'aviser 48h à l'avance pour annuler une période de garde. Ainsi, aucuns frais ne vous seront chargés. Toutefois, dans la mesure où il n'y a pas d'annulation, des frais correspondants au montant qui auraient dû être payés vous seront chargés.

Nous croyons que la communication est primordiale entre les parents et l'éducatrice. N'hésitez pas à nous faire part de vos besoins concernant le bien-être de vos enfants.



## Politique d'exclusion

Les enfants malades ne peuvent être admis à la halte-garderie. Certaines maladies contagieuses peuvent nécessiter un retrait temporaire.

### Symptômes de l'enfant

Fièvre

**Retrait 24h** après les derniers symptômes

Vomissement

**Retrait 48h** après les derniers symptômes

Diarrhée Poux

**Retrait 48h** après les derniers symptômes

Conjonctivite

Retour lorsque plus de signes visibles **Retrait**

**24h** après les derniers symptômes

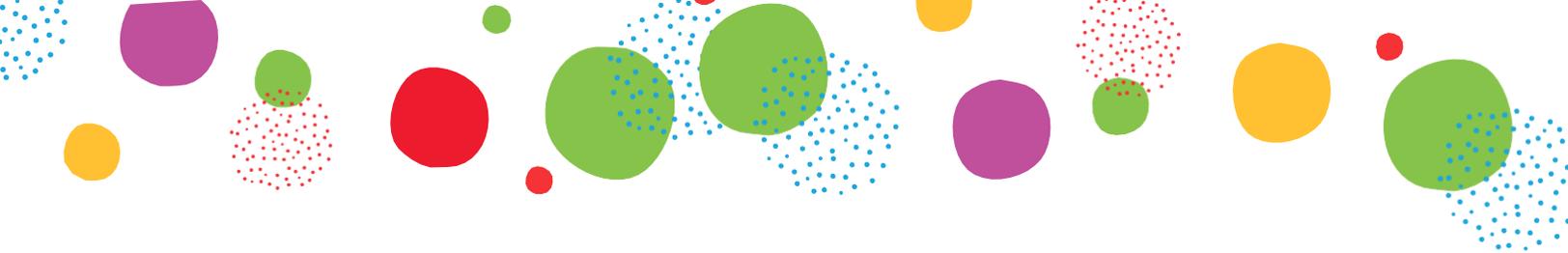
Maladies contagieuses

(Varicelle, PMB, rougeole)

Retour lorsque plus de signes visibles

*L'enfant peut réintégrer le groupe lorsqu'il ne présente plus de symptômes et qu'aucun médicament de type Tylenol ou Advil n'a été administré.*





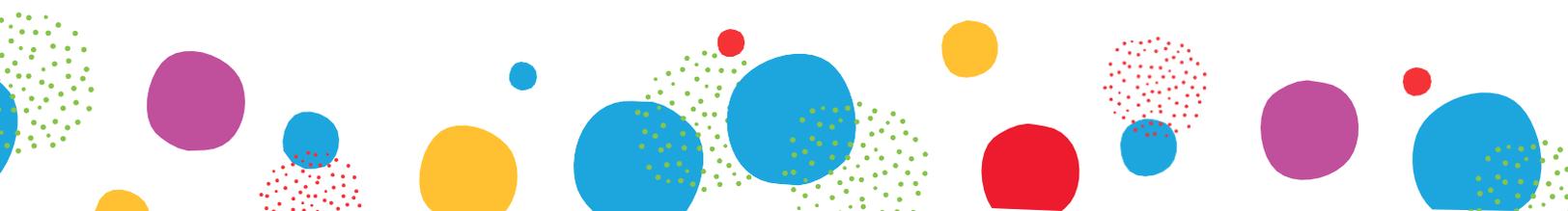
## Matériel à fournir

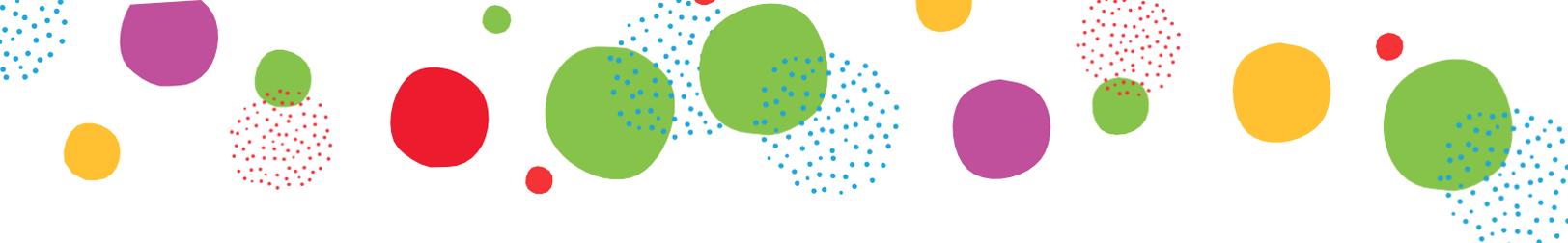
**Le sac de votre enfant doit être bien identifié et contenir les éléments suivants :**

- Vêtements de rechange incluant sous-vêtement et bas ;
- Vêtements extérieurs adaptés à la saison ;
- Chaussures d'intérieur ;
- Couches et lingettes humides ;
- Doudou ou objet réconfortant (sieste) ;
- Biberons et lait (au besoin) ;
- Bouteille d'eau ;
- Suce de rechange ;
- Insectifuge, crème solaire et crème érythème fessier ;
- Sac à lunch identifié à son nom comprenant deux collations, une pour le matin et l'autre pour l'après-midi et un dîner ;
- Médication remise dans la bouteille sur laquelle la posologie est inscrite (obligatoire).

Par mesure de sécurité et pour prévenir les crises d'allergie, il est interdit d'apporter des arachides et des noix. De plus, les jouets provenant de la maison ne sont pas permis pour éviter les objets perdus et également les risques d'étouffement.

L'éducatrice n'est pas autorisée à appliquer de la crème solaire, de la crème pour érythème fessier et de l'insectifuge aux enfants dont l'autorisation n'est pas signée par le parent. Il en va de même pour l'administration de médicaments. Si votre enfant doit prendre une médication, nous devons avoir obligatoirement une bouteille contenant la posologie valide à prendre.





## ANNEXE 1

# Processus d'intégration à la halte-garderie communautaire et politique sur la période de repos et de sieste

### Processus d'intégration à la halte-garderie

Plusieurs petits gestes ou petites attentions peuvent aider l'enfant à s'adapter plus facilement lors de son intégration en halte-garderie. Pour le bien-être de tous, enfants, parents et éducatrices, il est important de les mettre en place.

#### La visite des lieux avant l'intégration

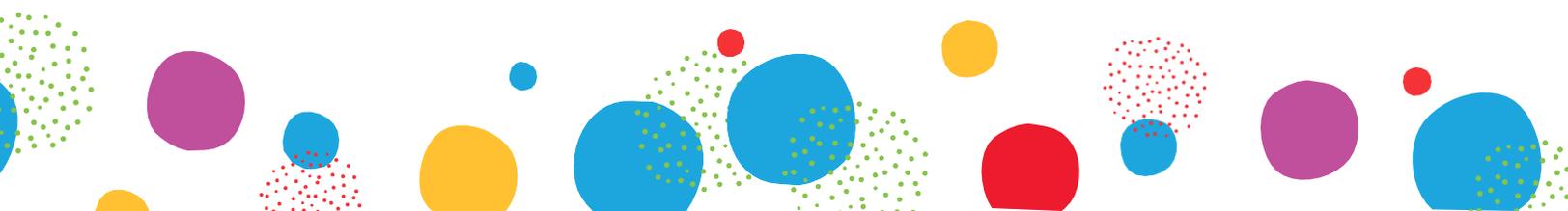
Le fait d'être déjà familiarisé avec les lieux et l'éducatrice aide énormément l'enfant à vivre moins d'insécurité lorsqu'il est laissé en halte-garderie pour la première fois. Idéalement, l'enfant devrait être venu avec le parent lors de l'inscription, avoir pu jouer dans le local en présence du parent et avoir fait connaissance avec l'éducatrice. Pour certains enfants, il est même souhaitable de venir en visite à quelques reprises avant d'être laissé à la halte-garderie pour la première fois.

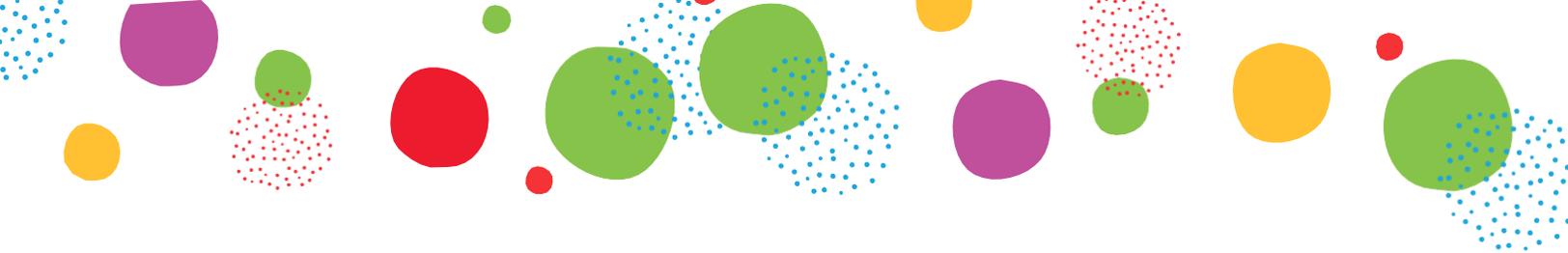
#### Expliquer aux enfants ce qui va se passer

Il est important de parler aux enfants, de leur expliquer ce qui va se passer même s'ils sont bébés. Cette manière de parler aux enfants les prépare à ce qui s'en vient et les sécurise. Il ne faut surtout pas que les parents partent en douce sans que l'enfant s'en rende compte. Lorsqu'il réalisera que le parent est parti sans lui dire, il risque de réagir fortement et de craindre par la suite d'être abandonné par son parent.

#### L'intégration progressive est parfois nécessaire

Afin de permettre à l'enfant de s'adapter à son rythme, il est important d'y aller à son rythme. Selon les réactions de l'enfant, vous pourrez convenir avec l'éducatrice, ce qui vous semble être le mieux pour votre enfant. Il arrive également que nous devons rappeler le parent pour venir chercher l'enfant si jamais, malgré tous les efforts de l'éducatrice pour le consoler, l'enfant est en crise continue. Un enfant qui n'alterne pas entre les pleurs et des moments d'intérêt pour les jouets, les autres enfants ou le contact avec l'éducatrice n'est pas sur la voie de l'intégration. Il est donc préférable de sécuriser l'enfant auprès du parent et de reprendre l'une autre journée.





### Les objets personnels sécurisants

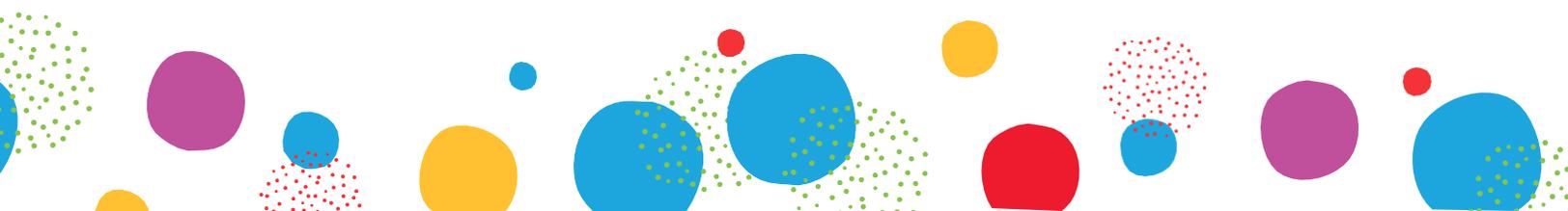
- La suce
- La doudou
- Le toutou
- Une photo de ses parents
- Un foulard, un chandail ou un autre objet appartenant à ses parents. L'odeur du foulard rappelle à l'enfant la présence du parent et le rassure.

L'angoisse vécue par l'enfant lorsqu'il est séparé de ses parents est normale et saine. Lors de l'intégration en milieu de garde, il est donc préférable de ne pas faire vivre à l'enfant une autre adaptation importante : enlever la suce, faire l'apprentissage de la propreté, le sevrer, etc.

Les haltes-garderies rencontrent des défis variés concernant l'intégration de nouveaux enfants. Les enfants fréquentent sur une base irrégulière, à temps partiel, parfois seulement quelques heures et ils doivent s'habituer à de nouveaux enfants et parfois même de nouvelles éducatrices. Quand on parle d'intégration, il faut voir la situation dans son ensemble.

### Facteurs qui influencent l'adaptation en milieu de garde

Facteurs internes	Facteurs externes
L'âge de l'enfant Le tempérament : teinté par son environnement	Les réactions des parents La régularité et la fréquence des jours de garde Les relations avec les membres de la famille L'organisation de la halte-garderie: intégration progressive, lieu de transition pour les parents, lien de confiance, stabilité des éducatrices, etc.



## Les étapes du processus d'adaptation de l'enfant en milieu de garde à temps plein

Les étapes	La durée	Les émotions et les comportements de l'enfant
1. Découverte de la nouveauté	De 3 à 5 jours	Curiosité, découverte, excitation et amusement.
2. Choc de la réalité	De 5 à 10 jours	Désenchantement, négation, agressivité, opposition, isolement et retrait.
3. Peur de l'abandon	De 5 à 15 jours	Tristesse, anxiété, inquiétude, pleurs, refus ou excès de sommeil et de nourriture, régression.
4. Acceptation	À partir du 15 <sup>e</sup> jour	Confiance, rires, amusement, participation et socialisation.

Ce tableau illustre la durée approximative d'adaptation d'un enfant qui fréquente un service de garde à temps plein. Il est évident que ce processus sera plus long pour un enfant qui va en halte-garderie à temps partiel. Cela dépend de plusieurs facteurs, dont l'enfant lui-même.

Les besoins varieront en fonction de l'enfant et c'est à l'éducatrice de bien l'observer pour le comprendre et s'adapter à lui.

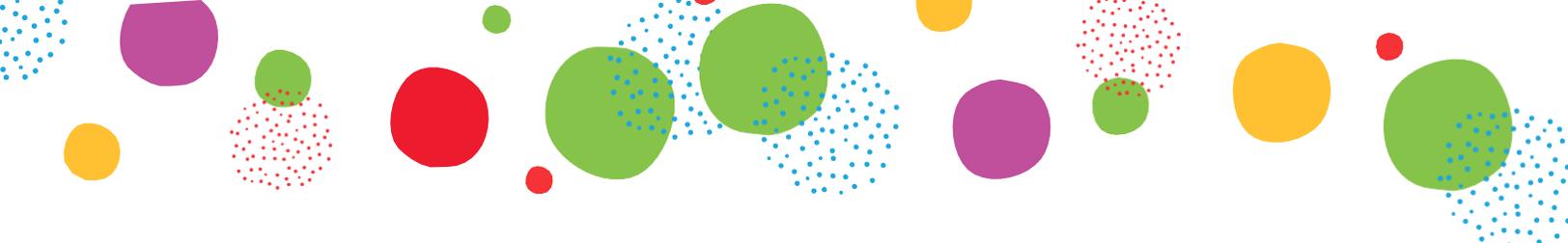
### Le retour sur l'expérience vécue

Lors du retour des parents, il est important de discuter avec eux et de mentionner ce qui a été positif, de parler de ce que l'enfant a fait et s'il est assez grand, de lui demander de dire au parent ce qu'il a le plus aimé aujourd'hui. Invitez les parents à reparler de la halte-garderie à la maison avec l'enfant.

### Des livres pour aider l'enfant à s'adapter

Une façon amusante et ludique de parler avec l'enfant de l'expérience en halte-garderie est d'utiliser le support visuel des livres. L'enfant peut ainsi s'identifier à ces personnages qui, comme lui, trouvent parfois difficile de quitter Maman et Papa. Voici quelques titres qui traitent du sujet :

1. Rousseau, Lina. Que fait Galette à la garderie? Éditions Asted, 2006, 21 p.
2. Daxhelet, François. À la garderie. Boomerang Jeunesse, coll. « Cajoline », 2010, 24 p.
3. L'Heureux, Christine et coll., Caillou, La garderie, Éditions Chouette. 2012, 28 p.



## Politique sur la période de repos et de sieste

### Objectif

L'objectif de cette politique est de :

- S'assurer que les besoins de chaque enfant soient respectés;
- Guider le personnel de La Maison de la Famille St-Ambroise et d'informer les parents des règles concernant la période de sieste et de repos appliquées dans la halte-garderie.

### Responsabilités

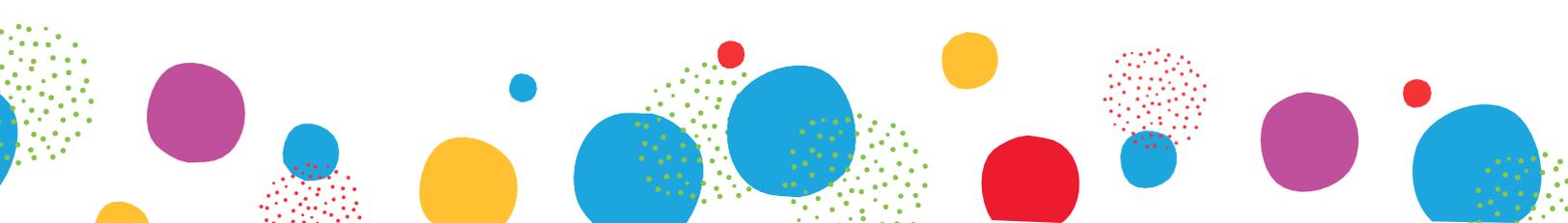
1. Personnel de La Maison de la Famille St-Ambroise
  - a. Instaurer un rituel et favoriser un climat propice à l'endormissement;
  - b. Être attentif aux signes de fatigue;
  - c. S'assurer du bon déroulement de la sieste et du repos de chacun des enfants.
2. Parents
  - a. Collaborer avec le personnel de La Maison de la Famille dans le but de favoriser le bon déroulement de la période de sieste ou de repos pour son enfant;
  - b. Avoir une attitude positive face au sommeil en général;
  - c. Avoir une attitude positive face à la sieste ou la période de repos de l'après-midi en particulier.

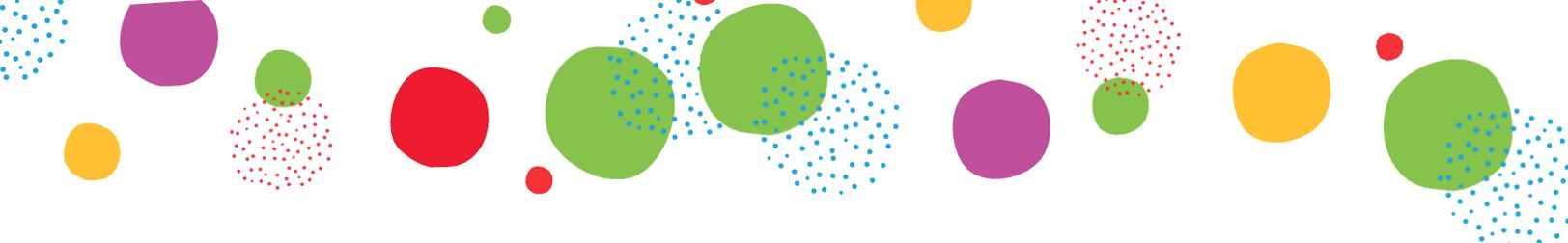
### Besoins en sommeil

La période de repos constitue un moment incontournable dans la journée de tous les enfants. Les bienfaits de cette période de sieste ou de repos pour l'enfant sont nombreux et tous les spécialistes de l'enfance et du sommeil s'entendent sur son importance capitale pour la santé physique et le développement intellectuel et affectif des enfants.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, il faut tenir compte qu'au niveau de la période de sieste et de repos, il existe des réalités distinctes en fonction de l'âge de l'enfant.

Groupe d'âge	Âge	Nombre moyen d'heures de sommeil nécessaires par 24 heures	Nombre moyen de siestes nécessaires par 24 heures
Nouveau-né	0-3 mois	14-17	3-10
Nourrisson	4-11 mois	12-15	1-4
Bébé	1-2 ans	11-14	1-2
Âge préscolaire	3-5 ans	10-13	0-1





## Réalité importante

Le mythe voulant qu'un enfant privé de sieste dorme mieux le soir venu est faux. En fait, l'excès de fatigue peut retarder l'endormissement le soir et ainsi augmenter la carence en sommeil de l'enfant.

## Importance de la sieste

Ce moment de détente bénéfique permet aux enfants d'effectuer une coupure dans les activités de la journée et leur procure plusieurs bienfaits essentiels à leur santé et à leur développement.

- Sur le plan physiologique, pendant que son corps dort, il y aura, entre autres, la sécrétion de l'hormone de croissance, l'élimination des déchets, le renforcement de son ossature, la cicatrisation des plaies et surtout la réponse de l'activation immunitaire.
- Sur le plan intellectuel aura lieu, entre autres, le traitement de l'information et la mémorisation, la maturation du système nerveux central, l'apprentissage de nouvelles matières, l'adaptation émotionnelle.

Selon les spécialistes, les enfants de 18 mois à 5 ans ont besoin de 11 à 14 heures de sommeil par jour réparties entre la nuit et une sieste dans l'après-midi. Cette dernière leur permet de refaire le plein d'énergie et de retrouver leur bonne humeur et leur concentration pour participer aux activités de l'après-midi.

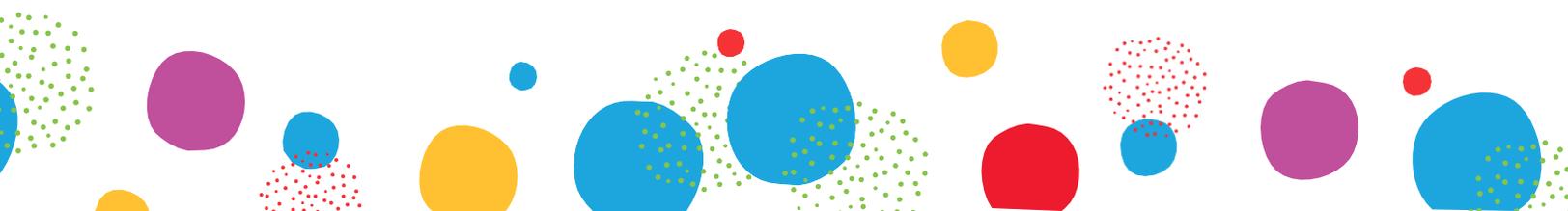
## Déroulement de la sieste

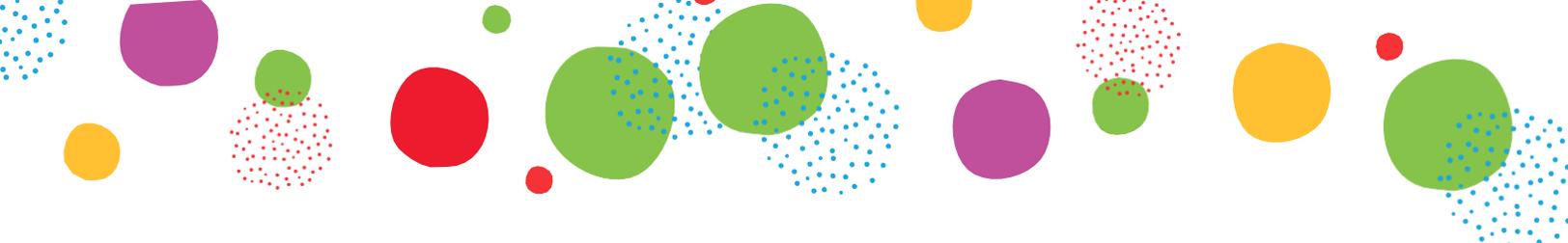
La période qui suit immédiatement le repas du midi est le moment de la journée où presque tous les êtres humains ont le plus de propension au sommeil. Les études confirment d'ailleurs que ce n'est pas le meilleur moment pour les acquisitions nouvelles ni pour les activités sportives. C'est pour cette raison que ce temps d'arrêt quotidien est obligatoire pour tous les enfants de tous les groupes d'âge.

Afin de répondre aux besoins de l'enfant, le personnel met en place un rituel favorisant le sommeil de l'enfant sans toutefois l'y forcer et ne le réveillera pas avant la fin de la période de sieste ou de repos.

La sieste/période de repos débute à 13h et dure 2h, soit jusqu'à 15h. Si un enfant ne s'endort pas, nous lui demanderons de rester sur son matelas, pour une période obligatoire de 45 minutes. Après cette période, nous l'autoriserons à prendre un livre et à demeurer sur son matelas sans déranger les autres enfants. Après 1h de sieste/repos, ils pourront se lever et aller faire des jeux calmes. Si l'enfant s'endort, on le laissera se réveiller de lui-même (avant 15h).

Les parents ne peuvent donc pas exiger que leur enfant ne fasse pas de sieste ou ne participe pas à la période de repos. De plus, aucun enfant ne sera réveillé avant la fin de la sieste à la demande des parents et tous les enfants seront levés au plus tard à 15h00 afin de ne pas nuire au sommeil de nuit.





## Pour les enfants de moins de 18 mois

Pour des raisons de sécurité (étouffement) et dans le but d'éviter les mauvaises habitudes, aucun biberon ne sera utilisé pour endormir bébé. L'enfant boira son lait en position assise ou semi-assise avant de s'étendre pour dormir.

## Habitude de sommeil

Les habitudes de sommeil personnelles des enfants seront respectées au début de la sieste : se bercer, se balancer en rythme, se tortiller une mèche de cheveux, jouer avec ses mains, se blottir contre son toutou ou son doudou, etc., pourvu que ce soit sécuritaire, hygiénique et non dérangerant pour les autres enfants.

Les enfants qui ont un objet transitionnel servant à combler l'absence de la figure d'attachement et contribuant au sentiment de sécurité nécessaire au sommeil sont autorisés à l'apporter à la halte-garderie.

## Collaboration parents et personnel de la Maison de la Famille St-Ambroise

Le personnel doit communiquer aux parents tous les problèmes qui surviennent lors de la période de la sieste ou de repos de l'enfant : nervosité, changement dans les habitudes de sommeil, pleurs inhabituels, signes d'endormissement précoce, etc.

Les parents et le personnel pourront ainsi s'aider mutuellement à identifier les causes et y trouver des solutions. Les parents qui rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant à la maison peuvent en informer le personnel et discuter avec eux des solutions à envisager.

Cependant, tous les enfants sans exception sont assujettis à la présente politique. Les intervenantes de La Maison de la Famille sont également disponibles afin de soutenir les parents, de les documenter et de les épauler dans la recherche de solutions lorsqu'ils rencontrent des difficultés avec le sommeil de leur enfant.

## Acceptation

Les parents et le personnel confirment avoir pris connaissance de l'annexe 1 et acceptent de s'y conformer.

---

Parent 1

---

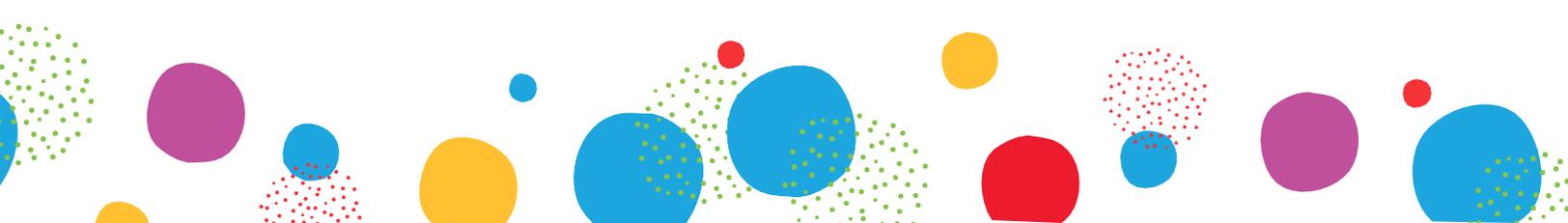
Parent 2

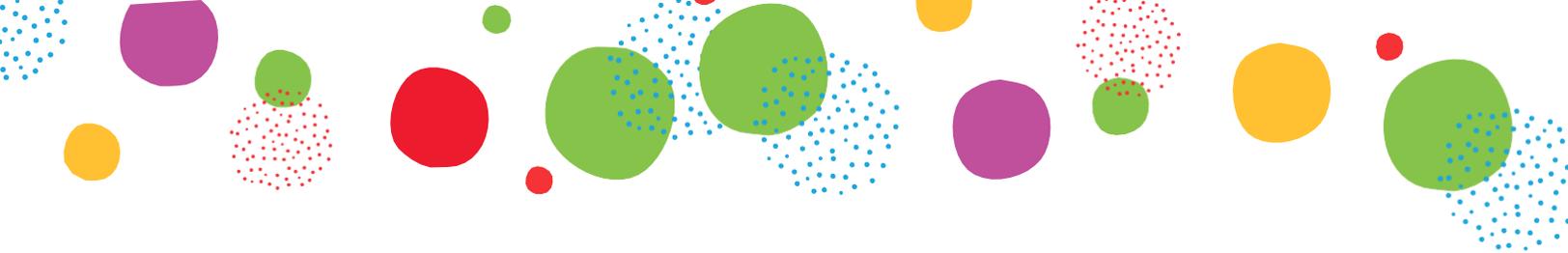
---

Personnel éducateur

---

Date





## Sites à consulter

1. Les besoins de sommeil des enfants

<https://www.educatout.com/outils/sieste-repos/astuces/les-besoins-de-sommeil-des-enfants.htm#:~:text=1%20%C3%A0%20ans%20%3A%2012,9%2C5%20heures%20par%20jour>

2. L'assiette équilibrée : pour vous aider à préparer des repas complets

<https://fondationolo.ca/fr/articles/l-assiette-equilibree-pour-vous-aider-a-preparer-des-repas-complets/>

3. Recettes de plats principaux

<https://fondationolo.ca/fr/recettes/?page=1&filter=1312>

4. Recettes de collations

<https://fondationolo.ca/fr/recettes/?page=1&filter=2174>

