

GUIDE DE LA *Petite Enfance*



**Janvier
2025**



VICHYCOMMUNAUTÉ



Sommaire

Quels modes de garde pour mes enfants ?	4
L'accueil collectif.....	4
L'accueil individuel.....	7
L'accueil en crèche familiale.....	9
La garde à domicile	10
Comment s'informer et trouver un mode de garde ?	11
La CAF.....	11
Guichet unique au service de l'enfance.....	11
Les Relais Petite Enfance (RPE).....	12
Associations, services et structures autour de la parentalité	16
Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) : Aquarelle	16
Les journées de la parentalité	17
Accompagner les familles à domicile, AFDO3.....	17
Alex, un temps pour être parent.....	17
La tribu des parents.....	18
Epanouï.....	18
Jumeaux et plus 03.....	18
Services médicaux et paramédicaux dédiés à la maternité et à l'enfance	19
Centre Hospitalier de Vichy Jacques-Lacarin.....	19
Centre Médico-Psychologique enfants et adolescents.....	19
Pédiatrie.....	19
Équipe Mobile Autisme 03.....	20
SAJE entraide Allier.....	20
Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP).....	20
Médiation et parentalité - Association SAGESS.....	21
Centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI).....	21
Offres culturelles, sportives et de loisirs sur le territoire	22
Éveil aquatique.....	22
Les créneaux « piscine » pour toute la famille.....	22
Baby-gym et motricité.....	23
Les aires de jeux	24
Bébés lecteurs.....	24
Les ludothèques.....	24
Atelier bébés-parents au Conservatoire.....	25
Autre.....	25
Quelques conseils pour la santé et le bien-être de votre enfant	26
Les recommandations de l'organisation mondiale de la santé sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil.....	26



**Nathalie
CHAMOUX**

**Vice-Présidente déléguée à la petite
enfance, enfance et jeunesse
VICHY COMMUNAUTÉ**

ÉDITO

Bienvenue à toutes et tous !

La Communauté d'agglomération Vichy Communauté est ravie d'accueillir vos enfants. L'ambition de Vichy Communauté est de faire de notre territoire un lieu idéal pour les enfants. Ici, tout est réuni pour que chaque famille puisse choisir le parcours qu'elle souhaite faire suivre à ses enfants.

Plusieurs modes d'accueil sont proposés pour s'adapter aux besoins de chacun : accueil ponctuel ou sur plusieurs années, accueil individuel à travers les crèches familiales et les assistantes maternelles (organisées pour certaines autour des relais petite enfance) ou accueil collectif dans des crèches. Vichy Communauté s'engage pour préserver l'animation d'un réseau territorial des professionnels de la petite enfance et le maintien d'installation d'assistantes maternelles notamment sur les secteurs ruraux plus dépourvus en mode de garde.

Avec cette nouvelle édition du « Guide de la petite enfance » vous pouvez découvrir des informations essentielles et des liens utiles pour faire vivre une année riche à vos enfants par le biais d'activités ludiques et épanouissantes. Assurer leur développement et leur bien-être est une priorité, ainsi de nombreuses actions sont mises en place tels que les ateliers bébés-parents au Conservatoire ou les ludothèques de Saint-Yorre et Saint-Rémy-en-Rollat.

Si vous ne trouvez pas dans ce guide complet les réponses à vos questions, l'Espace Familles de Vichy Communauté se tient à votre disposition à l'Hôtel d'agglomération ou au 06 59 64 92 87. Vous pouvez aussi consulter le portail familles depuis votre domicile : www.familles.vichy-communauté.fr
Vous y trouverez de nombreux services facilitant au quotidien le parcours de vos enfants.

QUELS MODES DE GARDE POUR MES ENFANTS ?

L'accueil collectif

Les crèches

Les crèches accueillent vos enfants âgés de 10 semaines à 4 ans sous différentes formes. L'accueil est assuré par une équipe de professionnel(le)s pluridisciplinaires qui oeuvre quotidiennement à la prise en charge de l'ensemble des besoins de l'enfant : soins, alimentation, sommeil, activités d'éveil, lecture, etc.



Les crèches proposent plusieurs formes d'accueil :

Accueil régulier

Pour les familles ayant un besoin de jours fixes (accueil possible de 1 à 5 jours par semaine)

Accueil occasionnel

Pour les familles ayant des besoins ponctuels (réservation sous 8 jours environ)

Accueil d'urgence

Pour les familles présentant une situation d'urgence non anticipable (événement familial, reprise d'activité imprévue, indisponibilité soudaine de l'assistante maternelle habituelle). Cet accueil pourra se faire pour une durée maximale d'un mois

	Gestionnaire	Adresse	Téléphone	Horaires	Nombre de places
 L'Îlot Câlin	Vichy Communauté	21 rue d'Alsace à Vichy	04 70 96 57 20	7h15-19h	38
 Les Moussillons		Boulevard Maréchal Franchet D'Esperey à Vichy	04 70 98 74 49	8h-18h	20
 Les Garets		30 rue des Pâquerettes à Vichy	04 63 01 10 93	7h45-17h30	15
 Françoise Dolto		12 rue du Président Wilson à Cusset	04 70 98 65 38	8h-18h	18
 Le Bout'en train		Rue des écoles à St-Germain- des-Fossés	04 70 32 48 45	7h45-18h	14
 Robert Debré		12 bis Esplanade François Mitterand à Bellerive-sur- Allier	04 70 32 49 70	7h30-18h30	30
 La Fée boutchou	Centre social rural	Place aux Foires au Mayet-de- Montagne	06 85 19 86 48	7h30-18h30	14
 Premières pirouettes	Mairie de Creuzier- le-Vieux	Rue des Crêtes, à Creuzier-le-vieux	04 70 31 97 25	Lundi et vendredi 7h45-18h30	10
 Micro-crèche	Babilou	37 Avenue de Gramont à Vichy	04 70 96 73 19	7h30-18h30	12
 Crèche Centre Hospitalier	Hôpital J.Lacarin	Boulevard Denière à Vichy	04 70 97 34 95	5h45- 20h45	60



Crèches qui appliquent le barème national des participations familiales (barème CAF)



Structures gérées par Vichy Communauté

Critères d'attribution

- Situation géographique du domicile
- Activité professionnelle des parents
- Situation familiale
- Fratrie
- Reconduction de la demande
- Date de la préinscription

Dates de commissions

- **Janvier** : pour attribuer les places de mai à août (faire le dossier de préinscription entre octobre et décembre).
- **Mars** : pour attribuer les places de septembre et octobre (faire le dossier de préinscription entre janvier et mars).
- **Juin** : Pour attribuer les places de novembre à décembre (faire le dossier de préinscription entre avril et mai).
- **Octobre** : pour attribuer les places de janvier à avril (faire le dossier de préinscription entre juin et septembre).



Cas des crèches qui n'appliquent pas le barème national des participations familiales (tarif de la CAF)

Dans ce cas, la tarification est fixée par le gestionnaire de la structure. Les familles peuvent bénéficier du complément mode de garde de la Prestation d'Accueil du Jeune Enfant versé par la CAF ou la MSA (prestation soumise à condition de ressources).

La Communauté d'agglomération en compte une :

Micro-crèche BBClub

43 route de la Montée du loup à Charmeil
04 70 90 65 52
Enfants âgés de 10 semaines à 6 ans
Du lundi au samedi de 6h30 à 20h
Gestionnaire : Mme Esther REINHART

L'accueil individuel

1 - L'accueil chez un(e) assistant(e) maternel(le)

L'assistant(e) maternel(le) professionnel(le) de la petite enfance accueille à son domicile de 1 à 6 enfants généralement âgés de moins de 6 ans. L'assistant(e) maternel(le) a obtenu un agrément (valable 5 ans) délivré par le Conseil Départemental après avis de la Protection Maternelle Infantile (PMI).

Il/Elle reçoit une formation obligatoire de 120 heures.

2 - L'accueil en Maison d'Assistant(e)s Maternel(le)s (MAM)

C'est un regroupement d'assistant(e)s maternel(le)s qui exercent dans un lieu commun dédié à l'accueil des jeunes enfants. L'agrément est délivré pour ce lieu. Chaque assistant(e) maternel(le) :

- A une autorisation d'accueil spécifique pour l'exercice de la profession en MAM, délivrée par le service PMI du département ;
- Accueille 4 enfants au maximum, en fonction de son agrément et de la capacité du lieu ;
- Est responsable des enfants qui lui sont confiés par contrat avec les parents employeurs.



Une Maison d'Assistant(e)s Maternel(le)s fait partie des accueils individuels. Les MAM ne possèdent pas de direction, chaque assistant(e) maternel(le) demeurant employé(e) par la famille dont il/elle garde l'enfant.

Liste non exhaustive des Maisons d'Assistant(e)s Maternel(le)s :



	Commune	Adresse	Téléphone
En attendant maman	Abrest	7, rue de la Tour	09 82 56 92 51
Nounous et moi	Bellerive-sur-Allier	7, esplanade François Mitterrand	06 81 80 67 42
Le jardin des bambins	Brugheas	106, avenue de l'Europe	06 63 70 78 60
Le cocon des bout'choux	Brugheas	15, rue du stade	04 70 32 30 57
Les petits bambous	Busset	9, rue de écoles	06 15 09 55 71
Les bout'choux	Cognat-Lyonne	2 bis, route d'Espinasse	06 23 65 38 86
Les bambins de Lyonne	Cognat-Lyonne	15, chemin du Claudis	04 43 03 45 04
Les baby's	Creuzier-le-Neuf	17, rue de la Mairie	06 25 53 05 05
Les p'tites canailles	Cusset	62 bis, rue de Venise	04 43 03 26 43
Ô champs des chouettes	Molles	4 rue de la Grange Auroux	06 62 21 56 29
La boîte à câlins	Saint-Germain-des- Fossés	Le Coquet	04 70 58 42 05

L'accueil en crèche familiale

La crèche familiale est un accueil individuel soumis à la surveillance d'une directrice ou d'un directeur de crèche. Les assistant(e)s maternel(le)s agréé(e)s sont salarié(e)s par le gestionnaire de la crèche familiale (localement, Vichy Communauté).

Une fois par semaine, les assistant(e)s maternel(le)s et les enfants se retrouvent dans les locaux des Garets de Vichy Communauté à Vichy bénéficiant d'un temps d'éveil collectif.

Il existe deux crèches familiales sur l'agglomération :

	Adresse	Téléphone	Nombre de places
Crèche familiale de Cusset 	Accueil chez les assistantes maternelles	04 63 01 10 93	6
Crèche familiale de Bellerive-sur-Allier <i>fermeture définitive en août 2025</i> 	Accueil chez les assistantes maternelles	04 63 01 10 93	3



Crèches qui appliquent le barème national des participations familiales (barème CAF)



Structures gérées par Vichy Communauté.

La garde à domicile

En complément des structures d'accueil proposées sur le territoire, il existe des organismes pour garder ponctuellement ou régulièrement les enfants à domicile.

Babychou Services

Responsable de l'agence : Aude MOUGINOT
Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h
(sauf vendredi à 17h).

Contact : 09 83 64 11 88
9 rue Nicolas Larbaud à Vichy

O2 Care Service

Responsable de l'agence : Mégane JABOT
Accueil : sans rendez-vous, mardi et jeudi de 9h à 12 h

Contact : 02 43 72 02 02
144 avenue Thermale à Vichy

Liste non exhaustive

COMMENT S'INFORMER ET TROUVER UN MODE DE GARDE ?

La Caisse d'Allocations Familiales

www.monenfant.fr

Le site de la CAF deviendra rapidement votre outil de référence pour :

- Rechercher un mode d'accueil
- Simuler le coût de la place en crèche
- Estimer l'aide de la CAF pour l'emploi d'un(e) assistant(e) maternel(le)
- Consulter de nombreuses informations sur la vie de parent

Guichet unique au service de la petite enfance

Le service enfance de Vichy Communauté permet de simplifier l'accès des familles aux différents services (crèches, accueil de loisirs, séjours d'adolescents). De l'information aux démarches administratives, cet accueil spécialisé saura vous guider.

Contact : 06 59 64 92 87 (guichet unique) - 04 70 96 57 91 (service petite enfance de Vichy Communauté)

Hôtel d'agglomération, 9 place Charles-de-Gaulle à Vichy



Qu'est-ce qu'un Relais Petite Enfance ?

Un RPE est un lieu d'informations et d'échanges pour les familles et les assistant(e)s maternel(le)s indépendant(e)s. Il est géré par un animateur ou une animatrice.

Ses deux principales missions :

- Accompagner les familles dans la recherche d'un mode d'accueil individuel et l'emploi d'un professionnel indépendant ;
- Accompagner les professionnels de l'accueil individuel dans leurs pratiques professionnelles et pour leur employabilité.

L'animatrice/animateur propose également :

- Des **ateliers éducatifs** (éveil musical, ateliers de motricité, activités manuelles et créatives, etc.) afin de favoriser des temps d'éveil et de socialisation pour les enfants accueillis. Les enfants restent sous la responsabilité de leur(s) assistant(e)s maternel(le)s pendant l'animation.
- Un **soutien juridique** pour faciliter les relations entre les familles et les assistant(e)s maternel(le)s pour l'accompagnement administratif des contrats.
- Pour les assistant(e)s maternel(le)s, une **aide à la formation continue et à la professionnalisation**.

Où trouver mon Relais Petite Enfance ?

Il existe 6 Relais Petite Enfance sur l'ensemble du territoire Vichy Communauté (39 communes). Chaque relais couvre des zones géographiques définies avec la Caisse d'Allocations Familiales de l'Allier.

La Fée Bout'chou

Mayet-de-Montagne

Géré par le Centre social rural
du Mayet-de-Montagne

24, rue Roger Dégoulange
famille.csrmb.fr

06 67 60 14 49

Animatrice : Bérénice BASTIAN

Premiers Pas

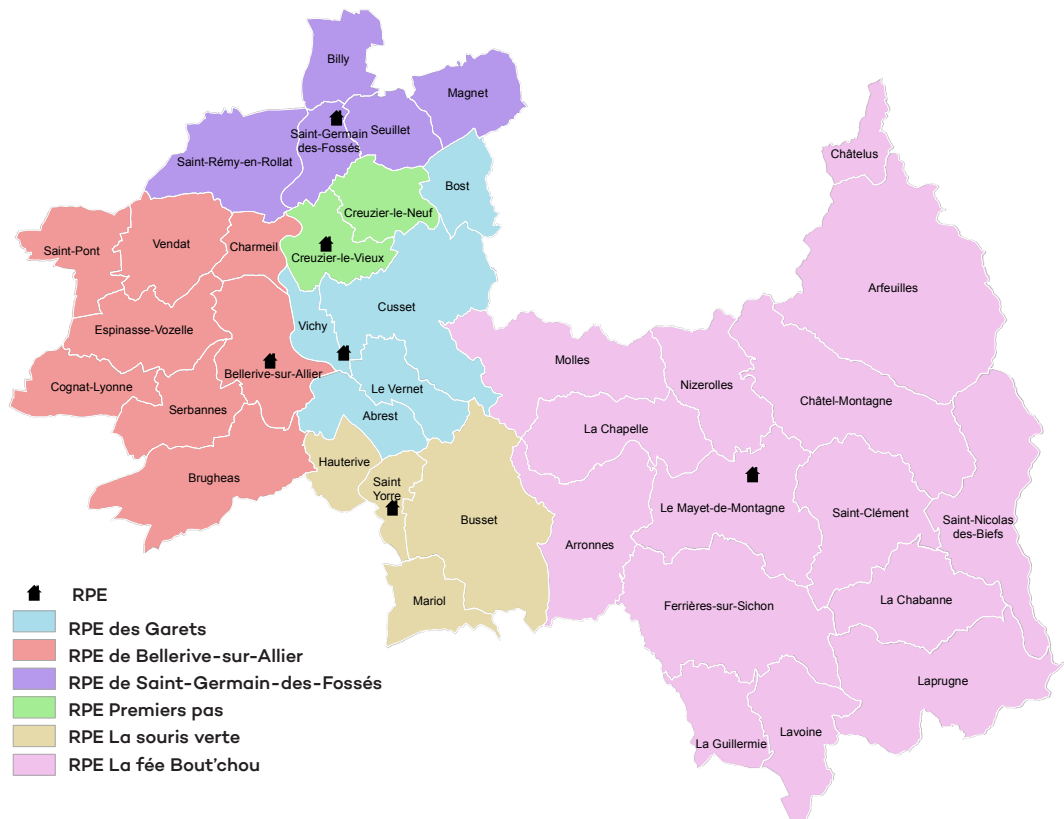
Creuzier-le-Vieux

Gestion municipale

Rue des Crêtes
relais.creuzier-le-vieux@orange.fr

04 70 31 97 25

Animatrice : Alicia CHARBONNIER



RPE

RPE des Garets

RPE de Bellerive-sur-Allier

RPE de Saint-Germain-des-Fossés

RPE Premiers pas

RPE La souris verte

RPE La fée Bout'chou

Les Garets



Vichy

30, rue des Pâquerettes
ram.vichy@vichy-communaute.fr
 04 63 01 10 12 - 06 59 64 92 87

Animatrices : Valérie CARTOUX et
 Fanny REGNIER

Saint-Germain-des-Fossés



au sein des locaux de l'accueil de
 loisirs

Rue du Moulin Froid
 06 29 10 06 68 / 06 59 64 92 87
ram.saintgermain@vichy-communaute.fr

Animatrices : Sylvie GOULANGE
 et Fanny REGNIER

Bellerive-sur-Allier



12, bis esplanade François Mitterand
 à Bellerive-sur-Allier
ram.bellerive@vichy-communaute.fr
 06 29 10 06 68 - 06 59 64 92 87

Animatrices : Sylvie GOULANGE et
 Fanny REGNIER

La Souris Verte

Saint-Yorre
 Gestion Municipale

Place du Marché
rpe-saint-yorre@orange.fr
 04 70 59 49 16

Animatrice : Nathalie GRIVEAUD

L'ENFANT DE 0 À 36 MOIS

In
utero



éveil des sens

01
mois

AAA
REU
BEU

onomatopées



regards, échanges,
sourires

03
mois



premiers jouets
d'éveil



relevé de tête

04
mois



mise à la bouche

05
mois



début de la
diversification



retournement
dos-ventre

06
mois



début d'une relation
triangulaire



retournement
ventre-dos



capable d'attraper
avec ses deux mains



reconnaissance
des personnes familières



introduction
de la cuillère



GOUGOU
GAGA



doublement des
syllabes

coucou / les
marionnettes



ramper

motricité fine
pouce-index



position assise



angoisse de
la séparation

09
mois



4 pattes

NON !
OUI !



affirmation de soi

JE



vraies phrases, utilise le «je», pose des questions

POURQUOI ?
EST-CE-QUE ?
COMMENT ?

36
mois



on se prépare pour l'école

MOI
VEUX
CÂLIN !



«moi», «toi», associations de mots

OÙ EST
LA TÊTE ?

OÙ EST
LE
VENTRE ?

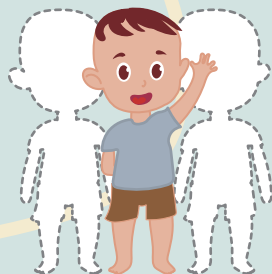


montre les parties de son corps

24
mois



intégration des règles de jeu



individuation

OUI !
C'EST UN
BALLON !



pointe du doigt les objets pour qu'on les nomme



participe à l'habillage



les goûts alimentaires s'affirment

18
mois



âge du «non»

NON !
NON !
NON !!!



marche

PAPA
MAMAN



développement du langage

12
mois



marche de l'ours



caché / coucou

CHACUN À SON RYTHME

ASSOCIATIONS, SERVICES ET STRUCTURES AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

Lieu d'accueil enfants-parents (LAEP) : Aquarelle

C'est un lieu de jeux, d'éveil pour les enfants âgés de 0 à 4 ans, accompagnés d'un parent ou d'un adulte responsable et un espace d'échanges pour les parents ou les futurs parents.

Pour les parents, c'est :

- Partager un moment privilégié avec son enfant autour du jeu.
- Rencontrer d'autres parents
- Échanger et partager des questionnements

Pour les enfants, c'est :

- Rencontrer d'autres enfants et d'autres adultes
- Trouver des jeux adaptés à partager
- Se préparer en douceur à la séparation et envisager la vie en collectivité (crèches, école).
- Acquérir de l'autonomie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
Centre social René Barjavel à Vichy	/	9h30 - 11h30	/	9h30 - 11h30	9h30 - 11h30 (ateliers parents-enfants sur inscription)
Centre Ville (place du 8 mai) à Vichy	9h30 - 11h30	/	9h30 - 11h30	/	/

Responsable : Amina ARRAS

Contact : 04 70 30 43 20
centre.social.barjavel@ville-vichy.fr
 Boulevard Franchet d'Espérey à Vichy

Gratuit et sans inscription

QR code à flasher
 pour découvrir une
 vidéo de
 présentation de LAEP



Les journées de la parentalité

Les journées de la parentalité, organisées par le Centre Social René-Barjavel à Vichy, propose des temps de rencontres et d'échanges pour les parents et les enfants, des tout-petits au plus grands.

En 2025, deux journées seront organisées, abordant les relations parents/enfants. Des temps d'échanges, des animations, des ateliers, des expositions ainsi que des conférences autour de différentes thématiques liées à la parentalité seront mis en place et encadrés par des professionnels et intervenants.

Accompagner les familles à domicile, AFDO3

Cette association propose une aide et un accompagnement temporaire à domicile pour soutenir les familles fragilisées par divers événements : arrivée d'un enfant, grossesse multiple, séparation, décès ou accident de la vie.

- Accompagnement pour réorganiser votre quotidien et celui de vos enfants (organisation des tâches ménagères, aide auprès du nouveau-né, aide aux devoirs pour les autres enfants de la fratrie,...)
- Écoute attentive et réponses à vos interrogations
- En fonction de vos ressources une participation financière est demandée et peut varier entre 0,13 € et 11,88 € de l'heure

Horaires : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h

Contact : 04 70 98 21 98 - contact@afdallier.org

7 Boulevard de la Mutualité à Vichy

Alex, un temps pour être parent

Alexandra Caillaud propose des services payants d'accompagnement périnatal et parental sur le secteur de Vichy :

- Un accompagnement grossesse pour préparer l'arrivée de bébé
- Des ateliers de portage/atelier massage bébé
- Des ateliers de portage/atelier de communication pour les parents (0-6 ans, 6-12 ans, ado et jalousie).

Contact : 06 63 35 84 46

alexuntempspouretreparent@gmail.com

www.alexuntempspouretreparent.com



La tribu des parents

Cette association de parents de Busset souhaite réunir parents et enfants autour d'échanges, partage et activités. Elle propose :

- De sensibiliser les parents et futurs parents sur des thèmes comme le portage, l'alimentation, la motricité...
- Des activités sportives, ludiques, artistiques et pédagogiques

Contact : 06 82 20 95 27 - latribudesparents03@gmail.com

Sur Facebook et Instagram : [@latribudesparents](https://www.facebook.com/latribudesparents)

Epanouï

Lieu d'accueil familial et bienveillant, dédié au développement et à l'épanouissement des enfants et adolescents, qui propose un accueil en journées complètes ou demi-journées, selon les besoins des familles.

Une équipe pluridisciplinaire accompagne chaque enfant en travaillant sur ses besoins spécifiques, favorisant son bien-être et sa progression à son rythme.

Située à Saint-Yorre, cette structure offre des locaux adaptés, des espaces verts propices aux activités en plein air et un environnement idéal.

Cette prise en charge quotidienne aide aussi les parents à libérer du temps ou à reprendre une activité professionnelle.

Prises en charges : 9h - 16h

Contact : 06 60 13 92 31 - unpaspourmillepas@gmail.com

10 rue de la Poste à Saint-Yorre

Jumeaux et Plus 03

Jumeaux et Plus apporte les conseils et l'expérience de ses bénévoles : parents de jumeaux (ou plus). Des questions pratiques concernant les couches et la voiture, aux aspects psychologiques de l'éducation. L'association accueille les parents de multiples de l'Allier et offre aux familles un soutien moral et matériel.

Contact : 07 66 78 00 42 - jumeauxetplus@gmail.com

19 rue de Villars à Moulins

SERVICES MÉDICAUX ET PARAMÉDICAUX DÉDIÉS À LA MATERNITÉ ET À L'ENFANCE

Centre Hospitalier de Vichy Jacques-Lacarin

Pôle mère-enfant : sage-femme, gynécologue, pédiatre, psychologue spécialisé (aide aux parents et futurs parents)

Contact : 04 70 97 33 33
Boulevard Denière à Vichy

Centre Médico-Psychologique enfants et adolescents

Le CMP (Centre Médico-Psychologique) est un établissement de soins publics offrant des consultations psychiatriques et psychologiques. Il permet un suivi pour les troubles mentaux, avec des soins gratuits ou à faible coût, afin de prévenir les hospitalisations.

Contact : 04 70 59 98 08
8 impasse Château d'Eau à Vichy

Pédiatrie

- Service de pédiatrie et néonatalogie de l'hôpital

Contact : 04 70 97 33 78
Boulevard Denière à Vichy

- Piotr Gembara

Contact : 04 70 31 11 23
4 avenue Pierre Coulon à Vichy

- Marta Nowak Mohamed

Clinique La Pergola
75 allée des Ailes 03200 à Vichy

- Jenny Paynat

Contact : 04 70 96 41 56
29 Rue Antoinette Mizon à Cusset

Équipe Mobile Autisme 03

L'Équipe Mobile Autisme 03 intervient en direction des adultes et des enfants présentant des troubles du spectre autistique ayant été diagnostiqués ou pour lesquels une évaluation doit être réalisée.

Contact : 0776 39 11 95

71, route de Saulcet 03500 à Saint-Pourçain-sur-Sioule

SAJE entraide Allier (enfants et jeunes de 3 à 18 ans)

Le dispositif, «Entraide Allier» est une Unité Polyvalente d'Action Éducative Spécialisée (UPAES).

Ce service reçoit à la journée des enfants et adolescents en difficulté d'insertion scolaire ou sociale, en rupture d'apprentissage ou autre. L'accompagnement mis en oeuvre s'inscrit dans le cadre de la protection administrative, sur sollicitation des parents ou d'un service (avec l'accord des parents).

15 places en service d'accueil de jour.

Contact : 04 70 98 64 64

23/25 Avenue Pierre Coulon à Vichy

Centre d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP)

Le CAMSP est un lieu de diagnostic et de prise en charge des troubles et des retards de développement chez l'enfant de 0 à 6 ans. En plus des médecins, l'équipe est constituée de psychomotriciens, orthophonistes, orthoptistes, psychologues, éducateurs spécialisés, éducateurs de jeunes enfants. Sur place, le CAMSP propose des consultations individuelles ou en groupe.

Horaire : du lundi au vendredi de 9h à 17h30

Contact : 04 70 97 29 00 - camsp@ch-vichy.fr

Arc Espace Santé - 11/13 Rue Jean Jaurès à Vichy

Médiation et parentalité - Association SAGESS

L'espace Famille de l'association SAGESS propose plusieurs services dont le soutien à la parentalité, un service dédié à accompagner la restauration, le maintien des liens parents-enfants dans divers cadres et la médiation familiale.

La médiation familiale s'adresse aux parents en situation de séparation, aux familles rencontrant des difficultés de communication, des tensions, un conflit.

Contact : 04 70 32 44 78 -
espacefamillevichy@asso-sagess.fr
www.espacefamilleadsea03.fr
15 rue de l'Imprimerie à Vichy

Centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI)

Les sages-femmes, médecins, puéricultrices, infirmières du service PMI sont à l'écoute des futurs parents, des familles, des mères, des pères, des enfants et des jeunes et interviennent gratuitement.

Les missions :

Le suivi des femmes enceintes, des jeunes parents :

- Consultations prénatales et post-natales
- Actions d'accompagnement à domicile avec le nouveau né

Le suivi des enfants de 0 à 6 ans :

- Consultations de suivi médical gratuites (prise de poids, croissance, développement...)
- Conseils sur les besoins de votre enfant : allaitement, alimentation, soins quotidiens, sommeil, éveil, jeu...

L'accompagnement des familles :

- Ateliers collectifs comme massage bébé, activités d'éveil, jeux...

Contact : 04 70 98 11 28
19 place Jean Epinat à Vichy

OFFRES CULTURELLES, SPORTIVES ET DE LOISIRS SUR LE TERRITOIRE

Éveil Aquatique



Au Stade Aquatique

Le mercredi en période scolaire

Bébés nageurs (durée 30min) :

Entre 6 et 18 mois : De 9h à 9h30

Entre 18 mois et 36 mois : De 9h30 à 10h

Aqua Kids (durée 45min) :

Entre 3 et 5 ans : 10h15 à 11h



Renseignements et inscriptions sur :

www.stade-aquatique.fr ou au 04 70 96 57 64

Accompagnement dans l'eau obligatoire, 2 adultes autorisés dans le prix de la séance.

Tarifs : 11,50 € la séance ou 87,70 € le trimestre (10 séances hors vacances scolaires).

Les créneaux « piscine » pour toute la famille



Activité proposée pour les familles	Lieu	Tarifs pour les résidents de l'agglomération (sur présentation d'un justificatif)	Période scolaire	Vacances scolaires
Jardin Aquatique Bassin d'apprentissage chauffé à 30° avec matériel et jeux mis à disposition	Stade Aquatique Rue des Chabannes Basses à Bellerive-sur-Allier	Moins de 3 ans : gratuit 3 à 17 ans : 4,10 € Adulte : 6 € Adulte tarif réduit : 4,70 €	Dimanche 9h30-12h	Lundi 9h30-17h Mardi au samedi 11h-17h Dimanche 9h30-12h

Baby-gym et motricité

- **Samedi des tout-petits** 

Tous les samedis (hors vacances scolaires) de 10h à 11h30, des activités sont proposées par une psychomotricienne pour **les enfants de 0 à 3 ans** : parcours d'obstacles, jeux de ballons, jeu de parachute...sur différentes communes de l'agglomération.

L'entrée est gratuite sur réservation sur le site de Vichy Communauté

www.vichy-communaute.fr

- **Association La Française de Cusset**

À partir de 15 mois

Contact : 04 70 97 85 78 - lafrancaisegym@orange.fr

www.lafrancaisegym.fr

Maison des Sports, 42 Avenue de l'Europe à Cusset

- **Association Vichy Gym**

À partir de 3 ans

Contact : 04 70 97 87 82

Boulevard de la Mutualité à Vichy

- **Association Bellerivoise Gymnastique**

Référent : Marc PONTONNIER

Contact : 06 32 54 02 91

COSEC, 13 rue Jean-Ferlot à Bellerive-sur-Allier

- **Baby Spa au Mayet-de-Montagne**

Du 6^{ème} mois jusqu'au 36^{ème} mois

Séances de 30 minutes dans un bain norvégien chauffé.

Mercredi et samedi après-midi sur inscriptions (places limitées) - 10 € l'entrée pour 1 enfant et 1 accompagnant.

Infos et réservation : www.terrature.fr - 06 35 44 55 51 - 37 rue de Ferrières

- **Premiers Tours de Roues avec l'Avenir Cycliste de Cusset**

À partir de 2 ans

De la draissienne au vélo, pour se familiariser et découvrir tout en douceur l'apprentissage du vélo.

Le mercredi matin de 10h à 11h

Contact : 06 71 75 16 07

Les aires de jeux

Il existe plus de 30 aires de jeux, dont une vingtaine au cœur de l'agglomération.

N'hésitez pas à vous rendre vers la plus proche de votre domicile
www.vichy-communaute.fr/enfance-et-jeunesse/

Bébés lecteurs

À la médiathèque Valery-Larbaud à Vichy
Mercredi et samedi de 10h30 à 11h pour les **9-36 mois**
106 rue Maréchal-Lyautey à Vichy

Les ludothèques

Ludothèque de Saint-Yorre

Le mercredi matin halte jeux : de 8h30 à 12h, accueil des LUDOTINS pour les enfants **de 2 à 4 ans** accompagnés d'un adulte. Apprentissage de la socialisation tout en s'amusant. Animation gratuite.

Horaires de prêt de jeux et jeux sur place :

- Mercredi : de 14h à 18h
- Vendredi : de 16h30 à 18h (pendant les vacances de 14h à 18h)
- Samedi : de 10h à 12h

Contact : Marie-Hélène MORAN

laludo-saint-yorre@orange.fr

04 70 59 12 96

7 Rue de la Liberté à Saint-Yorre

Ludothèque Ludivers à Saint-Rémy-en-Rollat

Contact : 06 66 12 65 69

ludotheque-ludivers@orange.fr - www.ludotheque-ludivers.blog4ever.com

4 rue de la Poste à Saint-Rémy-en-Rollat

Atelier bébés-parents au Conservatoire

Venez partager avec votre enfant **âgé de quelques mois à 3 ans** un moment de musique. Au programme : éveil de l'ouïe, plaisir du chant, développement sensori-moteur, et motricité fine, pour le plus grand bonheur de votre enfant.

Votre enfant sera au cœur de l'animation grâce aux comptines, aux chansons, aux balancés, aux jeux et danses, aux manipulations d'instruments, à un moment où une multitudes de graines de sons seront semées...

Le samedi :

De 0 à 18 mois :

9h30 - 10h15

De 19 à 36 mois :

10h30 - 11h15

Contact : 04 63 64 71 90

[conservatoire@vichy-](mailto:conservatoire@vichy-communauté.fr)

[communauté.fr](mailto:conservatoire@vichy-communauté.fr)

3 Avenue de la Liberté à Cusset



Des concerts bébés sont parfois organisés à l'issue de ces cours.

Autre

Kizou, avec un espace de jeux dédié

18 Avenue de la Croix-Saint-Martin à Vichy

QUELQUES CONSEILS POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE ENFANT

Les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a édité en 2019 de nouvelles lignes directrices sur l'activité, les comportements sédentaires et le sommeil de l'enfant de moins de 5 ans : « pour grandir en bonne santé, ne pas trop rester assis et jouer davantage ».

L'enfant de moins d'un an devrait :

- Être physiquement actif plusieurs fois par jour de différentes manières, en s'adonnant à des jeux interactifs au sol, avec, si l'enfant n'est pas encore mobile, au moins 30 minutes en position couchée (à plat ventre) en plusieurs tranches pendant qu'il est éveillé ; davantage c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure (par exemple dans un landeau ou une poussette, sur une chaise haute ou encore un porte bébé). Il n'est pas recommandé de placer l'enfant devant un écran. Lorsque l'enfant n'est pas physiquement actif, on pourra lui proposer d'autres temps d'éveil (histoires, comptines...).
- Bénéficier de 14 à 17 heures d'un sommeil de bonne qualité les trois premiers mois et de 12 à 16 heures de 4 à 11 mois, siestes comprises.

L'enfant de 1 à 2 ans devrait :

- Consacrer au moins 180 minutes par jour à différents types d'activité physique d'intensités diverses, notamment d'intensité modérée à forte, tout au long de la journée ; davantage c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure (par exemple dans une poussette, sur une chaise haute, ou encore sur le dos d'un adulte).

- Ne pas placer un enfant d'un an devant un écran (pour regarder la télévision, une vidéo ou un jeu vidéo). Pas d'écran avant 3 ans (recommandation nationale). Lorsqu'il n'est pas physiquement actif, on pourra lui proposer d'autres temps d'éveil (histoires, comptines, activités manuelles...).
- Bénéficier de 11 à 14 heures d'un sommeil de bonne qualité, siestes comprises, en se couchant et se levant tous les jours à la même heure.

L'enfant de 3-4 ans devrait :

- Consacrer au moins 180 minutes par jour à différents types d'activité physique d'intensités diverses, dont au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à forte tout au long de la journée ; davantage c'est mieux.
- Ne pas rester attaché pendant plus d'une heure à la fois (par exemple dans une poussette), ni rester assis pendant des périodes prolongées. Lorsqu'il n'est pas physiquement actif, l'enfant peut regarder un livre, dessiner, jouer.

Les P'tits ateliers nutritifs de la MSA

Vous cherchez des conseils sur l'alimentation pour votre enfant ? Profitez des conseils d'une diététicienne, échangez avec d'autres parents sur leur vécu, partagez vos anecdotes et soyez ainsi plus serein quand vient l'heure du repas de bébé. Les p'tits ateliers nutritifs sont gratuits et proposés tout au long de l'année, pour s'adapter à votre agenda déjà bien chargé de parent.

msa.fr/lfp/petits-ateliers-nutritifs

1000-PREMIERS-JOURS.FR

De la grossesse à 2 ans, les 1000 premiers jours sont une période déterminante pour bébé.

Application mobile
disponible sur Play Store :



Ou sur Apple Store :



Le programme Malin

Le programme Malin, ce sont des conseils sur la nutrition de votre bébé et de la famille et un coup de pouce budgétaire ! Le programme Malin vous donne la possibilité d'acheter des produits adaptés et de qualité pour l'alimentation de votre enfant et celle de votre famille.

Le programme Malin vous propose :

Des conseils pratiques

- Des recettes simples, rapides et pas chères adaptées à l'âge de votre enfant et de toute la famille.
- Des conseils et astuces sur l'alimentation de votre enfant mais aussi sur les écrans, son sommeil, son activité physique.
- Des outils pratiques pour vous faciliter le quotidien comme les fiches mémo à accrocher sur le frigo.

Des bons de réduction

- Des bons de réduction sur des produits adaptés à l'âge de votre enfant et de votre famille, à utiliser dans tous les supermarchés.
- Des ventes en ligne sur des ustensiles de cuisine à prix réduit.
- Réservé au coefficient familial de la CAF < 850.

À retrouver sur le site internet : www.programme-malin.com