

6-12 ans

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Matin

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-11h
École à la maison
(récréation de 20 mn
sans écrans)

11h-12h
Temps libre

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-11h
École à la maison
(récréation de 20 mn
sans écrans)

11h-12h
Temps libre

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-10h
Temps libre

10h-11h
Aide au ménage

11h-12h
Aide préparation repas

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-11h
École à la maison
(récréation de 20 mn
sans écrans)

11h-12h
Temps libre

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-11h
École à la maison
(récréation de 20 mn
sans écrans)

11h-12h
Temps libre

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-10h
Temps libre

10h-11h
Aide au ménage

11h-12h
Sport/méditation/yoga

7h-8h
Petit-déjeuner
Douche - Dents
Vêtements

8h-10h
Temps libre

10h-11h
Création planning
repas hebdo

11h-12h
Sport/méditation/yoga

Midi

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

12h
Mettre le couvert

12h15
Repas +
débarrasser la table

Après-midi

13h-14h00
Temps calme
(lecture, sieste, **coloriage**,
appeler famille/amis...)

14h00-16h00
Préparation goûter

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Temps libre

13h-14h00
Temps calme
(lecture, sieste, **origami**,
appeler famille/amis...)

14h00-16h00
Jardinage/Bricolage

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Temps libre

13h00-16h00
Temps libre
SANS ÉCRANS
(jeu de société - gym
cuisine - danse - musique
- Podcast - Lego,
Playmobile...)

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Temps libre

13h-14h00
Temps calme
(lecture, sieste, musique,
appeler famille/amis...)

14h00-16h00
Couture : réparation
vêtements

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Temps libre

13h-14h00
Temps calme
(lecture, sieste, musique,
appeler famille/amis...)

14h00-16h00
Art plastique : **réalisation
d'un carnet de bord**

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Temps libre

13h00-16h00
Temps libre
SANS ÉCRANS
(jeu de société - gym
cuisine - danse - musique
- Podcast - Lego,
Playmobile...)

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Rangement chambre (tri
jouets, vêtements...)

13h00-16h00
Temps libre
SANS ÉCRANS
(jeu de société - gym
cuisine - danse - musique
- Podcast - Lego,
Playmobile...)

16h00-16h30
Goûter

16h30-18h30
Ménage (rangement
chambre, étendre le linge,
passer aspirateur...)

Soir

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

18h30-20h00
Aide préparation repas
+ repas

20h00-22h00
Film en famille

22h00 - Au lit !

18h30-19h30
Aide préparation repas
+ repas

19h30-20h30
Lecture

20h30
Au lit !

6-12 ans

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Matin

Midi

Après-midi

Soir