ON

MODE PARENT : ON

LA COLLECTION DES PARENTS QUI GÈRENT

N°17 · GUIDE PRATIQUE POUR LES PARENTS

École et activités : la semaine sans surcharge

Combien d'activités selon l'âge, comment construire un planning familial qui tient, garder du temps pour jouer, dormir et souffler, et repérer la surcharge à temps. De 4 à 15 ans.

PAR ÂGE

4–6 ans · 7–11 ans · 12–15 ans · Devoirs · Trajets

INCLUS

Plan de gestion en 5 étapes · Planning familial · 13 fiches



Collection Mode Parent : ON · Édition 2026 · France · Suisse · Belgique · Fondé sur les repères de l'Académie américaine de pédiatrie, de Raising Children Network, de l'Office fédéral du sport, de la Cnaf, du bpa et sur la recherche scientifique, avec fiches à imprimer

SOMMAIRE

Au programme

1	Pourquoi les activités comptent	4
2	Les 24 heures d'un enfant	5
3	Combien d'activités selon l'âge	6
4	Bien choisir les activités	7
5	Le plan de gestion en 5 étapes	8
6	Construire le planning de la semaine	9
7	Devoirs et activités : trouver la place	10
8	Trajets et logistique	11
9	Plusieurs enfants, un seul agenda	12
10	Jeu libre, repos et temps en famille	13
11	Les signes de surcharge	14
12	Arrêter, changer ou persévérer	15
13	Compétition, pression et plaisir	16
14	Le budget et les aides	17
15	Quatre cas pratiques et la FAQ	18
16	Le plan en 4 semaines	20
✎	Les 13 fiches à imprimer	21
§	Sources	34

LE MOT DE L'AUTEUR

Foot, musique, natation, théâtre : on veut offrir le meilleur à nos enfants, et les activités se multiplient vite. Jusqu'au jour où la semaine ressemble à une course contre la montre, pour eux comme pour nous.

Un enfant a aussi besoin de temps libre : pour jouer, rêver, s'ennuyer un peu, et simplement souffler après l'école. Ce temps-là n'est pas du temps perdu.

Choisir moins, mais choisir avec lui, c'est souvent la clé d'une semaine plus sereine. Et d'un enfant qui garde le plaisir de ce qu'il fait.

Thanh, papa de 2 enfants

Le principe du guide en une phrase

D'abord le **sommeil**, l'**école** et le **jeu libre**, ensuite les activités : celles que l'enfant **choisit**, dans une semaine où il reste du temps pour **ne rien faire**.

CHAPITRE 3

Combien d'activités selon l'âge

C'est la question que tous les parents se posent, et il n'y a pas de réponse officielle. Raising Children Network le dit clairement : il n'existe pas de nombre idéal, tout dépend de l'âge, des envies et des autres obligations de l'enfant.

Deux repères chiffrés pour le sport

Pas plus d'heures que son âge

Dans une étude menée à Chicago auprès de plus de 1 200 jeunes sportifs de 8 à 18 ans, ceux qui faisaient chaque semaine **plus d'heures de sport organisé que leur âge** (par exemple plus de 8 heures à 8 ans) se blessaient plus souvent (Jayanthi et al., 2013).

Garder assez de jeu libre

Dans la même étude, les jeunes qui passaient **plus de deux fois plus de temps** en sport organisé qu'en jeu libre avaient davantage de blessures, notamment de surmenage.

L'Académie américaine de pédiatrie conseille par ailleurs **1 à 2 jours par semaine sans le sport principal**, et environ **un mois de pause, au moins trois fois par an** (Brenner, Pediatrics, 2016).

Les repères de ce guide

Âge	Repère indicatif	Pourquoi
4–6 ans	Une activité encadrée, une ou deux fois par semaine	Le jeu libre reste l'activité principale. Les besoins de sommeil sont élevés, la fatigue de l'école aussi.
7–11 ans	Une à deux activités, souvent une sportive et une autre	L'âge pour découvrir. L'AAP encourage à varier les sports plutôt qu'à se spécialiser tôt.
12–15 ans	Selon l'envie et la charge scolaire, avec au moins un soir libre en semaine	Les devoirs augmentent, le sommeil recule. L'ado choisit davantage, et apprend à prioriser.

Ces repères sont proposés par ce guide à partir des recommandations sur le sommeil, l'activité physique et le jeu (chapitre 2) et des conseils de Raising Children Network. Ce ne sont pas des normes officielles.

La vraie question

Plutôt que « combien ? », demandez-vous : **reste-t-il de la place** pour le sommeil, les devoirs, les amis, les repas en famille et un peu d'aide à la maison ? C'est le test que propose Raising Children Network. Si la réponse est oui et que l'enfant est en forme et content, le nombre d'activités convient.

🧸 À dire à l'enfant

« Tu as le droit d'avoir des soirs sans rien. Ce n'est pas du temps perdu, c'est du temps pour toi. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Comptez les heures de sport organisé de chaque enfant sur une semaine et comparez-les à son âge. Comptez aussi le temps de jeu libre.

CHAPITRE 5

Le plan de gestion en 5 étapes

Une semaine bien organisée ne tombe pas du ciel. Voici une méthode en cinq étapes, à faire à la rentrée, puis à chaque trimestre. Comptez une heure la première fois.

Étape	Quoi	Comment
1	Faire l'inventaire	Listez toutes les activités de chaque enfant, avec le jour, l'heure, la durée, le trajet et le coût (fiche 1). N'oubliez pas les cours de soutien, les rendez-vous réguliers et les activités des parents.
2	Poser les horaires fixes	Placez d'abord ce qui ne bouge pas : école, heures de coucher, repas du soir, devoirs, garde alternée s'il y en a une. C'est le squelette de la semaine.
3	Placer les activités	Ajoutez les activités sur le planning familial (fiche 3), avec les trajets en couleur. Les conflits d'horaires apparaissent tout de suite.
4	Protéger les temps libres	Bloquez au moins un après-midi ou un soir sans rien pour chaque enfant, et un moment en famille. Ils ont la même valeur qu'une activité.
5	Tester et ajuster	Testez ce planning pendant trois ou quatre semaines, puis faites le point avec le baromètre (fiche 10) et le bilan (fiche 13). On enlève, on déplace, on garde.

Décider ensemble

Raising Children Network conseille, en cas de semaine trop chargée, de **dessiner le planning avec l'enfant** et de lui demander ses priorités : ce qu'il veut faire plus, ce qu'il veut faire moins, ce qui compte pour lui et pour la famille, et ce qui est obligatoire. On lui laisse ensuite ajuster son plan, et on le revoit si besoin.

La règle des trois cercles

- **Le cœur, non négociable :** sommeil, école, repas, un peu de jeu libre chaque jour.
- **Le choisi :** les activités que l'enfant aime et a choisies.
- **Le bonus :** ce qu'on ajoute seulement s'il reste de la place, et qu'on enlève en premier quand la semaine déborde.

Le piège à éviter

Ajouter une activité « parce qu'il reste un créneau ». Un créneau vide n'est pas un créneau perdu : c'est souvent lui qui permet à la semaine de tenir.

🧸 À dire à l'enfant

« On va dessiner ta semaine ensemble. Tu me dis ce que tu veux garder absolument, et ce qui pourrait attendre. »

👨‍👩‍👧 À faire en famille

Réunion de rentrée d'une heure : chacun apporte ses horaires, et vous remplissez ensemble les fiches 1 et 3.

FICHE 3 · À AFFICHER

Le planning familial de la semaine

Une couleur par personne, une couleur pour les trajets, du jaune pour les temps libres protégés.

Heure	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							

Légende : ..... = ... · ..... = ... · ..... = ... · ..... = ... · 🟨 = temps libre

EXTRAIT GRATUIT · GUIDE N°17

Vous avez lu 5 pages. Le guide en compte 34.

La version complète de « École et activités : la semaine sans surcharge » vous accompagne pas à pas, avec des repères vérifiés pour la Suisse, la France et la Belgique.

Au programme du guide complet

- Pourquoi les activités comptent
- Les 24 heures d'un enfant
- Combien d'activités selon l'âge
- Bien choisir les activités
- Le plan de gestion en 5 étapes
- Construire le planning de la semaine
- Devoirs et activités : trouver la place
- Trajets et logistique
- Les signes de surcharge
- **et 7 autres chapitres**, jusqu'aux 13 fiches à imprimer

Découvrir le guide complet

www.modeparenton.com · téléchargement immédiat