



CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE

Idées pour stimuler les enfants dans le cadre de la lutte contre la propagation du Covid-19

Rendre actifs les enfants et leur faire apprendre quelque chose sont deux choses distinctes. Les parents peuvent légitimement éprouver quelques difficultés à réaliser le travail des professionnels de l'enseignement. Pourtant, l'actualité contraint chaque parent, faute de mieux, à faire en sorte que les acquis scolaires soient réactivés régulièrement.

Table des matières

Comment faire ?

Gérer le temps

Gérer l'espace

Gérer le matériel

Gérer les relations et les émotions

Que faire ?

Se saisir des gestes du quotidien

Lire des histoires ou faire écouter des histoires lues

Jouer, bricoler

Chanter et danser

Parler, faire parler et expliquer, notamment l'actualité

Adapter aux capacités de son enfant

Quelques antisèches et « bons » gestes

tenue du crayon, posture et geste d'écriture

Aides visuelles pour les enfants

Où trouver des conseils ?

Comment faire ?

Hormis pendant les vacances scolaires, qui sont dédiées au repos et au relâchement, les parents ne sont pas tous habitués à devoir occuper physiquement et intellectuellement leurs enfants plusieurs jours de suite. De plus, le confinement long peut engendrer de la lassitude, de l'énerverment et de l'inquiétude.

Gérer le temps

Encore plus en situation de stress comme peut l'être le confinement et ce qu'en disent les médias, pour se sentir en sécurité, les enfants ont besoin de constance et de régularité.

Respecter et faire respecter le besoin de sommeil

Le manque de sommeil a des conséquences sur la santé. Il se traduit entre autres par des troubles de l'humeur, de l'attention, de la mémoire...

Les experts préconisent une durée de sommeil entre 11 et 13 heures pour les maternelles et les CP et une durée de 10 à 11 heures pour les élèves en école primaire.

Pour plus d'infos, lire sur le blog du Réseau Morphée [la FAQ sur le sommeil de l'enfant](#) ainsi que les conseils sur [comment gérer son sommeil pendant la crise COVID 19](#).

A quelle heure doit-on se coucher si on se lève à 8 heures ?

Nombre d'heures de sommeil conseillé :

Adolescents de 14 à 17 ans Entre 8 et 10 heures	Coucher entre 22 h et minuit
Enfants de 6 à 13 ans Entre 9 et 11 heures	Coucher entre 21 h et 23 h
Jeunes enfants de 3 à 5 ans Entre 10 et 13 heures	Coucher entre 19 h et 22 h



SOURCE : NATIONAL SLEEP FOUNDATION.

LP/INFGROPHIE.

Manger et faire les activités avec régularité

Il est recommandé de manger à heures régulières et de façon équilibrée. Des conseils et des idées sont donnés sur le site Manger-Bouger.fr.

Pour qu'un enfant soit disponible pour effectuer une tâche demandant un effort cognitif, il est utile de connaître son rythme chronobiologique. Pour la majorité des enfants entre 6 et 11 ans :

1. la vigilance augmente progressivement au cours de la matinée avec un pic entre 9h30 et 11h, c'est là qu'il faudrait proposer aux enfants des tâches leur demandant un niveau de concentration accru ;
2. il y a une période de moindre vigilance avant 9h et entre 12h et 14h (temps du repas puis sieste pour les petits) ;
3. la vigilance remonte progressivement avec un nouveau pic entre 15h et 16h30 ;
4. après 16h30, penser aux activités physiques (voir plus loin).

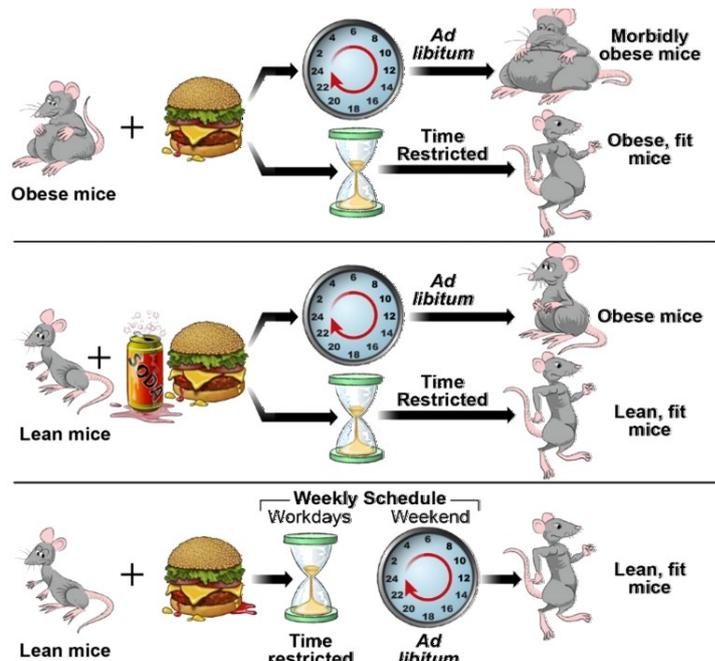
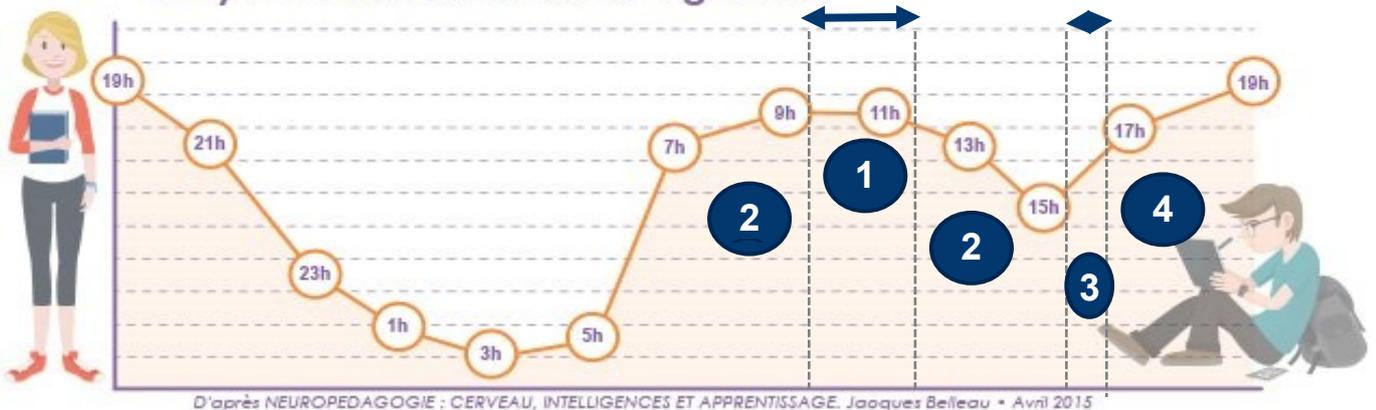


Schéma caricatural tiré d'une expérience menée sur des souris en 2015. Évidemment, une alimentation équilibrée est préférable à la consommation de produits saturés en graisse, en sucre et en sel !

Le rythme circadien de la vigilance



Adapter la durée et la nature des activités à l'âge de l'enfant

Certains signes ne trompent pas quand un enfant décroche : il gesticule sur sa chaise, est « éteint », a du mal à mémoriser ou à écouter, il s'énerve... La durée maximale d'une période d'attention soutenue est en moyenne de **25 minutes** pour les enfants de 6 à 8 ans et de 30 minutes pour les enfants de 8 à 10 ans.

Lorsque l'activité a trop duré, il faut proposer une rupture pour évacuer les tensions : un rituel corporel (s'étirer, bâiller...), écouter ou lire une histoire, chanter, faire du calcul mental, mais surtout jouer et pourquoi pas s'ennuyer.

Et les écrans ?

La plupart des ressources proposées dans ce document sont issues de la toile. Il s'agit de propositions et d'exemples pour les parents et non des occasions de laisser les enfants seuls devant un écran.

Le confinement amènera beaucoup de parents à mettre un peu de souplesse. Il est possible de prévoir dans l'emploi du temps un ou plusieurs temps très courts où les enfants pourront visionner sur internet ou à la télévision une émission, un reportage, un film ou une histoire adaptés à leur âge.

Actuellement, beaucoup de propositions sont faites pour aider les familles à surmonter le confinement. On peut par exemple, utiliser la plateforme [Youtube Kids](#) et la paramétrer en fonction de l'âge de ses enfants en créant un ou plusieurs profils, en choisissant les contenus ou en réglant un minuteur. Ainsi, l'environnement est sécurisé .

La TV, pas avant **3** ans
 La console personnelle, pas avant **6** ans
 Internet après **9** ans
 Les réseaux sociaux après **12** ans
 Consulter le site internet www.3-6-9-12.org



Gérer l'espace

Difficile de s'ébattre et de courir dans une maison ou un appartement... pourtant les enfants ont besoin d'une activité physique régulière et quotidienne : 3 heures par jour pour les moins de 5 ans, 1 heure par jour pour les moins de 11 ans (selon l'ANSES, *agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail*).

Un enfant transpire moins qu'un adulte et peut plus vite être en « surchauffe » car son métabolisme n'évacue pas la chaleur (*penser à ouvrir les fenêtres*). Si faire une pratique intensive est inadapté avant 10 ans, il est indiqué d'apprendre les bons gestes et de faire des exercices de gainage et d'équilibre.

On trouve des idées sur la page consacrée à l'émission *Grand bien vous fasse* sur France Inter, notamment des capsules vidéos sur des *séances de sport parents – enfants* par la boxeuse Sarah Ourahmoune.



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	10 sauts pieds joints	Gainage latéral gauche 5 secondes	3 sauts en faisant 1/2 tour	5 squats	A terre allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air (compte jusqu'à 10)	Cours sur place en montant les genoux 5 fois chacun	Fais superman pendant 5 secondes relève toi en sautant 5 fois	Mets-toi accroupi et relève toi en sautant 5 fois	Cours sur place talons/ fesses 5 fois chaque talon	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 7 secondes	5 sauts

N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
10 sauts pieds joints	A terre allongé sur le dos, pédale avec les pieds en l'air (compte jusqu'à 10)	Fais 10 sauts de grenouille	Gainage latéral droit 5 secondes	5 sauts en faisant 1/2 tour	Gainage ventral appui sur les coudes 10 secondes	7 sauts	Fais 5 sauts de grenouille	Mets toi debout sur une jambe et reste sans bouger (flamant rose) 10 secondes	Cours sur place en montant les genoux 10 fois chacun	Cours sur place talons/ fesses 10 fois chaque talon	Fais superman pendant 10 secondes (reste sans bouger l'équilibre sur le pied opposé)	Fais 10 pas chassés

Pour les plus jeunes, les conseillères pédagogiques départementales de la DSDEN60 proposent quelques séances sur l'apprentissage de l'équilibre.

Des exercices sous forme de code ont été créés par une enseignante de St-Martin-Longueau : les enfants doivent enchaîner les actions correspondant aux lettres d'un mot donné.

Sur la chaîne YoutubeKids, on trouve des vidéos classées ci-après selon l'âge des enfants (du plus jeune au plus vieux) : Gym et Yoga pour enfants (23 min), MINI YOGA – Le lynx dans le Grand Nord (20 min), L'éléphant dans la savane (20 min), 10 minutes de Yoga pour enfants, Gym direct spécial junior (pour les plus de 8 ans).

Enfin, sur le site Papa positive ! : 14 façons de faire bouger les enfants en confinement.

Gérer le matériel

On ne dispose pas à la maison du même matériel qu'à l'école, c'est évident.

Comment faire faire des exercices sans imprimante ? Tout recopier serait fastidieux. Il existe des solutions permettant d'annoter des documents pdf directement sur l'ordinateur par exemple le logiciel Cahiecran. Sur le site de l'Inspection de l'Éducation Nationale – circonscription de Pont-Sainte-Maxence, un article donne d'autres conseils pour travailler avec un ordinateur à la maison avec des enfants.

Sans ordinateur, il faudra probablement s'organiser avec le smartphone. Plusieurs éditeurs proposent la gratuité pendant le confinement : Bayam, Whisperies

Attention à bien veiller à nettoyer régulièrement les écrans tactiles et les smartphones surtout à chaque changement d'utilisateur !

Il peut être utile de savoir qu'il existe des aides financières pour équiper une famille, notamment par la Caisse d'Allocations Familiales.

Les activités créatives permettent aux enfants de s'immerger dans un imaginaire, d'exercer leur geste ou de se concentrer sur une tâche qu'ils peuvent mener en autonomie. Mais comment faire dessiner ou peindre sur des grandes surfaces ? C'est le moment de recycler les cartons d'emballage, les journaux, les restes de papier peint, les bouts de rouleau de papier cadeau ou les posters qu'on n'accrochera plus. On peut peindre ou dessiner par-dessus, au dos ou les recouvrir de blanc.



D'autres propositions pour faire sans matériel :

Recette pour faire de la peinture comestible

Peindre sans pinceau

Sur le site WikiHow, on trouve plusieurs recettes dont celle de la pâte à sel.

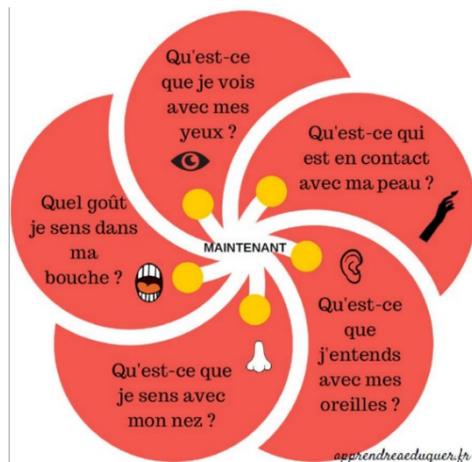
Pour faire un vitrail sans peindre sur les vitres, on verse un peu de peinture de quelques couleurs dans un sac à congélation refermable que l'on fixe avec du scotch sur une vitre. Les enfants pourront créer une fresque éphémère.

Gérer les relations et les émotions

Vivre confiné sur une durée longue engendre nécessairement des conflits, surtout chez les plus jeunes. C'est pourquoi il est primordial de respecter leurs besoins physiologiques : sommeil, régularité, alimentation régulière et plutôt équilibrée, affection et attention.

Une vidéo du Dr Catherine Gueguen rassure et explique comment gérer le quotidien et les émotions en famille.

Le site Papa positive ! regorge de conseils et d'idées, notamment sur la gestion de [la colère](#) et des [conflits dans la famille](#).



Amener les enfants à exprimer leurs émotions par des mots peut les aider à les canaliser. Beaucoup d'enseignants travaillent avec des outils comme la couleur des émotions.

On peut aussi prendre quelques instants tous les jours pour permettre aux enfants de s'exprimer sur ce qu'ils ressentent : pour les plus jeunes en dialoguant, pour les plus autonomes en écrivant.



Que faire ?

Choisir des activités qui invitent les enfants à réfléchir, chercher, persévérer, se poser des questions.

Se saisir des gestes du quotidien

Ranger en comptant, en énumérant, en classant

Trier des objets

Assembler des objets par deux (les chaussettes après la lessive) (celui qui reconstitue le plus de paires a gagné, on apprend à compter de deux en deux)

Étendre le linge : anticiper le nombre de pinces à linge nécessaire

Mettre la table en préparant à l'avance le bon nombre de couverts sans aller en rechercher

Eplucher des légumes

Lire et exécuter une recette avec ou sans aide : [fiches recettes](#) sur le site des CEMEA

Peser des aliments, comparer leurs masses

Lire l'heure et suivre un emploi du temps

Prendre soin des plantes : prendre note de leur croissance, des besoins en eau

Rêver, regarder par la fenêtre, noter des observations (oiseaux, météo, nombre de passants...) : l'émission [La tête au carré du 2 mai 2018](#) et l'interview de [Philippe Meirieu du Point le 30 janvier 2018](#) vantaient les vertus de l'ennui

Noter ou dessiner, avec l'aide d'un adulte ou seul, ses impressions (voir chapitre précédent), ses observations : pourquoi pas dans un [journal créatif](#) ?

Lire des histoires ou faire écouter des histoires lues

Dès 2 ans et jusqu'à 8 ans, le site TOUS LES ENFANTS met en ligne des vidéos et des podcasts de [comptines](#), d'[histoires](#) et de [chansons](#).

FAVORISER L'AUTONOMIE DE MON ENFANT

IDÉES DE TÂCHES SELON SON ÂGE

- | | | |
|---|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> Ranger ses jouets, livres...
<input type="checkbox"/> Ranger son manteau et chaussures en rentrant
<input type="checkbox"/> Jeter à la poubelle des petits déchets
<input type="checkbox"/> Essuyer la table de la cuisine
<input type="checkbox"/> Aider à préparer des recettes de cuisine simples
<input type="checkbox"/> Éponger ce qu'il a renversé | <input type="checkbox"/> Arroser les plantes avec de l'aide
<input type="checkbox"/> Se brosser les dents avec de l'aide
<input type="checkbox"/> S'habiller/Se déshabiller avec de l'aide
<input type="checkbox"/> Se savonner
<input type="checkbox"/> Choisir les vêtements qu'il portera le lendemain | 2/3 ans |
| <input type="checkbox"/> Se brosser les dents seul
<input type="checkbox"/> S'habiller/Se déshabiller seul
<input type="checkbox"/> Aller au toilette seul
<input type="checkbox"/> Aider à préparer le petit-déjeuner
<input type="checkbox"/> Aider à étendre le linge
<input type="checkbox"/> Faire des recettes de cuisine simples | <input type="checkbox"/> Nourrir les animaux
<input type="checkbox"/> Mettre ses vêtements dans le panier à linge sale
<input type="checkbox"/> Mettre la table
<input type="checkbox"/> Débarrasser son assiette
<input type="checkbox"/> Faire la poussière
<input type="checkbox"/> Faire son lit
<input type="checkbox"/> Ranger la vaisselle légère | 4/5 ans |
| <input type="checkbox"/> Vider le lave-vaisselle
<input type="checkbox"/> Débarrasser la table
<input type="checkbox"/> Remplir le lave-vaisselle
<input type="checkbox"/> Préparer son sac pour l'école, son goûter
<input type="checkbox"/> Changer le sac de la poubelle
<input type="checkbox"/> Lire une histoire au petit frère ou petite sœur | <input type="checkbox"/> Plier le petit linge propre (chaussettes, culottes, serviettes, etc.)
<input type="checkbox"/> Préparer le petit déjeuner
<input type="checkbox"/> Être responsable de son argent de poche
<input type="checkbox"/> Éplucher les légumes
<input type="checkbox"/> Être responsable d'une plante | 6/7 ans |
| <input type="checkbox"/> Sortir les poubelles
<input type="checkbox"/> Aider à ranger les courses
<input type="checkbox"/> Passer le balais, l'aspirateur
<input type="checkbox"/> Préparer un repas simple en suivant une recette | <input type="checkbox"/> Promener les animaux
<input type="checkbox"/> Participer à la préparation des repas
<input type="checkbox"/> Participer aux courses
<input type="checkbox"/> Ranger les courses
<input type="checkbox"/> Étendre le linge | 8/9 ans |

L'éditeur *L'école des loisirs* met à disposition [des livres à écouter](#) : Pas trop de bruit ! d'Alex Sanders, Les grand voyage des petites souris de Malika, le livre qui dort de Ramadier & Bourgeau, Chhht ! de Sally Grindley et Peter Utton, Haut les pattes ! de Catharina Valckx.

Sur *France Inter*, le podcast [Une histoire et Oli](#) propose des histoires lues par des personnalités.

Dès 6 ans, le site Tameling propose chaque mardi de podcaster une « très p'tite histoire » et le jeudi une aventure d'environ 10 minutes sur la page [Les P'tites Histoires](#). Ce même site, fait la [liste des meilleurs podcasts pour enfants](#) entre autres propositions.

Sur *Radio France*, Élodie Fondacci [conte](#), dans des épisodes de cinq à dix minutes, les histoires traditionnelles sur fond de musique classique.

Sur France Culture, les acteurs de la Comédie-Française [servent](#) avec talent les aventures de Tintin pour les plus de 7 ans.

L'éditeur Rue des écoles et l'assureur MAIF proposent, dans le site « [Il était une histoire](#) » où l'on peut écouter un conte, une comptine, une fable, lire une histoire ou un documentaire, jouer ou s'informer.

Si la bibliothèque de la maison se tarit, on peut télécharger des livres électroniques (ebooks) pour enfants. Le site *ActuaLitté* publie sur la page « [des centaines de livres jeunesse à télécharger gratuitement](#) » des liens vers les éditeurs.

Jouer, bricoler

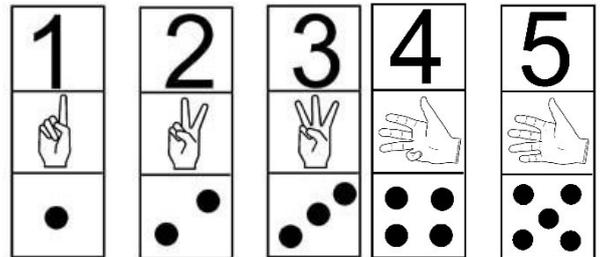
Jeux de plateau (petits chevaux, jeu de l'oie...)

Des [jeux de société « minimalistes »](#) à télécharger sur le site de Léandre Proust

Pour mémoriser l'orthographe, on peut jouer au [jeu MOV](#) proposé par le site Orthophonie Libre.

Pour les jeux de cartes, adapter les jeux en fonction de l'âge des enfants :

- les cartes de 1 à 3 (dire un et non as) pour les enfants jusqu'à 3-4 ans
- les cartes de 1 à 6 pour ceux de 4-5 ans
- les cartes de 1 à 10 jusqu'à 6 ans
- toutes les cartes pour les plus vieux



on peut d'abord énumérer le nombre de cœurs, de piques... sur chaque carte (prévoir une bande numérique pour aider à dire le nombre car en maternelle, la connaissance de l'écriture du chiffre n'est travaillée qu'après la connaissance des quantités).

Exemples de [jeux d'intérieur](#) sur le site des CEMEA et d'autres sur le site [HopToys](#)

Quelques sites de bricolage pour enfants :

- le site TOUS LES ENFANTS met en ligne des [tutoriels](#) de pliage
- des origamis sur le site [Tête à modeler](#)
- du macramé sur le site [Phildar](#) ou sur le site [Tête à modeler](#)
- des [activités de découverte technique ou scientifique](#) sur le site des CEMEA
- de belles idées pour peindre sans pinceau

Chanter et danser

Pour les plus jeunes, on trouvera sur la chaîne « [Comptines et chansons](#) » et sur « [Didier Jeunesse](#) » sur Youtube des berceuses, comptines et chants.

Sur le site TOUS LES ENFANTS, le [live](#) propose des petits concerts et des chansons : Marianne James, Alain Schneider, Steve Waring...

Sur le site des CEMEA, des [activités d'expression, de théâtre, de musique](#).

Parler, faire parler et expliquer, notamment l'actualité

Sur son site Psycogitatio, Solène Ekizian, psychologue clinicienne publie une BD « le [Coronavirus expliqué aux enfants](#) ».

La chaîne [Lumni](#) propose plusieurs capsules explicatives autour du Coronavirus.

Le [ptitLibé](#) explique l'actualité aux enfants.

Chaque vendredi, sur France Info, « Salut l'info ! », est un podcast sur l'actualité en 10 minutes, laissant une grande place aux questions d'enfants. Les deux dernières émissions parlent du coronavirus : dans le [premier](#), Antoine, journaliste de France Info explique et démêle le vrai du faux et dans le [second](#), on explique pourquoi les écoles sont fermées.

Pour les plus grands, les éditeurs de journaux pour enfants proposent des accès gratuits pendant le confinement : [Le Petit Quotidien](#) (6-10 ans), [1jour1actu](#) (8-10 ans), [Mon Quotidien](#) (10-13 ans).

Pour répondre aux questions des enfants, prendre le soin de montrer comment on recherche la bonne réponse (dictionnaire, encyclopédie ou internet)

Veiller à limiter le temps d'exposition aux écrans en fonction de l'âge de l'enfant et ne pas laisser les enfants en « exploration libre » sur un ordinateur ou un téléviseur.

Privilégier une utilisation responsable et pourquoi pas, participer à l'encyclopédie numérique pour les enfants (8 – 13 ans) : [Vikidia](#)

Pour s'informer et se cultiver

France Inter propose en podcast [LES ODYSSÉES](#) pour inviter les 7 – 12 ans à se plonger dans les aventures des grandes figures de l'Histoire : Socrate, Aliénor d'Aquitaine, Marco Polo, le roi Arthur, la découverte de Lascaux, l'affaire Roswell, la découverte de l'épave du Titanic, le masque de fer, Toutankamon, Calamity Jane, le dernier empereur de Chine, Christophe Colomb, Martin Luther King...

Adapter aux capacités de son enfant

Pour les enfants à besoins particuliers, il existe des outils d'adaptation.

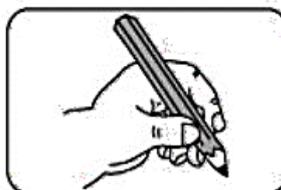
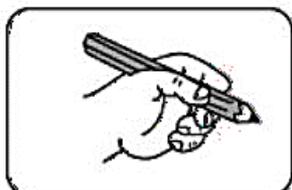
Le site CARTABLE FANTASTIQUE propose des [exercices adaptés](#) du cycle 2 (CP) au cycle 4 (3^{ème}).

Le site HopToys donne des [conseils d'aménagement à la maison](#).

Quelques antisèches et « bons » gestes

tenue du crayon, posture et geste d'écriture

Le crayon est pincé entre le pouce et le côté du majeur et l'index est juste posé au-dessus du crayon.



gaucher



droitier

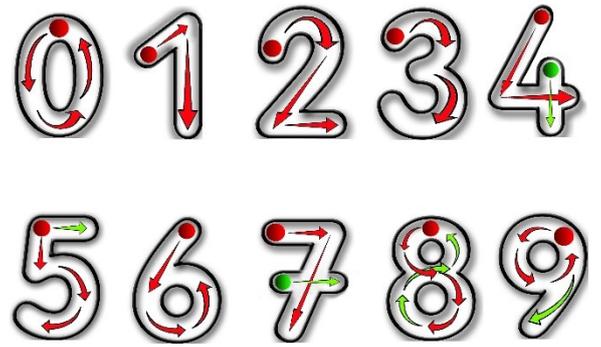
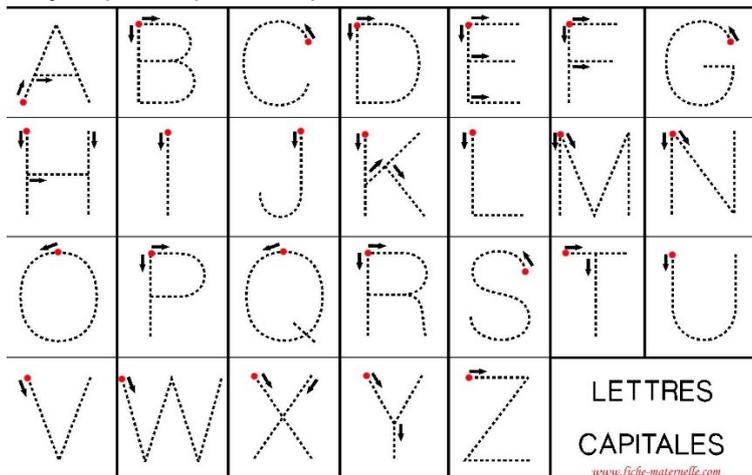
1 Positionne bien tes doigts. **2** Positionne bien ton cahier. **3** Vérifie que ta main est sous la ligne d'écriture.

droitier

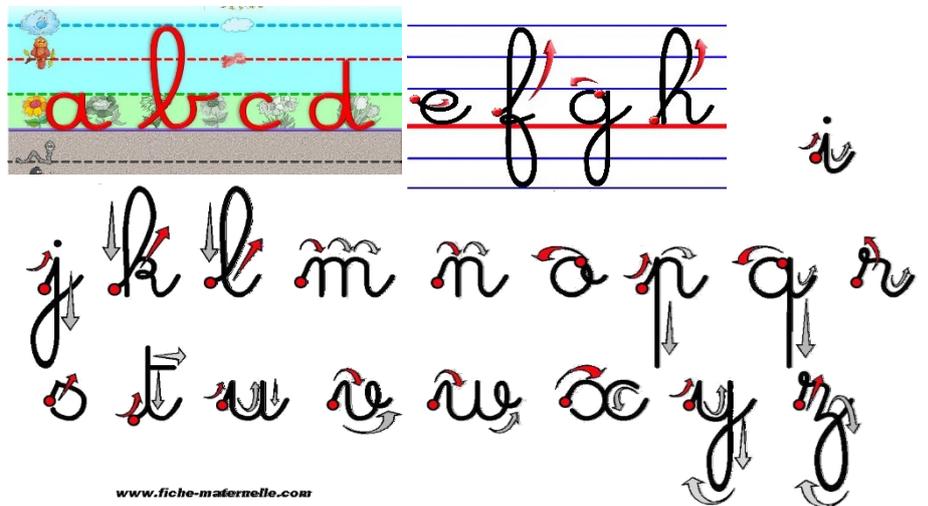
1 Positionne bien tes doigts. **2** Positionne bien ton cahier. **3** Vérifie que ta main est sous la ligne d'écriture.

gaucher

Pour les tracés, partir d'abord du point rouge, lever le crayon puis repartir du point vert.



Pour les lettres cursives, on décrit le geste en procédant par analogie : la ligne d'écriture sur laquelle se lient les lettres peut être décrite comme le sol, le premier interligne « le chemin », etc. Les lettres à boucle (b, l, h, k...) s'écrivent sur 3 interlignes, celles à bâtons (d, t) et les chiffres sur 2 interlignes.



Aides visuelles pour les enfants

Bande numérique

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Où trouver des conseils ?

La [Mallette des parents](#) est un site développé par le Ministère de l'Éducation Nationale. Il propose des conseils, des ressources et des outils pour mieux comprendre les enjeux de l'école et pour renforcer le lien entre les différents acteurs.

Sur le site internet de la circonscription de Pont-Sainte-Maxence, une [rubrique est dédiée aux parents](#) et une page donne des conseils concernant l'[accompagnement des enfants à la maison](#). Sur le Netboard des conseillers pédagogiques de la circonscription de Pont-Ste-Maxence, un [onglet destiné aux parents](#) recense plusieurs propositions et un autre onglet propose des [activités](#) pouvant être faites directement par les enfants sous le contrôle de leurs parents.

Le blog [Papa positive!](#) administré par J.-François Belmonte jf@papapositive.fr, un papa fan de psychologie, neurosciences et éducation positive partage des conseils, trucs et astuces.

Le site [La cour des petits](#), outre des activités pour les 0 – 10 ans, comporte une rubrique d'idées et d'astuces pour les parents.