

## Comment structurer le temps pendant le confinement ?

**Pourquoi structurer le temps** pendant le confinement ?

Des [conseils pour planifier la journée](#) des enfants pendant le confinement  
 Une [routine pour le confinement](#) du Réseau d'information pour la réussite éducative.  
[Trouver un rythme de fonctionnement](#) avec des élèves à besoins éducatifs particuliers.  
[Structurer le temps avec de très jeunes enfants.](#)  
[Visualiser le temps pour mieux se repérer pour un élève à besoins spécifiques.](#)

Prévoir des [temps de récupération](#) pour mieux apprendre.

Les rituels et les activités ritualisées pour :

- [le jeune enfant](#) ;
- [la personne présentant un trouble du spectre de l'autisme.](#)

## Des conseils à destination des familles

« *Jeux, travail, temps calmes, il faut alterner et équilibrer* ». Dr Catherine Guéguen

- Fixer les horaires des activités : lever, coucher, repas, temps de travail, temps de loisirs, temps en famille. Des temps d'apprentissage courts mais répétés sont à privilégier lorsque les capacités d'attention sont limitées.
- Respecter l'horloge physiologique des enfants et des jeunes qui peuvent profiter de l'absence de déplacement pour se lever moins tôt qu'avant le confinement.
- Construire un emploi du temps qui n'est pas celui de la classe : c'est une nouvelle organisation du temps élaborée en tenant compte de vos contraintes, des consignes et du travail donné par les enseignants, des temps de loisirs et de repos et des temps passés en famille...
- Limiter autant que possible les écrans.
- Garder une heure de coucher fixe et les rituels associés.

## Structurer le temps pendant le confinement avec des élèves à besoins éducatifs particuliers

### Des rituels

Un rituel pour débiter la journée : présenter l'emploi du temps du jour, proposer le défi du jour : [les défis du confinement](#) ou [le mur des défis](#) (à placer éventuellement dans une [boîte à idées du confinement](#) et à découvrir en famille).

Un rituel pour se mettre au travail : donner la date du jour, faire [la météo de ses émotions](#), « [Silence, on lit](#) » (une courte lecture pour commencer la journée), [un jeu de respiration](#)...

Les activités ritualisées de la journée de l'enfant : [organisation](#)

Les rituels de transition entre deux activités : on se réfère à son emploi du temps, on fait le lien avec les temps d'école : « *d'habitude, à cette heure-ci tu rentres en classe* ». Un [jeu de rythme](#), [une comptine](#) ou un [jeu de doigts](#) peuvent également être proposés.

Un rituel de bilan de fin de journée : on lance le dé « [Comment était ma journée ?](#) »

Un rituel de coucher : lecture, musique douce, un [jeu pour le rituel du coucher](#).

### Des outils pour mettre en place un emploi du temps

Un [modèle d'emploi du temps](#) pour enfants et jeunes à besoins spécifiques.

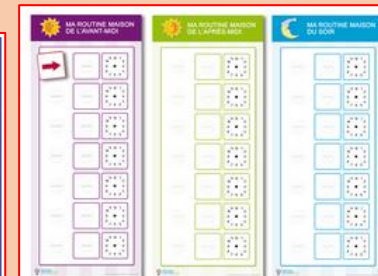
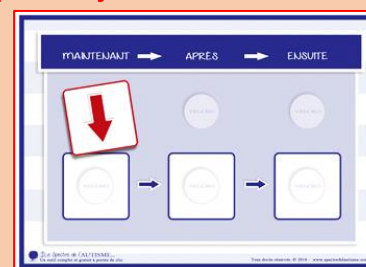
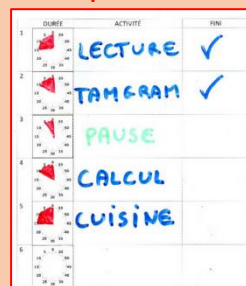
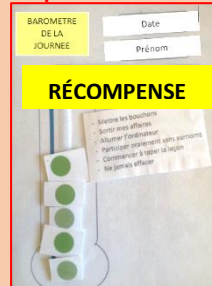
Un outil de création de [planning visuel](#), un [planning vide à remplir](#) et une fiche de conseils pratiques pour construire un [planning pour la journée d'un élève autiste](#).

Des exemples de plannings : [semaine](#), [routine du matin](#), [routine du soir](#), [activités maternelle](#) [activités élémentaire](#) ou [ULIS Collège/Lycée](#), [activités libres](#).

Des outils pour [visualiser le temps](#) et [structurer le temps qui passe](#).



## Exemples de présentation d'emploi du temps à la journée



<https://spectredelautisme.com/trouble-du-spectre-de-l-autisme-tsa-conseils-de-pros/supports-visuels-autisme/>