

Tableau Routine à Imprimer

Routine scolaire quotidienne optimale (7–17 ans)

 Heure	 Activité	 Objectif/Bénéfices clés
6h30	 Réveil calme	Sommeil suffisant (8–10h), horloge régulière 
6h45	 Toilette, habillage	Autonomie, routine structurée 
7h00	 Petit-déjeuner en famille	Énergie, concentration, meilleure humeur 
7h30	 Préparation & départ	Responsabilité, mouvement matinal  
8h00–15h00	 Journée scolaire	Attention, participation, pause active à la récré  
12h00 (dans la journée)	 Dîner sain & détente	Repos mental, bonne digestion 
15h30	 Retour + collation	Recharge énergétique, transition école-maison 
16h00	 Temps libre / détente	Décompression, jeu libre, créativité  
17h00	 Devoirs & révision	Concentration, discipline, progrès scolaire 
18h30	 Activité physique / passion	Santé, mémoire, motivation  
19h30	 Souper en famille	Communication, équilibre alimentaire  
20h15	 Temps calme	Ralentissement, préparation au sommeil  
20h45	 Lecture & coucher	Endormissement paisible, enrichissement  
21h30	 Nuit paisible	Consolidation de la mémoire, récupération  
(optionnel) 6h00	 Réveil avancé (ados)	Révision courte le matin (réservée aux cas spéciaux)  

 **Astuce :** Pas d'écrans 🚫 1h avant le dodo pour un sommeil de qualité

 **À imprimer et afficher à la maison !**

 Routine inspirée des meilleures pratiques scientifiques (OMS, INSPQ, CDC, Duke, Chenelière) adaptée aux familles du Québec et du Canada.