

Exemple d'horaire pour une famille de 4 personnes



Afin de vous outiller dans votre conciliation famille-télétravail, la FQOCF vous présente cette suggestion d'horaire dont vous pouvez librement vous inspirer afin d'assurer un certain équilibre dans votre maison, le temps que la situation se rétablisse.

LUNDI				
Heure	Enfant #1 - Fille 4 ans CPE	Enfant #2 - Garçon 1e année	Papa	Maman
8h15	Marche extérieure - course et étirements		Période de concentration	PARENT EN CHARGE
8h45	Jeux libres + dessins sur le thème du jour https://www.hugolescargot.com/coloriages/24463-			
9h45	ON BOUGE - Cubes énergie avec Clovis https://www.youtube.com/watch?v=-nnpKy-pXU			
10h20	On lave nos mains pour la collation			
10h30	Collation + Conte sur BANQ https://education.banq.gc.ca/activites-numeriques-			
11h15	Jeux en ligne https://coucou.telequebec.tv/splash	Lettre à mon prof + lecture + Math https://www.moncartable.ca/arithmtique	Préparation du dîner	
12h00	On lave nos mains et dinons tous ensemble		PARENT EN CHARGE	Période de concentration
12h45	Défi YOGA - jour 1 https://www.youtube.com/watch?v=vUb0-			
13h00	Antoine fait la lecture d'un petit livre à Éloïse			
13h15	Sieste	Jeux Allo Prof http://www.alloprof.gc.ca/Pages/Jeux/Grimoire.aspx		
	Casse-tête et livres	http://www.duplaisiralire.com/persos/kimi.htm		
15h00	On lave nos mains pour la collation			
15h10	Collation + Émission sur le thème de la journée https://www.youtube.com/watch?v=rWcOHAWsics			
15h45	Jeux libres et rangement			
16h30	Trottinette et vélo extérieur			

Thème du jour: Sous l'océan

Bonus: Bateau en papier:

<https://www.hugolescargot.com/activites-enfants/origamis-et-plieres/38799-bateau-en-papier/>



Exemple d'horaire pour une famille de 4 personnes



Afin de vous outiller dans votre conciliation famille-télétravail, la FQOCF vous présente cette suggestion d'horaire dont vous pouvez librement vous inspirer afin d'assurer un certain équilibre dans votre maison, le temps que la situation se rétablisse.

MARDI			
Heure	Enfant #1 - Fille 4 ans CPE	Enfant #2 - Garçon 1e année	
8h15	Marche extérieure - course et étirements		PARENT EN CHARGE
8h45	Jeux libres + dessins sur le thème du jour https://www.hugolescargot.com/coloriages/24369-		
9h45	ON BOUGE - YOUTUBE - JUST DANCE https://www.youtube.com/results?search_query=JUST+		
10h20	On lave nos mains pour la collation		
10h30	Collation + Émission sur le thème de la journée https://ici.radio-		
11h15	Préparation d'un spectacle prince et princesse et présentation ou Château LEGO		
			Préparation du dîner
12h00	On lave nos mains et dinons tous ensemble		PARENT EN CHARGE
12h45	Défi YOGA - jour 2 https://www.youtube.com/watch?v=d9COzphcPgl		
13h00	Papa lit une histoire qui se passe dans un château		
13h15	Sieste	Apprendre à coder https://studio.code.org/s/course2	
	Jouer à la maman-bébé	http://www.scratchjr.org/	
15h00	On lave nos mains pour la collation		
15h10	Collation + Émission sur le thème de la journée https://ici.radio-		
15h45	Jeux libres et rangement (jeux Logique Château)		
16h30	Trottinette et vélo extérieur		

Période de concentration

Période de concentration

Thème du jour: Le temps médiéval



Exemple d'horaire pour une famille de 4 personnes



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille

Afin de vous outiller dans votre conciliation famille-télétravail, la FQOCF vous présente cette suggestion d'horaire dont vous pouvez librement vous inspirer afin d'assurer un certain équilibre dans votre maison, le temps que la situation se rétablisse.

MERCREDI				
Heure	Enfant #1 - Fille 4 ans CPE	Enfant #2 - Garçon 1e année	Papa	Maman
8h15	Marche extérieure - course et étirements		Période de concentration	PARENT EN CHARGE
8h45	Jeux libres + dessins sur le thème du jour https://www.hugolescargot.com/coloriages/23563-			
9h45	ON BOUGE - Cubes énergie avec Cochon Dingue https://www.youtube.com/watch?v=taJVH4rqXDE			
10h20	On lave nos mains pour la collation Collation + Conte sur BANQ			
10h30	https://education.banq.gc.ca/activites-numeriques-			
	Jeux en ligne	Lecture + Math+ Mots étiquettes		
11h15	https://coucou.telequebec.tv/splash	https://www.moncartable.ca/arithmtique	Préparation du dîner	ACTIVITÉS MAMAN-ENFANTS
12h00	On lave nos mains et dinons tous ensemble		Période de concentration	
12h45	Défi YOGA - jour 3 https://www.youtube.com/watch?v=wMEJ5TAAHZA			
13h00	Promenade en forêt avec maman (à la recherche de créatures magiques)			
13h15				
15h00	On lave nos mains pour la collation			
15h10	Collation et discussion			
15h45	Projet de peinture avec maman			
16h30	On range et jeux libres			

Thème du jour: Les animaux fantastiques



Exemple d'horaire pour une famille de 4 personnes

Afin de vous outiller dans votre conciliation famille-télétravail, la FQOCF vous présente cette suggestion d'horaire dont vous pouvez librement vous inspirer afin d'assurer un certain équilibre dans votre maison, le temps que la situation se rétablisse.

JEUDI				
Heure	Enfant #1 - Fille 4 ans CPE	Enfant #2 - Garçon 1e année	Papa	Maman
8h15	Marche extérieure - course et étirements		Période de concentration	PARENT EN CHARGE
8h45	Jeux libres + dessins sur le thème du jour https://www.hugolescargot.com/s/ninja			
9h45	ON BOUGE -ZUMBA avec Subito https://www.youtube.com/watch?v=EmrazvXZeuE			
10h20	On lave nos mains pour la collation Collation + Émission sur le thème de la journée			
10h30	https://www.youtube.com/watch?v=bClnSUaRX5E			
	J'apprends les nombres de 1-5	Activités académiques		
11h15	https://www.hugolescargot.com/fiches-scolaires/maternelle/memoire-et-logique/	https://www.hugolescargot.com/fiches-scolaires/maternelle/langage/	Préparation du dîner	
12h00	On lave nos mains et dinons tous ensemble		PARENT EN CHARGE	Période de concentration
12h45	Défi YOGA - jour 4 https://www.youtube.com/watch?v=gnPDVuAi_6g			
13h00	Antoine fait la lecture d'un petit livre à Éloïse			
13h15	Sieste	Jeux Allo Prof http://www.alloprof.qc.ca/Pages/Jeux/Grimoire.aspx		
	Casse-tête et livres	http://www.duplaisiralire.com/persos/kimi.htm		
15h00	On lave nos mains pour la collation			
15h10	Collation + Émission sur le thème de la journée https://www.youtube.com/watch?v=-KwBlhAgAAg			
15h45	Jeux libres et rangement			
16h30	Trottinette et vélo extérieur			

Thème du jour: Les espions



Exemple d'horaire pour une famille de 4 personnes



Afin de vous outiller dans votre conciliation famille-télétravail, la FQOCF vous présente cette suggestion d'horaire dont vous pouvez librement vous inspirer afin d'assurer un certain équilibre dans votre maison, le temps que la situation se rétablisse.

VENDREDI				
Heure	Enfant #1 - Fille 4 ans CPE	Enfant #2 - Garçon 1e année	Papa	Maman
8h15	Matinée pyjamas et jeux de société avec papa		ACTIVITÉS PAPA-ENFANTS	Période de concentration
8h45				
9h45				
10h20	On lave nos mains pour la collation			
10h30	Collation et on s'habille à l'envers			
11h45	Grande marche sur le bord du fleuve			
			Préparation du dîner	
12h00	On lave nos mains et dinons tous ensemble***		Période de concentration	PARENT EN CHARGE
12h45	Défi YOGA - jour 5			
	https://www.youtube.com/watch?v=webT9YwD43s			
13h00	FILM du vendredi			
13h15				
15h00				
15h10				
15h45	Jeux libres et rangement			
16h30	Trottinette et vélo extérieur			

Thème du jour: Journée à l'envers
 ***on mange le dessert en premier!

