



## JOURNÉE TYPE TIGROUS (3-6 ANS)

7h30 à 9h30 **Accueil des enfants et  
Temps de jeux libre/calme**

9h30 à 10h **Eveil corporel**

10h à 11h **Activité créative  
et manuelle**



11h à 11h20 **Jeux en extérieur ou dans la salle de  
motricité**

11h20 à 12h **Trajet direction la cantine**



12h à 13h **Pause méridienne : entrée, plat chaud,  
dessert et services/débarrassage**

13h à 13h30 **Retour de la cantine**



13h30 à 13h40 **Installation de la sieste pour les 3-4  
ans et installation de jeux calmes  
pour les 5-6 ans**

13h40 à 14h45 **Sieste et temps calme**

14h45 à 16h **Activité ludique et sportive**



16h à 16h30 **Goûter**



16h30 à 18h **Temps libre suivi d'un temps calme  
et temps de récupération des enfants**

*Intensité des couleurs = Variation du rythme*

Rythme doux

Rythme modéré

Rythme soutenu

Rythme intense