

FLOS CARMELI

Bulletin d'informations





Chers parents,

Nous souhaitons vous remercier chaleureusement pour votre confiance. La collaboration entre les familles et l'équipe éducative est essentielle pour accompagner les élèves dans leur épanouissement et leur réussite.

Au quotidien, les règles de vie et les règles de l'école permettent d'offrir aux enfants un cadre serein, respectueux et sécurisant, favorable aux apprentissages et au bien-être de chacun.

Le respect, l'écoute, la bienveillance et l'entraide sont des valeurs que nous transmettons chaque jour et qui prennent tout leur sens lorsque l'école et les familles avancent ensemble.

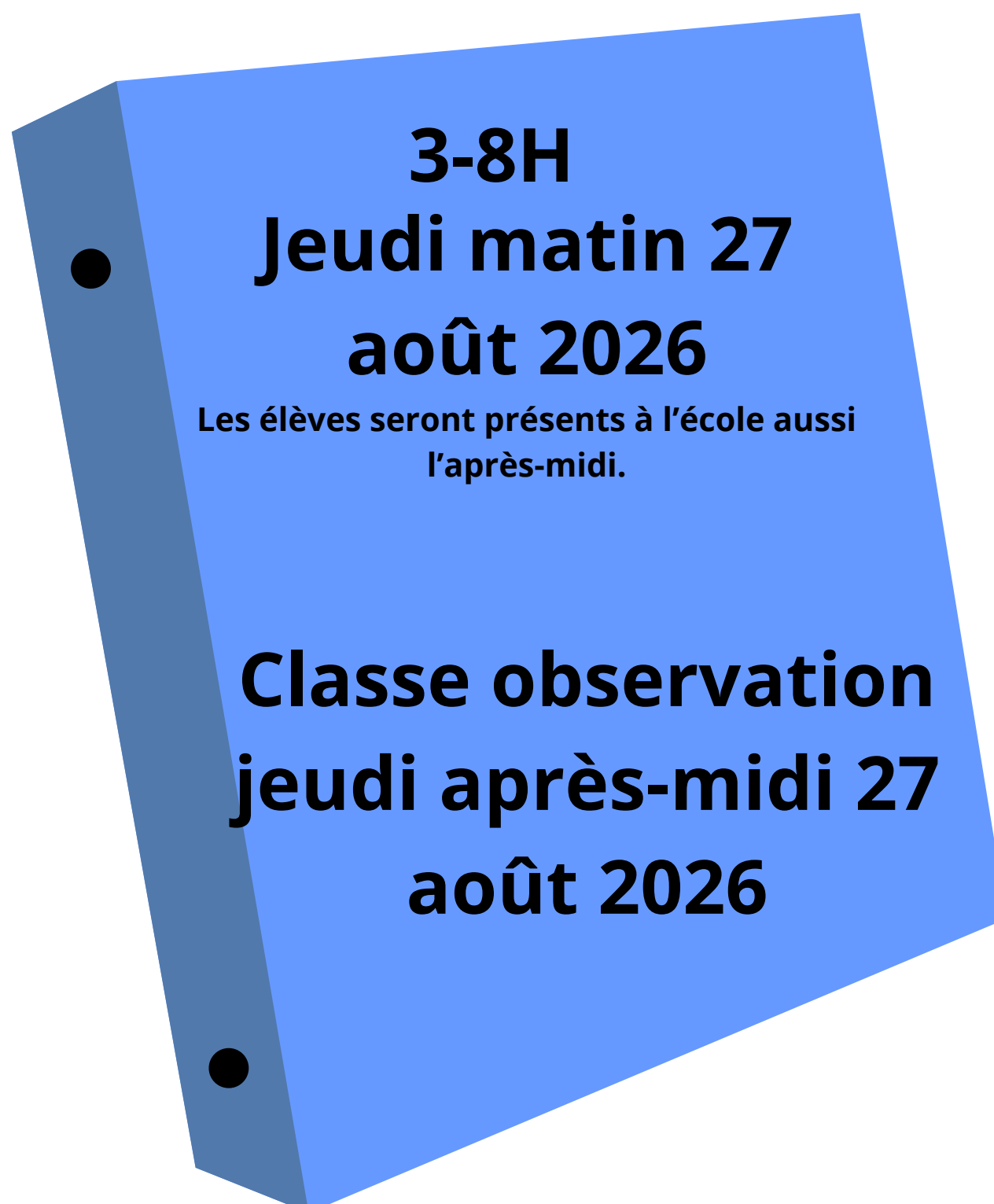
Nous attachons également une grande importance à une communication ouverte et constructive entre les parents et l'école. Les échanges réguliers et la confiance mutuelle nous permettent d'accompagner chaque enfant au mieux dans son parcours.

Avec toute notre considération,

La direction

Dates importantes Adresses de contacts	P. 4
Equipe pédagogique-thérapeutique	P.5-6
Collaboration et respect des autres Projet pédagogique-thérapeutique individualisé Document à signer	P.7
Protection des données et droit à l'image Mesures éducatives et sanctions disciplinaires	P.8
Calendrier scolaire	P.9
Horaires des cours	P.10
Education physique et natation	P.11
Effets personnels Appareils numériques et connectés	P.12
Trajets scolaires : à pied, en bus, autres moyens	P.13
Educateur.trice social.e	P.14
Moyen de communication Dégâts	P.15
Absence Jours joker	P.16
Congés spéciaux, dispenses Procédure en cas d'absence non signalée	P.17
Rendez-vous	P.18
Intervenant.e.s externes	P.19
Alimentation	P.20
Le sommeil Les écrans	P.21
Education sans violence	P.22

Rentrée scolaire



Contacts

Secrétariat

lun - ven de 07h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h00 l'horaire
peut varier durant les vacances scolaires



026.484.47.47



Floscarmeli@edufr.ch

Responsable pédagogique

(mardi-mercredi-jeudi)



026.484.87.96



caroline.troyon@edufr.ch



<https://flos-carmeli.ch>

Equipe pédago-thérapeutique

Enseignant.e.s spécialisé.e.s

CF1	Anne-Claude Mazotti Lucie Grossrieder	lundi-mardi mardi-mercredi-jeudi- vendredi	anneclaud.mazotti@edufr.ch lucie.grossrieder@edufr.ch
CF2	Elsa Savary Marie-Louise Conde	mardi-mercredi matin- jeudi-vendredi lundi-mardi	elsa.savary@edufr.ch marielouise.conde@edufr.ch
CF3	Bénédicte Faraux Marie-Louise Conde	lundi-mardi-jeudi a-m- vendredi mercredi matin-jeudi	benedicte.faraux@edufr.ch marielouise.conde@edufr.ch
CT1	Leah Bugnon Marine Wuilloud	mardi-jeudi-vendredi lundi-mardi-jeudi	leah.bugnon@edufr.ch marine.wuilloud@edufr.ch
CT2	Stéphanie Ecoffey Deenuka Niloufer Yassin Kial	lundi-mardi-jeudi mardi-mercredi- vendredi lundi a-m-vendredi matin	stephanie.ecoffey@edufr.ch deenuka.niloufer@edufr.ch yassin.kial@edufr.ch
CT3	Nathalie Schwenk Nadège Martinez	lundi-mardi-jeudi vendredi lundi-mardi-mercredi matin	nathalie.schwenk@edufr.ch nadege.martinez@edufr.ch
CT4	Juliette Rosselet Catarina Nascimento Yassin Kial	lundi-mardi-mercredi matin mercredi matin-jeudi- vendredi mardi -vendredi a-m	juliette.rosselet@edufr.ch catarina.nascimento@edufr.ch yassin.kial@edufr.ch
CAR	Eve Despont Gaëlle Brügger	lundi-mardi-mercredi- jeudi mardi-vendredi	eve.despont@edufr.ch gaelle.brugger01@edufr.ch
CO	Marine Beney Isabelle Musy-Clerc	lundi-mardi-mercredi matin lundi matin-mercredi matin-jeudi	marine.beney@edufr.ch isabelle.musyclerc@edufr.ch

Enseignant.e.s

ACM	Nathalie Bonny	mardi,-mercredi matin-jeudi	nathalie.bonny@edufr.ch
Catéchisme	Wermelinger Pierre	Lundi matin	-

Thérapeutes

Logopédiste	Vanessa Schouwey	lundi-mardi- jeudi- vendredi matin	vanessa.schouwey@edufr.ch
Logopédiste	Cécile Schwaller	lundi-mardi-mercredi matin-jeudi	cecile.schwaller@edufr.ch
Logopédiste	Jeanne Gremaud	lundi-mardi-jeudi-vendredi	jeanne.gremaud@edufr.ch
Logopédiste	Coraline Kiener remplaçante Liliana Tavares	mardi-jeudi-vendredi	coraline.kiener@edufr.ch liliana.tavares@edufr.ch
Logopédiste	Charlotte Freiburghaus	lundi-mardi-jeudi	charlotte.freiburghaus@edufr.ch
Psychomotricienne	Aurélie Chardonnens	Mardi-mercredi matin - vendredi	aurélie.chardonnens@edufr.ch
Psychomotricienne	Justine Piccand Remplacante Marie Camenzind	lundi-jeudi lundi-jeudi	Justine.piccand@edufr.ch marie.kamenzind@edufr.ch
Psychomotricienne	Marie-Gaëlle Ducrest	lundi-mercredi matin-jeudi	mariegaelle.ducrest@edufr.ch
Psychologue	Fanny Ambresin	jeudi-vendredi	fanny.ambresin@edufr.ch
Psychologue	Eugénia Ferreira Da Silva	lundi-mardi-mercredi- matin-jeudi	eugenia.ferreiradasilva@edufr.ch

Educateurs.trice.s

Didier Oberson	lundi-mardi-mercredi matin-jeudi- vendredi	didier.oberson@edufr.ch
Myriam Rion	lundi-mardi-mercredi matin-jeudi- vendredi	myriam.rion@edufr.ch
Roxanne Vuilloz	lundi-mardi-mercredi matin-jeudi	roxanne.vuilloz@edufr.ch

Collaboration et respect des autres

Les parents sont les premiers responsables de l'éducation de leur enfant et collaborent avec l'école, qui les soutient dans sa mission pédagogique. Les enseignant.e.s et les parents échangent régulièrement des informations sur la scolarité de l'enfant. Les parents suivent les instructions du corps enseignant et des autorités scolaires dans le cadre de leurs compétences et font preuve de respect envers le personnel scolaire, les autorités et les autres élèves. (art.30 al.1 , 34 al.2,3 LS)

Projet pédagogique-thérapeutique individualisé (PPTI)

Dans le cadre de la prise en charge individualisée, chaque élève bénéficie d'un accompagnement adapté à ses besoins. Un projet pédagogique-thérapeutique personnalisé (PPTI) est élaboré pour chaque enfant à partir d'une observation initiale permettant d'identifier ses ressources, ses besoins et les éventuelles difficultés rencontrées. Les enseignant.e.s mettent en œuvre des activités pédagogiques différenciées ainsi que des modalités d'apprentissage adaptées au rythme et aux capacités de chaque élève, afin de favoriser son développement, ses apprentissages et sa réussite scolaire. (art.10 RPS ; art.33 LPS)

Documents à signer

La collaboration entre les familles et l'école est essentielle au bon déroulement de la scolarité des élèves. Afin d'assurer un suivi efficace des démarches administratives et pédagogiques, nous vous remercions de retourner dans les délais impartis les documents nécessitant votre signature. En l'absence de réponse, des rappels seront adressés aux familles. Après un troisième rappel resté sans retour, les documents concernés seront considérés comme approuvés et validés. Nous vous remercions de votre coopération et de votre engagement à nos côtés.

Protection des données et droit à l'image

L'établissement scolaire veille au respect de la protection des données personnelles et du droit à l'image des élèves conformément à la Loi fribourgeoise sur la protection des données (LPrD, RSF 17.1), notamment ses articles 5, 7, 8 et 12. Toute utilisation ou diffusion d'images permettant d'identifier un élève est soumise au respect de sa personnalité et, pour les mineurs, à l'accord préalable de leurs représentants légaux.

Mesures éducatives et sanctions disciplinaires

Un élève qui ne respecte pas les règles de l'école, perturbe les cours ou désobéit aux instructions peut faire l'objet de sanctions disciplinaires. Ces sanctions ont un but éducatif et doivent respecter la dignité et l'intégrité de l'élève. Les enseignant.e.s peuvent prendre des mesures éducatives comme des tâches supplémentaires, la réparation d'un dommage ou un éloignement temporaire de la classe.

Les sanctions plus graves, comme le blâme ou l'exclusion temporaire des cours, relèvent de la direction de l'établissement, tandis que les exclusions plus longues ou définitives sont décidées par l'inspecteur ou l'inspectrice scolaire. Les parents sont informés, entendus avant les décisions importantes et reçoivent les décisions par écrit. L'élève reste sous la responsabilité de l'école, sauf pendant les périodes d'exclusion des cours. (art.39 LS/ art67-68 RLS)

Calendrier scolaire 2026-2027



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la formation et des affaires culturelles DFAC
Direktion für Bildung und kulturelle Angelegenheiten BKAD

Calendrier scolaire pour l'école enfantine, l'école primaire et le cycle d'orientation Schulkalender für den Kindergarten, die Primar- und Orientierungsschule

Partie francophone, Sensebezirk, Jaun, Courtepin, Gurmels, Ulmiz

2026/27

27.08	Début de l'année scolaire	Anfang Schuljahr
12.10-23.10	Vacances d'automne	Herbstferien
01.11	Toussaint	Allerheiligen
08.12	Immaculée Conception	Unbefleckte Empfängnis
21.12-01.01	Vacances de Noël	Weihnachtsferien
08.02-12.02	Vacances de carnaval	Fasnachtsferien
26.03-09.04	Vacances de Pâques	Osterferien
06.05	Ascension	Auffahrt
07.05	Pont de l'Ascension	Brücke nach Auffahrt
17.05	Lundi de Pentecôte	Pfingstmontag
27.05	Fête-Dieu	Fronleichnam
09.07	Dernier jour de classe	Letzter Schultag

Congé

Congé l'après-midi

Ecole tout le jour pour les
3H à 8H

Vacances
Ferien

Total jours de classe/Total Schultage : 186

1 jour de congé à disposition des cercles scolaires - 1 freier Tag zur Verfügung der Schulkreise

2026	Août	August
Lu Mo	3 10 17 24 31	
Ma Di	4 11 18 25	
Me Mi	5 12 19 26	
Je Do	6 13 20 27	
Ve Fr	7 14 21 28	

2026	Septembre	September
Lu Mo	7 14 21 28	
Ma Di	1 8 15 22 29	
Me Mi	2 9 16 23 30	
Je Do	3 10 17 24	
Ve Fr	4 11 18 25	

2026	Octobre	Oktober
Lu Mo	5 12 19 26	
Ma Di	6 13 20 27	
Me Mi	7 14 21 28	
Je Do	1 8 15 22 29	
Ve Fr	2 9 16 23 30	

2026	Novembre	November
Lu Mo	2 9 16 23 30	
Ma Di	3 10 17 24	
Me Mi	4 11 18 25	
Je Do	5 12 19 26	
Ve Fr	6 13 20 27	

2026	Décembre	Dezember
Lu Mo	7 14 21 28	
Ma Di	1 8 15 22 29	
Me Mi	2 9 16 23 30	
Je Do	3 10 17 24 31	
Ve Fr	4 11 18 25	

2027	Janvier	Januar
Lu Mo	4 11 18 25	
Ma Di	5 12 19 26	
Me Mi	6 13 20 27	
Je Do	7 14 21 28	
Ve Fr	1 8 15 22 29	

2027	Février	Februar
Lu Mo	1 8 15 22	
Ma Di	2 9 16 23	
Me Mi	3 10 17 24	
Je Do	4 11 18 25	
Ve Fr	5 12 19 26	

2027	Mars	März
Lu Mo	1 8 15 22 29	
Ma Di	2 9 16 23 30	
Me Mi	3 10 17 24 31	
Je Do	4 11 18 25	
Ve Fr	5 12 19 26	

2027	Avril	April
Lu Mo	5 12 19 26	
Ma Di	6 13 20 27	
Me Mi	7 14 21 28	
Je Do	1 8 15 22 29	
Ve Fr	2 9 16 23 30	

2027	Mai	Mai
Lu Mo	3 10 17 24 31	
Ma Di	4 11 18 25	
Me Mi	5 12 19 26	
Je Do	6 13 20 27	
Ve Fr	7 14 21 28	

2027	Juin	Juni
Lu Mo	7 14 21 28	
Ma Di	1 8 15 22 29	
Me Mi	2 9 16 23 30	
Je Do	3 10 17 24	
Ve Fr	4 11 18 25	

2027	Juillet	Juli
Lu Mo	5 12 19 26	
Ma Di	6 13 20 27	
Me Mi	7 14 21 28	
Je Do	1 8 15 22 29	
Ve Fr	2 9 16 23 30	

Horaires des cours

Matin

8h05 : la cloche sonne

8h10 : début des cours

11h25: fin de cours

Après-midi

13h25: la cloche sonne

13h30 : début des cours

15h35: fin des cours

La surveillance de la cour d'école est assurée de **7h55 à 8h05** et de **13h15 à 13h25**.

Nous demandons aux élèves qui habitent le quartier de ne pas arriver plus de 10 minutes avant le début des cours.



**En dehors des
heures de
surveillance,
l'école décline
toute
responsabilité en
cas d'accident.**

**Il est formellement interdit de venir jouer dans l'enceinte de
l'école en dehors des horaires scolaires.**

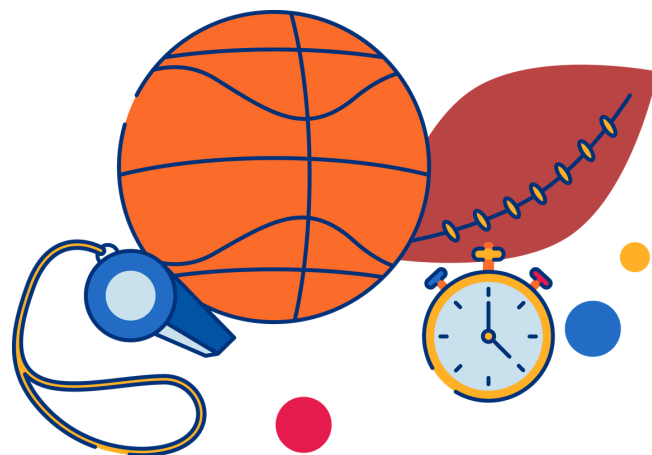
Education physique, natation

Les élèves participent plusieurs fois par année à des après-midis sportifs et des cours de natation coordonnés par la ville de Fribourg, les plannings détaillés vous seront transmis par les enseignant.e.s.

Les élèves ont également des cours d'éducation physique une fois par semaine avec leur enseignant.e.s.

Education physique

Les élèves doivent prendre une tenue adaptée pour le sport ainsi que des chaussures de gym ne laissant pas de traces au sol. Les élèves prendront également le nécessaire pour se doucher après la leçon.



Natation

Les élèves doivent prendre un linge de bain, un maillot de bain et un bonnet de bain. Les caleçons de bain longs de type bermuda ne sont pas autorisés.



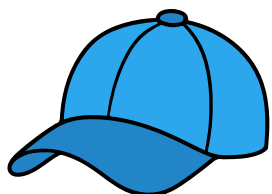
Ecole à la forêt

Les élèves auront l'occasion de participer régulièrement à l'école en forêt, selon un planning communiqué par les enseignantes. Afin qu'ils puissent profiter pleinement de ces moments en plein air, il est important qu'ils soient habillés et équipés de manière adaptée aux conditions météorologiques.

Effets personnels

Matériel à amener au début de l'année scolaire

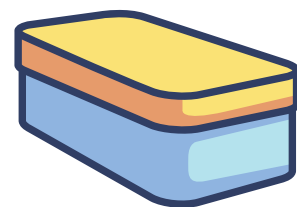
- des chaussons
- un plumier
- un tablier
- un sac d'école (pouvant contenir du format A4)



Effets personnels oubliés

Du matériel est régulièrement oublié dans l'enceinte de l'école. C'est pourquoi il peut être utile de mettre le nom et le prénom sur les affaires de votre enfant.

Une corbeille avec le matériel oublié se trouve à l'entrée de notre bâtiment.



Appareils numériques et connectés

- Les appareils numériques qui permettent de prendre des photos sont interdits dans l'enceinte de l'école et dans le bus.
- **Les montres ou autres appareils connectés doivent être déposés au secrétariat durant le temps des cours en mode silencieux, l'établissement décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte de l'objet.**
- S'il y a un concept ou un projet particulier autour de l'objet connecté, les parents doivent faire une demande officielle par écrit à la direction.

Objets interdits

Afin de garantir la sécurité et le bien-être de tous, l'introduction et la détention de tout objet électronique non autorisé, dangereux ou illicite sont **strictement interdites dans l'enceinte de l'école**. Cela inclut notamment les pointeurs laser, les briquets, les couteaux, les armes ou objets assimilés, les substances interdites ainsi que tout autre objet susceptible de mettre en danger les élèves, le personnel ou les biens de l'établissement. Tout objet de cette nature pourra être confisqué et des mesures disciplinaires pourront être prises conformément au règlement intérieur de l'école.

Trajets scolaires

Chemin de l'école à pied

Afin que votre enfant puisse faire le trajet jusqu'à l'école en sécurité, voici ce que vous pouvez faire:

- Faites le chemin plusieurs fois avec votre enfant afin de le familiariser avec le trajet.
- Prévoyez assez de temps pour que votre enfant puisse marcher tranquillement sans être pressé.
- Rendez le visible avec le gilet réfléchissant.



Les bus scolaires

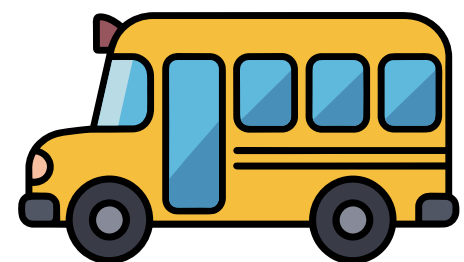
Les parents sont responsables de leur enfant aux arrêts de bus définis par l'école, jusqu'au moment où ils sont pris en charge par le chauffeur. **En cas d'absence, vous devez impérativement informer le/les chauffeur/s concerné/s et lui/leur préciser la date du retour à l'école.**

L'horaire doit être respecté, **le bus n'attend pas les élèves en retard.**

Les horaires des bus et **la charte concernant les transports scolaires règlent les détails et principes d'usage.**

Le lieu de prise en charge est uniquement :

- lieu de domicile
- accueil extrascolaire



Il n'est pas autorisé de venir déposer et rechercher les enfants en voiture dans l'enceinte de l'école sauf en cas de réunions et rendez-vous exceptionnels prévus avec l'équipe pédagogique-thérapeutique.

Autres moyens de déplacements

Les trottinettes, planches à roulettes et autres objets à roues sont considérés comme des jouets et non des moyens de déplacements. Leur utilisation peuvent être un danger pour l'enfant et pour les autres sur la voie publique, leur utilisation est strictement interdite dans l'enceinte de l'école.

Educateur.trices en milieu scolaire



L'éducateur ou l'éducatrice accompagne les élèves afin de favoriser leur bien-être à l'école et de leur permettre de s'y sentir en sécurité.

Il ou elle soutient les enfants qui rencontrent des difficultés, qu'elles soient d'ordre social, émotionnel, comportemental ou relationnel.

Il ou elle travaille en collaboration avec les enseignant·e·s, les autres professionnel·le·s de l'école et les parents afin de mettre en place des réponses adaptées aux besoins des élèves. Si nécessaire, il ou elle peut également orienter les familles vers des services spécialisés ou collaborer avec ceux-ci.

Il ou elle contribue à la prévention des difficultés, favorise des relations positives entre les élèves et participe au maintien d'un climat scolaire serein, respectueux et bienveillant.

Son rôle est d'écouter, d'accompagner, de soutenir et de conseiller les élèves ainsi que leur famille, dans le but de favoriser leur épanouissement et leur réussite scolaire.

Ses interventions sont variées et peuvent se réaliser aussi bien auprès d'un élève individuellement qu'auprès de groupes ou de classes.



Moyen de communication



KLAPP est le moyen de communication à privilégier pour les échanges avec l'enseignant.e (annonce des absences, échanges courants, etc.).

Afin d'assurer un canal de communication sécurisé entre les parents et les enseignant.e.s, le logiciel KLAPP constitue un outil simple d'utilisation, accessible depuis smartphones, tablettes et ordinateurs (Mac, Android). Il permet notamment de signaler les absences et de traiter les questions du quotidien.

Il ne se substitue toutefois pas aux appels téléphoniques ni aux entretiens en cas de sujets plus importants, notamment d'ordre pédagogique, de données personnelles ou de sujets sensibles.



Dégâts

Les dommages matériels causés par les élèves à des tiers externes à l'école sont couverts par Allianz Suisse moyennant une franchise de CHF 200.- à votre charge. Les dommages corporels sont également à votre charge par le biais de votre assurance personnelle.

Tous les dégâts causés au mobilier ou à l'immobilier sont facturés à leurs auteurs (vitres, portes, stores, matériel scolaire et de sport, livres de la bibliothèque...).

Nous vous conseillons vivement d'être en possession d'une assurance responsabilité civile privée.

Absences, jours jokers

Absence pour maladie et rendez-vous médicaux

L'absence d'un enfant en classe pour raison de maladie ou de rendez-vous médical doit être signalée à l'enseignante au plus vite via KLAPP.

Pour les enfants qui prennent le bus scolaire, les parents en informent également le chauffeur concerné. Le chauffeur devra également être informé du jour de retour à l'école.

Lors d'une absence de plusieurs jours, il est nécessaire d'avertir les enseignant.e.s chaque jour ou d'annoncer la date du retour lors du premier envoi.

Un certificat médical est nécessaire dès que l'absence dépasse quatre jours consécutifs.

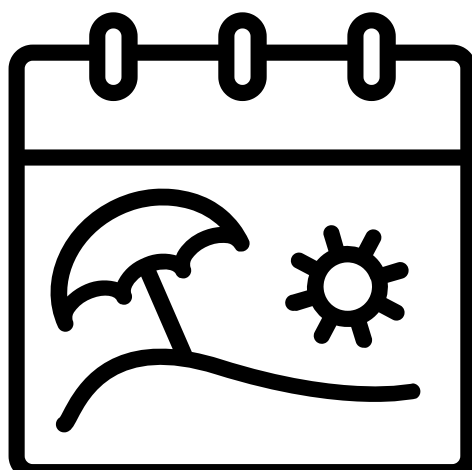
En cas de rendez-vous médical sur le temps scolaire, les parents viennent chercher l'enfant pour le rendez-vous puis le ramènent une fois celui-ci terminé.



Jours "jokers"

Depuis le 1er août 2022, vous êtes autorisés à ne pas envoyer votre enfant à l'école durant **4 demi-jours de classe par année scolaire sans présenter de motif**. Vous devez informer l'enseignant/e via Klapp au moins une semaine à l'avance ainsi que le chauffeur de bus. A la demande de l'école, les élèves rattrapent la matière et les évaluations manquées.

- Ils ne peuvent pas être pris le premier jour d'école de l'année scolaire.
- Ils ne peuvent pas être cumulés sur plusieurs années.
- S'ils ne sont pas utilisés, ils ne peuvent pas être reportés sur l'année scolaire suivante.



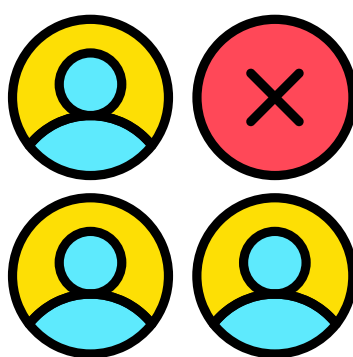
Congés spéciaux, dispenses

Demande de congé spécial

Un congé peut être octroyé à votre enfant pour motifs justifiés (art.37,38,39 RLS). La demande de congé est présentée par écrit au plus tard trois semaines avant le congé au moyen du formulaire officiel de demande de congé spécial (<https://www.fr.ch/formation-et-ecoles/scolarite-obligatoire/demande-de-conge>) et remis à la direction.

Demande de dispense

Si votre enfant ne peut pas participer à une leçon de gymnastique ou de natation, vous devez en informer son enseignant/e. Pour une dispense de plus longue durée, un certificat médical est exigé.



Absence non signalée

Procédure en cas d'absence non signalée d'un élève

1. Si votre enfant est absent sans annonce de votre part, le secrétariat tentera de vous joindre sur les différents numéros de téléphone à notre disposition, pour déterminer la cause de l'absence.
2. S'il n'y a pas de réponse, un chauffeur de Flos Carmeli se rendra chez vous. S'il ne trouve personne, Flos Carmeli appellera la Police. La direction de Flos Carmeli est habilitée à prendre toutes mesures utiles pour retrouver votre enfant. Les frais éventuels en découlant seront à votre charge.

Rendez-vous

Les rendez-vous fixés par l'école (entretiens avec les parents, réunions, suivis individuels, etc.) jouent un rôle essentiel dans le suivi et la réussite des élèves. Ils permettent un échange direct et constructif entre les familles et les professionnels de l'école.

Nous vous remercions de bien vouloir les respecter et de nous informer au moins **24 heures à l'avance en cas d'empêchement**. Cela permet une meilleure organisation et, le cas échéant, l'annulation des ressources mobilisées.

Dans certaines situations, notamment lorsque la communication nécessite la présence d'un interprète, une organisation spécifique est mise en place afin de garantir des échanges de qualité. Toute absence non annoncée entraîne alors des difficultés organisationnelles importantes.

Nous vous remercions vivement de votre collaboration et de votre engagement dans le suivi scolaire de votre enfant.



Intervenants externes

Durant l’année, des intervenants externes viennent visiter les classes des écoles du canton. Vous trouverez ci-dessous une liste des interventions standards. Selon les besoins et les directives, d’autres interventions peuvent être prévues dans l’année.

		1H	2H	3H	4H	5H	6H	7H	8H
Prophylaxie dentaire									
Des intervenants viennent à l'école afin de sensibiliser les élèves à l'hygiène bucco-dentaire et aux bonnes habitudes alimentaires.		x	x	x	x	x	x	x	x
Contrôle dentaire									
Les élèves sont suivis par la cabine dentaire scolaire chaque année. Ce suivi n'est pas nécessaire sur présentation d'une attestation d'un suivi par un médecin dentiste privé.		x	x	x	x	x	x	x	x
Education routière									
Des agents de la police cantonale dispensent des leçons en intérieur et en extérieur afin de sensibiliser les élève à la sécurité routière.		x	x		x		x		x
Information sexuelle									
Des intervenants du planning familial passent deux fois par année dans certaines classes. Des séances d'informations pour les parents sont organisées en amont.			x	x	x	x	x	x	x

Alimentation

Une alimentation équilibrée est très importante chez les écoliers, car elle joue un rôle essentiel dans leur croissance physique et leur développement intellectuel. Des repas variés, riches en fruits, légumes, céréales, protéines et produits laitiers, apportent l'énergie nécessaire pour bien apprendre et rester attentifs en classe.

De bonnes habitudes alimentaires contribuent également à renforcer le système immunitaire et à prévenir des problèmes de santé comme la fatigue, l'obésité ou les caries. En mangeant sainement dès le plus jeune âge, les enfants adoptent des comportements bénéfiques pour leur santé tout au long de leur vie.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Conseils pour un dix-heures ou un goûter équilibré

L'alimentation est un réel plaisir des sens. Proposer aux enfants des repas et des en-cas diversifiés permet de couvrir les besoins fondamentaux et ainsi de bien grandir. La présente fiche vous indique comment préparer un dix-heures équilibré.

Un dix-heures ou un goûter équilibré

- ✓ contient de l'eau ou des infusions d'herbes et de fruits non sucrées.
- ✓ est composé d'un fruit et/ou d'un légume.
- ✓ est haut en couleur et attractif.
- ✓ est sans sucre ajouté.
- ✓ peut être complété selon l'activité physique et la faim par un produit céréalier, un produit laitier ou des fruits à coque.

Un en-cas raisonnable

- ✓ apaise les petites faims.
- ✓ apporte de l'énergie pour bouger et jouer pendant la pause et le temps libre.
- ✓ aide à se concentrer.
- ✓ se compose idéalement de produits régionaux et de saison.
- ✓ privilégie un emballage pratique, par exemple une boîte qui conserve les aliments au frais et permet d'éviter les déchets.

Taille d'une portion

1 portion de fruits et de légumes = autant que la main de votre enfant peut en contenir.



Pas régulièrement, mais de temps en temps

- ✓ viande et produits à base de viande tels que saucisses, jambon, viande séchée – favorisez les produits pauvres en graisse.

Après avoir mangé les aliments suivants, il est conseillé de se rincer la bouche avec de l'eau:

- ✓ fruits secs
- ✓ jus de fruits (sans sucre ajouté)
- ✓ fruits exotiques tels que banane, mangue, ananas, papaye – privilégier les fruits exotiques issus des filières de production biologique ou du commerce équitable.

Ne sont pas recommandés

- ✗ les barres chocolatées, à base de lait ou de céréales.
- ✗ les céréales de petit-déjeuner sucrées.
- ✗ les biscuits.
- ✗ les boissons sucrées telles que thé froid, sirop, coca, boissons énergétiques.
- ✗ les boissons édulcorées artificiellement (light/zero).
- ✗ les boissons aromatisées et sucrées à base de lait.
- ✗ les produits gras ou fortement salés tels que bâtonnets salés, chips, fruits à coque salés.

Idées pour des en-cas équilibrés

Boissons



Eau du robinet* ou eau minérale



Infusion d'herbes / de fruits sans sucre

* En Suisse, l'eau du robinet est délicieuse et irréprochable sur le plan sanitaire.

Conseil

Le fait de varier les produits et leurs combinaisons permet de créer des en-cas originaux et attractifs, par ex. pain avec fromage frais ou yaourt nature avec fruits rouges.

Fruits



pommes
toute l'année



poires
août-avril



raisins
septembre-novembre



cerises
juin-août



figes
juin-septembre



fruits rouges
juin-octobre



melons
juin-octobre



prunes/
pruneaux
août-octobre



nectarines/
pêches
juin-août



mandarines
novembre-février



oranges
novembre-février



kiwis
toute l'année



abricots
juin-août

Légumes



tomates
juin-septembre



carottes
toute l'année



concombres
avril-octobre



chou-rave
mars-novembre



céleri
mai-septembre



poivrons
juillet-octobre



radis
mai-septembre



fenouil
mai-novembre

Pain et céréales



pain complet



pain mi-blanc



flocons de céréales
non sucrés



pain
croustillant



galettes
de riz

Produits laitiers



fromage



fromage frais /
fromage d'alpage



séré nature



yaourt nature



lait

Fruits à coque



noix



noisettes



amandes



noix de cajou



Risque d'étouffement chez les tout-petits / les fruits à coque moulus peuvent être utilisés.

Avec le soutien de:



sgg Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
snn Société Suisse de Nutrition
snn Società Svizzera di Nutrizione

Le sommeil

Le sommeil est essentiel chez les écoliers car il favorise la croissance, la mémorisation et la concentration en classe. Un manque de sommeil peut entraîner fatigue, difficultés d'apprentissages et irritabilité.

- 6 à 7 ans : besoin de 10 à 11 heures de sommeil par nuit.

👉 Heure de coucher conseillée : 20 h – 20 h 30

- 8 à 9 ans : besoin de 9 h 30 à 10 h 30 de sommeil.

👉 Heure de coucher conseillée : 20 h 30 – 21 h

- 10 à 11 ans : besoin de 9 à 10 heures de sommeil.

👉 Heure de coucher conseillée : 21 h – 21 h 30



Un sommeil suffisant et régulier permet aux enfants d'être plus attentifs en classe, de mieux mémoriser et d'avoir un bon équilibre émotionnel. Des horaires fixes, une routine calme le soir et la limitation des écrans avant le coucher favorisent un sommeil de qualité.

Les écrans

Un temps d'écran excessif chez les écoliers peut avoir des conséquences importantes sur le développement de l'enfant. Une surexposition aux écrans peut perturber le développement du langage, de l'attention et des capacités de mémorisation. Elle est aussi associée à des difficultés de concentration, une agitation accrue et une baisse des performances scolaires.

Sur le plan émotionnel et social, trop d'écrans peut limiter les interactions avec les autres, ralentir le développement des compétences sociales et favoriser l'isolement. Cela peut également aggraver les troubles du sommeil, essentiel à la maturation du cerveau, et contribuer à des retards dans le développement global de l'enfant. C'est pourquoi il est important d'encadrer strictement le temps d'écran et de privilégier les activités réelles, le jeu libre et les échanges avec les adultes et les autres enfants.

Voici le temps d'écran recommandé par jour en fonction de l'âge de l'enfant:

4-7 ans : 30 minutes

7-9 ans : 45 minutes

9-13 ans : 60 minutes



Nous vous encourageons à consulter la plateforme suivante qui propose des outils pour accompagner votre enfant dans la gestion des écrans :

<https://www.digiharmo.ch/fr>

Éducation sans violence

À partir du 1er juillet 2026, une nouvelle étape importante est franchie en Suisse pour mieux protéger les droits des enfants. La loi rappelle désormais clairement que chaque enfant a le droit d'être éduqué sans violence, qu'elle soit physique, psychologique ou verbale.

Cette évolution encourage les adultes à privilégier une éducation basée sur le respect, le dialogue et la bienveillance. Elle s'accompagne également d'un renforcement des informations et du soutien proposé aux parents afin de les accompagner dans leur rôle éducatif lorsque des difficultés surviennent.

À l'école, cette démarche s'inscrit dans les valeurs que nous souhaitons promouvoir au quotidien : le respect de chacun, l'écoute, la prévention des violences et le développement de relations positives entre les enfants et les adultes.

En favorisant un climat serein et bienveillant, nous contribuons ensemble au bien-être, à la sécurité et au développement harmonieux de tous les élèves.

Dans ce cadre l'État de Fribourg met à disposition un site recensant les offres de conseil et de soutien aux parents, aux enfants et aux jeunes, accessible à l'adresse suivante :

www.fr.ch/aide-parents

Merci de votre lecture !

Dates à retenir

27 août 2026 : rentrée scolaire

14 avril 2027 : journée pédagogique pour les enseignants, les élèves ont congés

28 mai : pont de la Fête-Dieu

Contacts



026.484.47.47



Floscarmeli@edufr.ch



<https://flos-carmeli.ch>