

# GESTION DU TEMPS DE MIDI

## Une place pour les loisirs et le repos

Emma Bolis, Steve Delacombaz, Agnès Haug, Myriam Méndez Oanes et Lennie Thiébaud

Plus d'informations ici:



[HTTPS://CYBERLEARN.HES-SO.CH/COURSE/VIEW.PHP?ID=29269](https://cyberlearn.hes-so.ch/course/view.php?id=29269)

### Objectif :

Augmenter le temps de loisirs et/ou de repos durant la pause de midi pour les enfants malvoyants ou en cécité complète.

### 1ÈRE SOLUTION : GESTION PAR DE LA MUSIQUE

Améliorer le temps de déplacement :

- Appairer par Bluetooth le téléphone avec l'enceinte
- Démarrer la musique après la sonnerie de midi de l'école
- Régler le volume sonore de manière à ne pas perturber les déplacements
- La durée de la musique peut être progressivement diminuée en fonction de l'amélioration du rythme de déplacement des enfants

### 2ÈME SOLUTION : GESTION PAR DES VIBRATIONS

Améliorer la gestion du temps pour le repas :

Donner des indications de temps par des vibrations successives par exemple :

à 12h25 : 1 vibration

à 12h40 : 2 vibrations

à 12h55 : 3 vibrations

- Appareiller le téléphone au dispositif vibrant
- Placer le dispositif vibrant au centre de la table

Une fois le repas pris, l'enfant peut aller se brosser les dents et profiter du temps libre à sa disposition

### INTÉRÊT DES SOLUTIONS

- Le temps de loisir est crucial pour le bien-être des enfants et le développement de leurs compétences<sup>1</sup>.
- Le temps est un aspect fondamental de la vie quotidienne<sup>2</sup>.
- Les enfants malvoyants ou en cécité complète utilisent principalement des repères auditifs et tactiles pour estimer le temps<sup>3</sup>.

### MATÉRIELS

 Bluetooth



# LISTE DE MUSIQUES

permettant de dynamiser les déplacements

## PROPOSITIONS DE MUSIQUES

1. Happy - Pharrell Williams (3'52")
2. Can't Stop the Feeling ! – Justin Timberlak (3'55")
3. Uptown Funk – Mark Ronson ft. Bruno Mars (4'28")
4. Shake It Off – Taylor Swift (3'39")
5. Walking on Sunshine – Katrina & the Wave (3'57")
6. Eye of the Tiger – Survivor (4'03")
7. I Gotta Feeling – Black Eyed Peas (4'48")



Vous pouvez trouver la Playlist sur Spotify.  
Cliquez sur la phrase ci-dessous pour y accéder.

[Je vais à table](#)



## PROPOSITIONS :

- Impliquer les enfants dans le choix de la chanson pour renforcer leur engagement et leur motivation.
- Diffuser deux fois la même chanson, si la durée est insuffisante, afin que les enfants puissent se familiariser avec les repères offerts par la chanson.
- Réduire progressivement le volume sonore à l'approche de la fin du temps imparti afin de faciliter l'orientation temporelle de l'enfant.
- Limiter la fréquence des changements de musique pour assurer une continuité et des repères stables.

# VIBRATIONS

## Marche à suivre

### APPLE

1. Ouvrir l'application Horloge
2. Créer ou modifier une alarme
3. Appuyer sur Sonneries puis sur Vibrations
4. Appuyer sur Créer une vibration pour en composer une
5. Taper l'écran pour créer votre motif, puis Enregistrer
6. Revenir en arrière pour finaliser et enregistrer l'alarme

### ANDROID

1. Ouvrir l'application Paramètres
2. Aller dans Sons et vibration.
3. Appuyer sur Vibration
4. Appuyer sur Créer un modèle de vibration. Si elle est disponible
5. Taper l'écran pour créer une vibration.
6. Appuyer sur Enregistrer pour sauvegarder votre vibration personnalisée

Certains modèles de smartphones ne permettent pas de créer des vibrations personnalisées, mais ils offrent néanmoins différents types de vibrations qui peuvent convenir.

Il existe également des applications comme (Strong Vibes©; Custom Vibration Ringtones©) permettant de créer également ses propres vibrations.

### APPLE



**Strong Vibes -  
Vibrador**  
Timber Apps Ltd

### ANDROID



**Strong Vibes -  
Vibrador**  
Timber Apps Ltd



**Custom Vibration  
Ringtones**  
Gimme Two Software

# LISTE DE MATÉRIEL

Avant d'investir dans du nouveau matériel, nous recommandons de tester les solutions avec les ressources déjà disponibles dans vos infrastructures ou à domicile. Cette approche est tout à fait réalisable avec le matériel existant, et les équipements que nous proposons ne visent qu'à enrichir l'expérience.

Ce matériel est proposé comme référence ; il n'existe pas de matériel unique pour répondre à tous les besoins. Vous trouverez ci-dessous une liste indicative avec des liens directs vers les sites d'achat. Cliquez sur l'image pour y accéder.

## MATÉRIEL POUR LA SOLUTION POUR AMÉLIORER LES DÉPLACEMENTS

Smartphone / iPad / tablette / ordinateur

Dans le cadre d'une institution, nous recommandons l'adoption d'un dispositif unique et maîtrisé par tous les utilisateurs pour garantir la simplicité, l'efficacité et la pérennité.

Enceinte de musique : nombreux modèles existants avec des prix variables.

Des enceintes entre 50-150 CHF conviennent.

Pour une raison de simplicité, nous conseillons que l'enceinte soit équipée avec le système  Bluetooth



## MATÉRIEL POUR LA SOLUTION PERMETTANT DE SÉQUENCER LA PAUSE DE MIDI

Smartphone / iPad / tablette

Dans le cadre d'une institution, nous recommandons l'adoption d'un dispositif unique et maîtrisé par tous les utilisateurs pour garantir la simplicité, l'efficacité et la pérennité.

Dispositif vibrant (réveil pour malentendant dans le marché): nombreux modèles existants avec des prix variables. Importance que le dispositif puisse réaliser des vibrations.

Prix entre: 50-100 CHF



# OBJECTIFS DES SOLUTIONS

**ENCOURAGER L'AUTONOMIE, LA GESTION ET L'ANTICIPATION DU TEMPS DE L'ENFANT**



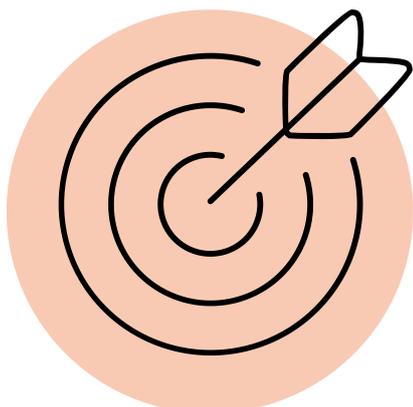
**BÉNÉFICIER D'UN TEMPS DE REPOS ET DE LOISIRS NÉCESSAIRE POUR L'ÉQUILIBRE DE L'ENFANT**



**GRÂCE À LA MUSIQUE, MAINTENIR UNE AMBIANCE POSITIVE ET MOTIVANTE**



**HARMONISER LES PRATIQUES ENTRE PARENTS ET PROFESSIONNEL·LE·S AVEC LES CODES QR À DISPOSITION**



# ETAPES POUR LA MISE EN PLACE

Afin d'aider les enfants, les parents et les professionnel·le·s à intégrer ces nouvelles solutions de manière progressive, nous proposons différentes étapes graduelles.

## RECOMMANDATIONS POUR IMPLÉMENTATION ET PÉRENNISATION

**Pour les professionnel·les** (si dans une institution):

Organiser une séance pour informer et former l'équipe sur la solution. Cela permettra de transmettre des consignes claires, tester ensemble les outils, et désigner des personnes ressources pour accompagner l'implémentation.

**Pour les enfants :**

Expliquer aux enfants la solution et que la musique sera liée aux déplacements, puis les impliquer dans le choix du morceau pour favoriser leur engagement et leur motivation.

## DÉPLACEMENTS

1. Les enfants écoutent la musique pour s'appropriier son temps.
2. Les enfants associent la musique choisie à la tâche à "se déplacer pour aller manger"
3. Avec l'accompagnement de l'adulte, les enfants se déplacent lors de la diffusion de la musique choisie et arrivent à table même si la musique est terminée.
4. Au démarrage de la musique, les enfants se déplacent pour aller manger, sans rappel de l'adulte et arrivent à table même si la musique est terminée.
5. Au démarrage de la musique, les enfants se déplacent pour aller manger, sans rappel de l'adulte et, avant que la musique soit terminée, se retrouvant assis à table.
6. Les enfants effectuent le déplacement au lieu du repas, au démarrage de la musique et ils arrivent à table avant que la musique ne soit terminée.

## MOMENT DE REPAS

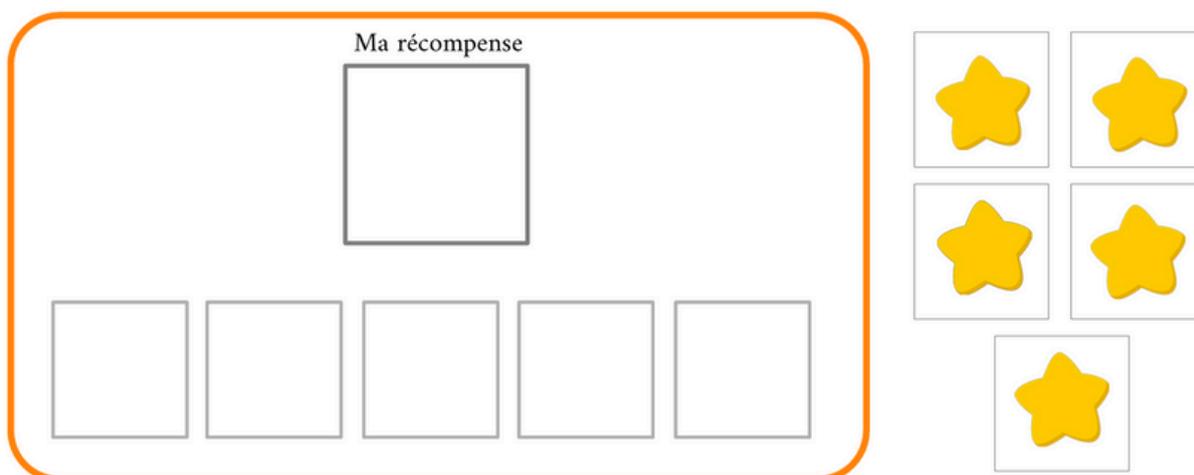
1. Les enfants découvrent les vibrations pour les différents quarts d'heure et leur signification.
2. Les enfants, avec l'aide de l'adulte, repèrent les différentes vibrations lors du repas.
3. Les enfants finissent leur repas, selon les règles à suivre, après les dernières vibrations.
4. Les enfants ressentent les vibrations et repèrent le temps qu'ils leur restent pour manger.
5. Lors du repas, l'adulte questionne les enfants sur leur ressenti entre les vibrations et où ils en sont avec le repas.
6. Le repas est pris, selon les règles à suivre, en 50 minutes afin de leur permettre de jouir d'une pause détente et/ou de loisirs.

# RENFORCEMENT POSITIF

Le **renforcement positif** <sup>6</sup> est une méthode pour encourager un comportement souhaité en offrant une récompense juste après que ce comportement ait été réalisé. Cela augmente la probabilité que l'enfant répète ce comportement, car il ou elle l'associe à une expérience agréable.

Pour encourager l'enfant à se déplacer dans le temps imparti, nous recommandons d'utiliser le renforcement positif dès que ces déplacements sont réussis.

Concernant la routine de midi, il est conseillé de fixer de petits objectifs accompagnés de **récompenses positives**. Il est important de bien choisir ces récompenses. Nous proposons un système de gommettes ou tout autre objet perceptible par les enfants qui permettrait d'accéder ensuite à une activité en lien avec les intérêts de l'enfant.



## PROPOSITIONS DE RÉCOMPENSES :

- Moment de créativité : temps libre pour dessiner, peindre, ou bricoler.
- Atelier musique : choisir et écouter des chansons
- Moment lecture : écouter/lire ensemble un chapitre d'un livre de leur choix.
- Temps de jeu collectif : jeux de société, de cartes avec camarades ou famille.
- Pause "sportive" : quelques minutes pour faire une activité physique (jeux de ballon, exercices en plein air, etc.)

# Pause de midi

## DÉPLACEMENT VERS LA CANTINE

- Aller sur la playlist "Je vais à table" sur Spotify
- Lancer la musique choisie
- Baisser le son progressivement en fonction du temps défini par les professionnel-le-s



## STRUCTURATION DU MIDI



- Placer un téléphone / objet vibrant au centre de chaque table
- Présence sur la table d'un repère (ex. Scotch) indiquant l'espace prévu
- Vibrations
  - Une vibration - 15 min - 12h25
  - Deux vibrations - 30 min - 12h40
  - Trois vibrations - 45 min - 12h55

Les vibrations permettent aux enfants d'anticiper et de se repérer dans la pause de midi.

## SYSTÈME DE POINTS ET RÉCOMPENSES

- Un point/gommette obtenu-e lors d'un déplacement réussi
- Un autre point/gommette obtenu-e s'il ou elle mange dans les 50 minutes
- Quand l'enfant a 5/10 points/gommettes obtient une récompense plaisante qu'il ou elle aura choisi



# LISTE DE RÉFÉRENCES

## pour approfondir les connaissances

### REPÈRES TACTILES/SONORES

<sup>3</sup>Battistin, T., Mioni, G., Schoch, V., & Bisiacchi, P. S. (2019). Comparison of temporal judgments in sighted and visually impaired children. *Research in Developmental Disabilities, 95*, 103499.

<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2019.103499>

Mulet, J., Dimitrov, L., Bartolucci, A., Raynal, M., Tartas, V., Ducasse, J., Macé, J.-M., Oriola, B., Lemarié, J., & Jouffrais, C. (2020). Évaluation d'un dispositif audio-tangible pour l'apprentissage spatial chez les enfants déficients visuels. In *11ème conférence de l'IFRATH sur les technologies d'assistance: Technologies pour l'autonomie et l'inclusion. Handicap 2020* (pp. 157-162). IFRATH.

[https://hal.science/hal02926462v1/file/H2020\\_paper\\_34.pdf](https://hal.science/hal02926462v1/file/H2020_paper_34.pdf)

Senjam, S. S., Foster, A., Bascaran, C., Vashist, P., & Gupta, V. (2020). Assistive technology for students with visual disability in schools for the blind in Delhi. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology, 15*(6), 663-669.

<https://doi.org/10.1080/17483107.2019.1604829>

### RENFORCEMENT POSITIF / MODALITÉS D'APPRENTISSAGES

<sup>6</sup>Maag, J. W. (2001). Rewarded by Punishment: Reflections on the Disuse of Positive Reinforcement in Schools. *Exceptional Children, 67*(2), 173–186. <https://doi.org/10.1177/001440290106700203>

Maigret, G., & É. Gentaz (2023). *Parentalité, pratiques éducatives et punitions : que disent les recherches scientifiques ?* A.N.A.E., 183. <https://www.anae-revue.com/2023/04/28/parentalit%C3%A9-pratiques-%C3%A9ducatives-et-punitions-que-disent-les-recherches-scientifiques-g-maigret-%C3%A9gentaz/>

### NOTION DE L'HEURE CHEZ L'ENFANT ET LES TEMPS DE PAUSE

Lecoster, L. (2023). *L'acquisition et la construction de la notion de temps chez les enfants de 5 à 9 ans*. Institut de formation de Belgique. <https://www.ifbelgique.be/images/boite-a-outils/a-lire/articles/archives/ldecoster-conferencetemps4novembre.pdf>

<sup>1</sup>Poretti, M., Durler, H., & Girinshuti, C. (2019). *Les enfants évaluent la pause de midi. Rapport de l'évaluation participative de la prestation d'accueil et de restauration parascolaire de midi en Ville de Genève*. Haute école pédagogique Vaud. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/2930>

<sup>2</sup>Qu F, Shi X, Zhang A & Gu C (2021). Development of Young Children's Time Perception: Effect of Age and Emotional Localization. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.688165>