

LA COURSE AUX ACTIVITÉS EXTRASCOLAIRES : ENFANTS ET PARENTS SURMENÉS ?



© Pixabay

Manon Claes

ANALYSE UFAPEC
AOUT 2018 | 12.18



Résumé

Les activités extrascolaires permettent aux enfants d'ouvrir grand leur horizon, de s'éveiller, de se découvrir, de développer leur confiance en eux, d'apprendre la vie en société, d'ouvrir leur esprit et leur corps et d'apprendre à pratiquer une activité. Mais est-ce toujours positif ? Y a-t-il des limites dans la pratique des activités extrascolaires ? Les enfants ont-ils encore du temps libre, sans trop de contraintes ? Pourquoi leurs agendas sont-ils si remplis ? Et les parents, dans tout cela ?

Mots-clés

Activités extrascolaires, enfance, épanouissement, temps libre, performance, ennui, fatigue, trop, injonctions, parentalité

Introduction

La vie des enfants est grandement occupée par l'école, mais pas uniquement ! À côté des temps scolaires, on retrouve d'autres moments qui ont aussi une importance majeure dans le développement, l'épanouissement et les apprentissages des enfants. Il y a notamment les temps en famille, les temps sociaux, les rendez-vous médicaux, le temps libre et les activités extrascolaires.

Les activités extrascolaires participent, entre autres, au développement personnel, à l'épanouissement et à la socialisation des enfants. Grâce à ces activités, les enfants peuvent intégrer des valeurs, apprendre à vivre ensemble, se ressourcer, etc. C'est également une manière de (re)conquérir une estime de soi, ce qui est important pour tous et, particulièrement, pour les enfants ayant des difficultés scolaires et ne trouvant pas toujours source d'épanouissement et de confiance en eux à l'école. Les enfants plus introvertis et timides peuvent aussi tirer beaucoup de bienfaits dans la pratique d'activités extrascolaires. Un bon équilibre dans la pratique de ces activités facilite par ailleurs l'apprentissage scolaire.

Que ce soit pour se défouler, s'ouvrir, se recentrer, s'épanouir, s'amuser, se calmer, développer un talent, et on en passe, les activités extrascolaires sont multiples, variées et sources de plaisir. Mais est-ce toujours positif ? Y a-t-il des limites dans la pratique de ces activités ? Les enfants ont-ils encore du temps libre, sans trop de contraintes ? Pourquoi leurs agendas sont-ils si remplis ? Les parents et les enfants sont-ils tributaires des normes de la société de la performance, de la productivité et de la consommation à travers la pratique d'activités extrascolaires ? La pratique de ces activités est-elle empreinte d'inégalités entre les milieux sociaux ?

Les activités extrascolaires, vecteur d'épanouissement

Les activités extrascolaires peuvent apporter beaucoup aux enfants qui en bénéficient. En effet, quand elles sont bien dosées, *elles participent au déroulement harmonieux des différentes phases du sommeil et à l'épanouissement physique et psychique des élèves en améliorant les comportements, l'écoute, l'attention et donc l'apprentissage*¹. C'est une manière d'amener les enfants à s'épanouir hors du cadre scolaire, de se faire un réseau d'amis différent, qui partage une passion commune, et de nouer des relations avec d'autres adultes.

Comme le montrait Alice Pierard dans une analyse UFAPEC², les types d'activités pratiquées apportent des compétences et épanouissements différents et complémentaires. Le sport permet dans un premier temps à l'enfant de se défouler et de développer sa psychomotricité. Les sports collectifs renforcent la confiance en soi et les autres, l'esprit d'équipe, la coopération, là où les sports martiaux apprennent le respect des autres et donnent une philosophie de vie. *De manière générale, l'élève retire des activités sportives un bien-être physique et mental, de la confiance en soi, de l'humilité, de l'autodiscipline, de la détermination...*³.

¹ http://www.saone-et-loire.gouv.fr/IMG/pdf/6_01_Synthese_chronobiologie.pdf

² Alice Pierard, *Le rôle des activités parascolaires dans la scolarité de l'élève*, Analyse UFAPEC n° 24.12

³ Idem



Une étude canadienne a montré que la pratique régulière d'un sport pouvait aider les enfants à s'engager davantage pendant les cours à l'école. Selon les chercheurs, *Il y a quelque chose de particulier dans l'environnement du sport, peut-être le sentiment d'appartenir à une équipe qui partage un objectif commun, qui semble aider les enfants à comprendre l'importance du respect des règles et des responsabilités*⁴.

En ce qui concerne la musique, de nombreuses études ont démontré les bienfaits qu'elle comporte sur le développement des enfants. Selon Jonathan Boulduc, spécialiste en éducation musicale à l'Université de Québec, *l'apprentissage de la musique favorise notamment le développement des habiletés cognitives, langagières, psychomotrices et sociales*⁵. Les résultats sur la scolarité sont aussi attestés. Une recherche néerlandaise montre que *les enfants qui ont bénéficié d'un programme d'enseignement musical ont accru de manière significative certaines capacités cognitives telles que l'intelligence verbale, la planification ou l'inhibition cognitive mais aussi leurs performances scolaires globales*⁶. Sans oublier que la pratique de la musique peut être un moment d'amusement pour certains ou de développement d'un talent pour d'autres.

Enfin, les autres activités artistiques, comme les arts plastiques, le théâtre, le cirque, l'écriture, sont autant d'activités qui participent à la construction des enfants sur le plan social, émotionnel et artistique. En effet, l'art aurait un effet positif sur le développement des comportements prosociaux chez l'enfant comme l'entraide, le partage et l'empathie. La pratique d'une activité artistique aide également les enfants à écouter, vivre et réguler leurs émotions.

La liste ci-dessus n'est pas exhaustive, et l'on retrouve d'autres types d'activités pratiquées par les enfants comme les mouvements de jeunesse, l'éducation par le jeu, les activités manuelles, etc.

Il faut noter cependant que la pratique d'activités extrascolaires n'est pas neutre. En effet, comme le dit Serge Paugam, sociologue, *ces activités sont pratiquées de façon très inégale selon le milieu social et le type de quartier. Elles contribuent aussi à accroître les inégalités scolaires*⁷. Il souligne également que *les enfants ou adolescents privés d'activités extrascolaires ont près de quatre fois plus de risque d'être angoissés de ne pas réussir à l'école. Ces activités jouent, on le sait, un rôle essentiel dans l'épanouissement personnel et la confiance en soi. On parle alors de cumul des handicaps pour ces enfants issus de milieux moins privilégiés, qui peut mener à une dévalorisation de soi*⁸.

Les activités extrascolaires visent l'épanouissement de tous. *Être intégré, c'est trouver sa place et son utilité dans la vie sociale en étant reconnu et valorisé par des aptitudes, des goûts et des compétences qui nécessitent des apprentissages et des efforts personnels dans des domaines variés*⁹. Si beaucoup de milieux d'accueil extrascolaire touchent des publics

⁴ <https://www.topsante.com/maman-et-enfant/enfants/bien-grandir/le-sport-extrascolaire-aide-les-enfants-a-etre-plus-discipline-dans-la-classe-251369>

⁵ <http://www.lalibre.be/lifestyle/magazine/faut-il-veiller-les-enfants-a-la-musique-5819f7f8cd70fb896a63dd74>

⁶ https://www.scienceshumaines.com/connaitre-la-partition-c-est-bon-pour-la-cognition_fr_39679.html

⁷ <http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1629565-injustices-inegalites-que-signifie-grandir-dans-un-quartier-socialement-disqualifie.html>

⁸ Idem.

⁹ Idem.



*précarisés*¹⁰, certains enfants ne pratiquent néanmoins toujours pas d'activités extrascolaires, pour des raisons d'accessibilité, de coût, de méconnaissance des parents, etc. Il existe donc de grandes inégalités entre les enfants, certains bénéficiant de peu ou pas d'activités quand d'autres les accumulent.

On assiste donc, dans certains milieux, à la multiplication d'activités extrascolaires dès le plus jeune âge. Ne risque-t-on pas de basculer dans un côté désavantageux des pratiques d'activités ? Quelles conséquences peuvent provoquer un nombre trop important d'activités extrascolaires sur les enfants et sur leur scolarité ? *In fine*, jusqu'où faut-il aller ?

Un agenda de ministre

Entraînement de football le mardi et le jeudi, match le dimanche, cours de guitare le mercredi après-midi et louches le samedi après-midi. Voilà un agenda très chargé et similaire à ce que beaucoup d'enfants connaissent. S'ajoutent à cela le travail à réaliser pour l'école, les obligations de la vie quotidienne comme les rendez-vous médicaux, le temps passé en famille, les services rendus dans le giron familial (mettre la table, s'occuper des poubelles, ranger régulièrement sa chambre), etc. L'organisation familiale devient parfois un véritable casse-tête et une course contre la montre pour que tous les enfants puissent se rendre à leurs différentes activités.

Avoir des semaines chargées convient-il à tous les enfants ? Beaucoup de professionnels s'accordent pour dire que les activités extrascolaires sont riches, mais à condition qu'elles soient limitées et pensées en accord avec les rythmes de chaque enfant et avec sa personnalité.

Béatrice Cooper Royer est psychologue et clinicienne spécialisée dans l'enfance et l'adolescence. Elle explique que l'enfant *n'a pas la même capacité de concentration et d'investissement qu'un adulte*¹¹. Les enfants ne suivent pas toujours ce rythme intense et peuvent rapidement saturer et ne pas profiter pleinement d'activités trop nombreuses. Surmenés par trop d'activités, les enfants peuvent parfois avoir des difficultés à s'endormir et, dès lors, à se concentrer et être attentifs à l'école.

En voyant ces petits s'effondrer, certains professionnels vont jusqu'à parler de burn-out de l'enfant. Béatrice Millêtre, docteure en psychologie, en fait partie. Elle explique recevoir plus de cinq jeunes par semaine en burn-out¹². Si la plupart des enfants sont loin d'être dans cette situation, l'émergence de ce terme, dans les discussions et écrits liés à l'enfance, interpelle. Pour Gisèle George, pédopsychiatre, *notre société fabrique des enfants qui sont dans l'obligation d'optimiser au maximum leur temps de vie : ils doivent obtenir de bons résultats scolaires, pratiquer plusieurs activités en dehors de l'école, être compétitifs au quotidien : c'est beaucoup trop pour eux*¹³.

Comment faire en sorte que les activités extrascolaires ne surchargent pas trop les enfants et ne deviennent néfastes ? Il n'y a pas de règle absolue. Il s'agit plutôt de miser sur l'intérêt de l'enfant, de prendre en compte son âge et sa personnalité et de s'assurer

¹⁰ http://www.badje.be/pages/projets_esb.html

¹¹ <http://www.elle.fr/Maman/Mon-enfant/Education/Nos-enfants-sont-ils-surmenes-1315076>

¹² <https://www.la-croix.com/Famille/Enfants/Burn-enfants-aussi-2016-03-15-1200746825>

¹³ <http://www.magicmaman.com/,burn-out-enfant-angoisse-stress,2377076.asp>

que les activités extrascolaires n'interfèrent pas avec les autres sphères de sa vie et de sa famille, à savoir l'école, les devoirs, l'étude, la vie sociale, les temps en famille, les obligations du quotidien, le temps libre, etc. Le terme d'équilibre revient souvent chez les auteurs à ce sujet : [...] *trop d'activités extrascolaires peuvent mettre à rude épreuve les ressources des parents, les relations familiales et donc nuire au développement et au bien-être de l'enfant. Ainsi, il est important d'instaurer un équilibre afin que les activités ne prennent pas le pas sur le temps passé en famille*¹⁴.

Quoi qu'il en soit, il ne faut pas perdre de vue que les activités extrascolaires doivent rester ludiques et vécues comme un plaisir pour l'enfant, au risque de perdre tous leurs effets positifs.

Quand le culte de la performance touche également les enfants

Au-delà de l'accumulation de nombreuses activités extrascolaires, les enfants se voient également contraints d'être performants dans l'exercice de ces activités. Béatrice Millère observe que les enfants *n'ont plus droit à l'échec, ni à l'erreur, ni même à l'apprentissage : il faut qu'ils réussissent du premier coup. Combien de fois entends-je cette phrase : Il/Elle en a les capacités, il/elle peut mieux faire, que ce soit dans la bouche de parents ou d'enseignants*¹⁵.

Les enfants sont ainsi sommés de réussir tout ce qu'ils entreprennent et, aux performances attendues à l'école, s'ajoutent bien souvent celles des activités extrascolaires. Monique Meyfroet, psychologue, explique que *si nos enfants ont trop d'activités, elles sont aussi accompagnées d'attentes démesurées. On n'envoie pas un enfant au cours de violon ou à l'atelier de photographie juste pour qu'il s'amuse. On lui demande d'être le meilleur possible, qu'il en retire quelque chose, bref on lui signifie qu'il a une obligation de résultat. Et, en plus, il doit y trouver du plaisir* !¹⁶. On assiste ainsi à une rentabilisation des loisirs et à une pression supplémentaire mise sur le dos des enfants, pression de réussite obligatoire venant à la fois de la société, des parents et parfois des entraîneurs et des responsables des activités. L'envie de performance et la compétition peuvent alors devenir une source de stress pour l'enfant qui les subit.

À l'heure où la performance est une norme dans notre société, il importe de se questionner. Les citoyens et citoyennes sont déjà encouragés à être performants dans de nombreux domaines de la vie, non sans difficultés. Quand ce culte de la performance s'insinue dans le champ de l'enfance, ne faut-il pas réellement se poser des questions ? Attendons-nous que nos enfants soient performants dès le plus jeune âge, ou qu'ils s'épanouissent, grandissent, apprennent et aiment apprendre tout au long de leur enfance, à un rythme qui leur appartient ?

¹⁴ <https://www.topsante.com/maman-et-enfant/enfants/bien-grandir/enfant-trop-d-activites-extrascolaires-peuvent-faire-plus-de-mal-que-de-bien-625917>

¹⁵ *Accueil extrascolaire*, dossier n° 116, p. 76.

¹⁶ *Ibidem*.

Et si on s'ennuyait un peu ?

Bruno Maresca, sociologue, fait le constat suivant : *les parents souhaitent multiplier les activités, comme un complément varié aux apprentissages scolaires, alors que les enfants aimeraient disposer de plus de temps chez eux, à ne rien faire, ou avec leurs copains*¹⁷. Quelle place faut-il dès lors laisser au temps libre ?

Que ce soit pour que leurs enfants soient divertis et éveillés un maximum, par angoisse du vide dans les temps des enfants, par envie de faire de leurs enfants des êtres autonomes, capables de penser par eux-mêmes et de prendre des initiatives, par culpabilité de ne pas occuper leurs enfants, par manque de temps pour s'occuper d'eux ou pour une autre raison, les parents sont nombreux à inscrire leurs enfants à plusieurs activités extrascolaires, au point de ne leur laisser que très peu de temps libre.

Pourtant, nombreux sont les professionnels à le dire : laisser l'enfant s'ennuyer est primordial ! L'ennui permet à l'enfant de faire recours à sa créativité et son imaginaire ; *l'ennui est un espace de créativité. On s'ennuie... et puis, d'un coup, imperceptiblement, on cesse de s'ennuyer. Notre esprit est happé par un détail, une impression et l'imagination prend le relais. Si on comble tout le vide, on empêche ce travail essentiel pour la construction de la personnalité*¹⁸. Lorsque l'enfant dispose de temps libre, il est amené à apprendre à occuper ce temps par lui-même, à choisir ce qui l'intéresse, à identifier ses désirs, écouter ses besoins. Il développe ainsi son autonomie, fait appel à ses ressources personnelles, à son imaginaire. *Et c'est aussi lorsqu'il s'ennuie un peu, lorsque tout n'est pas prévu pour lui, qu'il se met à observer l'insecte dans le jardin... et peut-être à rêver, à laisser voyager son imagination en se racontant une histoire [...]*¹⁹.

Le temps libre permet également aux enfants de flâner, de se reposer, de se relaxer, de souffler un peu dans une vie dont la cadence est parfois très élevée pour eux. C'est un temps de rêverie, de solitude, de repos, un temps pour se déconnecter des sollicitations incessantes du monde extérieur. C'est aussi un moment où l'enfant peut choisir de jouer, de rêver, de lire, de penser, de créer, d'aller à la découverte de son environnement, de se découvrir un talent, bref, de s'occuper de la manière qui lui convient. Ce sont des moments privilégiés de retour sur soi qui participent à la construction de son identité. Finalement, laisser du temps sans contrainte se révèle nécessaire pour ces enfants, pour qui les contraintes de la vie de tous les jours sont déjà suffisamment présentes (et notamment dans les activités extrascolaires). Il ne faut pas oublier que *les enfants sont petits et n'ont pas les mêmes capacités d'assimilation que les adultes. Ces moments « hors du temps » sont donc extrêmement importants pour lui*²⁰. Il est donc essentiel de donner aux enfants la possibilité de ne rien faire et d'être libre.

De plus, *à trop vouloir occuper nos enfants, on freine leur capacité à s'occuper par eux-mêmes*²¹. Parfois désarmés devant du temps libre, les enfants ne savent alors plus

¹⁷ <http://www.leparisien.fr/societe/activites-extra-scolaires-attention-au-surmenage-28-09-2002-2003441778.php>

¹⁸ *Accueil extrascolaire*, dossier n° 116, p. 77.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ <http://www.elle.fr/Maman/Mon-enfant/Education/Nos-enfants-sont-ils-surmenes-1315076>

²¹ <http://www.atlantico.fr/decryptage/activites-extra-scolaires-heure-choix-tout-faut-savoir-pour-ne-pas-se-tromper-dominique-dufour-monique-kermadec-1723865.html/page/0/1>



trouver les ressources personnelles pour s'occuper. Et à l'adolescence ou à l'âge adulte, ils vivent parfois le drame de ne pas pouvoir fonctionner seuls, hors d'un cadre et d'activités structurées.

N'ayons donc pas peur de laisser des temps libres aux enfants, qui leur permettent de grandir à leur rythme. L'ennui semble finalement rempli de vertus.

Être parent au XXI^e siècle : que de pressions !

Si tout cela semble clair en sortant de la bouche des experts, écrit sur papier, il reste difficile pour les parents de jongler entre leurs rôles, leurs devoirs, leurs attentes, celles de la société et celles de leurs enfants. Comment est exercée la parentalité aujourd'hui, qu'est-ce que la société attend des parents et finalement, comment les parents s'en sortent-ils face à toutes les exigences qui leur incombent ?

Les attentes des parents sont parfois importantes et certains d'entre eux projettent d'ailleurs quelquefois leurs propres désirs d'activités sur leurs enfants. Il est à noter aussi que ces mécanismes découlent souvent de l'envie d'être un « bon parent ». Et inscrire ses enfants à de nombreuses activités extrascolaires est considéré *comme un aspect central de la « bonne » parentalité*²². Ainsi, *dans l'esprit de nombreux parents, [les activités extrascolaires sont] les corolaires d'un cursus scolaire sans fautes, les ingrédients indispensables d'une éducation « réussie »*²³. Mais pour quelles raisons ces activités orientent-elle la bonne parentalité ? Qu'est-ce qu'être un bon parent ? Les parents choisissent-ils réellement ce qui fera d'eux des bons parents aux yeux de la société, où subissent-ils le poids des normes sociétales de la parentalité ?

Il semble que l'identité des parents est sans cesse questionnée et ne va plus de soi. Le contexte dans lequel s'exerce la parentalité aujourd'hui a fortement évolué. En effet, plusieurs bouleversements majeurs sont apparus ces dernières décennies : transformation des rôles traditionnels des hommes et des femmes, inscription de l'enfant comme un sujet de droits dans la Convention relative aux droits de l'enfant en 1989²⁴, apparition du terme de parentalité positive. Survient en corolaire une pression des psychologues qui prônent cette parentalité positive comme une norme, quand elle est bien souvent hors d'atteinte pour les parents. Finalement, notons que la montée des valeurs individualistes et le droit – voire le devoir – d'être heureux et épanoui personnellement dans notre société amènent les parents face à de grandes contradictions : s'ils sont sommés de s'épanouir personnellement, ils ont aussi des devoirs parentaux qui ne cessent de s'alourdir. Autrement dit, on attend d'eux qu'ils réussissent leur vie et qu'ils réussissent l'éducation de leurs enfants.

On peut donc observer une parentalité complètement reconsidérée et sous fortes pressions de la société. Les injonctions normatives de la parentalité poussent sans cesse les

²² <https://www.topsante.com/maman-et-enfant/enfants/bien-grandir/enfant-trop-d-activites-extrascolaires-peuvent-faire-plus-de-mal-que-de-bien-625917>

²³ <https://www.la-croix.com/Famille/Parents-Enfants/Dossiers/Education-et-Valeurs/A-l-ecole/Le-boom-des-activites-extrascolaires- NP -2005-04-15-508462>

²⁴ Il s'agit d'un traité international adopté par l'Assemblée générale de l'Organisation des Nations unies.
http://www.oejaj.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/sites/oejaj/upload/oejaj_su_per_editor/oejaj_editor/pdf/convention.pdf&hash=baf49c053a90167d94741c1707535e534e75b8a3



parents à agir dans l'intérêt supérieur de l'enfant et à déployer tout ce qu'ils peuvent pour son bien-être, sous peine d'être considéré comme un « mauvais parent ». Cela explique en partie le phénomène de burn-out parental, principalement chez les mères à qui la prise en charge des enfants incombe encore en grande partie.

Vues sous cet angle, les activités extrascolaires peuvent être considérées comme une réponse à la pression sociale exercée sur les parents, qui se devraient de donner à leurs enfants un lieu supplémentaire d'apprentissage (et pas de détente) pour leur donner les meilleures chances d'affronter un avenir relativement incertain.

Il faut souligner aussi le budget, parfois colossal, que les activités extrascolaires peuvent représenter pour les familles. Si certains peuvent se le permettre, ce n'est pas le cas de tous les parents et l'on voit alors apparaître des inégalités entre les milieux sociaux et un signe d'appartenance sociale qui est lié au type d'activité pratiquée.

Notons encore que les temps professionnels des parents et les temps scolaires des enfants ne correspondent pas. Les injonctions dans le monde du travail viennent s'ajouter aux injonctions de la société en matière de parentalité, et les parents subissent dès lors beaucoup de pressions externes, et finissent parfois par se rajouter des pressions internes (perfectionnisme parental et professionnel). Sans oublier que la cadence imposée par les nombreuses activités extrascolaires fait de beaucoup de parents des « parents taxi » et que toutes les familles ne sont pas égales en termes de disponibilité et de moyens financiers. Dans certaines familles, la mère opte pour un temps partiel ou arrête de travailler pour ce job à temps plein que représente la prise en charge des enfants dans leurs nombreuses activités (par exemple, une mère de 4 enfants se rend 12 fois à l'académie par semaine), dans d'autres ce sont les grand-parents qui sont sollicités et dans d'autres encore une personne est engagée pour faire la nounou et le taxi. Enfin, dans d'autres familles où les deux parents travaillent à temps plein pour joindre les deux bouts et qui ne bénéficient pas d'aide dans la famille élargie, c'est à la garderie de l'école que l'enfant restera. Dans ce sens, l'UFAPEC encourage les écoles et les associations de parents à organiser des activités extrascolaires à prix démocratique après 16h pour que tous les enfants puissent en bénéficier un minimum.



Conclusion

La place des parents dans notre société moderne est fragile, et leur identité est sans cesse en question : sont-ils oui ou non de « bons parents » ? Mais finalement, devons-nous vraiment classer les parents de manière si manichéenne ? Ne peut-on pas imaginer plusieurs façons d'être parent ?

Les injonctions normatives de la parentalité sont fondées en partie sur des attentes de performance, de consommation et de surmenage. Ce sont des normes de la société, mais doit-on pour autant les accepter ?

Jusqu'où va cette consommation ? Sommes nous à tel point ancrés dans une société de consommation que nous consommons même les loisirs ? *La plupart des parents souhaitent faire de leurs enfants des êtres autonomes, capables de prendre des initiatives et de penser par eux-mêmes. Mais si vous remplissez l'agenda de vos enfants à leur place, cela ne leur apprendra rien d'autre que la dépendance et la réponse à des stimuli extérieurs, qu'il s'agisse de biens matériels ou de divertissements. Donner aux enfants les conditions favorables à leur enrichissement personnel et faire confiance à leur capacité naturelle à mobiliser leur esprit est bien plus porteur si l'on veut en faire des personnes indépendantes, compétentes et créatives²⁵.*

Il semble que laisser du temps aux enfants est un véritable défi pour notre époque. Mais pourquoi ne pas essayer ? L'important est que l'enfant puisse s'épanouir à travers ses activités extrascolaires sans que cela ne devienne une contrainte, une source de fatigue et un barrage à la réussite scolaire, aux temps libres et à l'équilibre familial. Et si, par la même occasion, les parents arrivaient à se défaire quelque peu des normes de « bonne parentalité » qui pèsent lourdement sur leur dos, cela ne profiterait-il pas à l'ensemble de la famille ?

L'UFAPEC encourage à trouver un équilibre entre les temps scolaires, familiaux, extrascolaires et libres, car tous ces temps participent à l'épanouissement et au plaisir d'apprendre des enfants. L'UFAPEC demande également qu'une réflexion soit menée au sein de l'institution scolaire et du politique pour permettre à un maximum d'enfants de bénéficier d'activités extrascolaires.

²⁵ <http://www.slate.fr/story/133778/enfants-ennui>



Bibliographie

Articles :

Alice Pierard, *Le rôle des activités parascolaires dans la scolarité de l'élève*, Analyse UFAPEC n° 24.12.

Accueil extrascolaire, dossier n°116, éditions feuilles familiales asbl, Namur, 2016.

Sites internet, liens vérifiés le 15/06/2018 :

http://www.saone-et-loire.gouv.fr/IMG/pdf/6_01_Synthese_chronobiologie.pdf

<https://www.topsante.com/maman-et-enfant/enfants/bien-grandir/le-sport-extrascolaire-aide-les-enfants-a-etre-plus-discipline-dans-la-classe-251369>

<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1629565-injustices-inegalites-que-signifie-grandir-dans-un-quartier-socialement-disqualifie.html>

http://www.badje.be/pages/projets_esb.html

<http://www.lalibre.be/lifestyle/magazine/faut-il-veiller-les-enfants-a-la-musique-5819f7f8cd70fb896a63dd74>

https://www.scienceshumaines.com/connaitre-la-partition-c-est-bon-pour-la-cognition_fr_39679.html

<http://www.elle.fr/Maman/Mon-enfant/Education/Nos-enfants-sont-ils-surmenes-1315076>

<https://www.la-croix.com/Famille/Enfants/Burn-enfants-aussi-2016-03-15-1200746825>

<http://www.magicmaman.com/,burn-out-enfant-angoisse-stress,2377076.asp>

<http://www.leparisien.fr/societe/activites-extra-scolaires-attention-au-surmenage-28-09-2002-2003441778.php>

<http://www.atlantico.fr/decryptage/activites-extra-scolaires-heure-choix-tout-faut-savoir-pour-ne-pas-se-tromper-dominique-dufour-monique-kermadec-1723865.html/page/0/1>

<http://www.slate.fr/story/133778/enfants-ennui>

http://www.oejaj.cfwb.be/index.php?eID=tx_nawsecuredl&u=0&file=fileadmin/sites/oejaj/upload/oejaj_super_editor/oejaj_editor/pdf/convention.pdf&hash=baf49c053a90167d94741c1707535e534e75b8a3