

Buller ou réviser ?

7 conseils pour faire bon usage de son été en vue de la prochaine année scolaire.

Paris, le 17 juin 2025

Alors que les vacances d'été approchent, les experts d'Acadomia proposent aux parents, et à leurs enfants, 7 conseils pour passer un été serein et aborder la nouvelle année scolaire dans les meilleures conditions.

- **1ere chose : célébrez les réussites de l'année qui vient de s'écouler !** Il faut se réjouir du passage dans une classe supérieure, de la réussite à un examen mais aussi, pour ceux ayant connu une année plus difficile en termes de résultats, se féliciter du chemin parcouru malgré tout. Valorisez toutes les réussites, quelles qu'elles soient : il est important de commencer les vacances sur une note positive pour évacuer le stress et la fatigue accumulés durant les mois précédents.
- **Temps 2 : déconnectez.** Les vacances ce sont d'abord... des vacances ! Le repos est indispensable pour les enfants comme pour les adultes. Encore plus pour ceux ayant éprouvé des difficultés scolaires durant l'année écoulée. Il est vraiment important de relâcher la pression afin de les laisser se reposer. C'est aussi ce qui leur permettra de prendre le recul nécessaire sur leur année (ce qui a bien ou moins bien marché, quels sont leurs points forts et leurs difficultés actuelles). C'est aussi l'occasion de leur faire pratiquer du sport et leurs activités préférées.
- **Temps 3 : saisissez les opportunités pour montrer aux enfants qu'ils peuvent apprendre de manière joyeuse et ludique.** Faites-leur découvrir de nouveaux lieux, se promener dans la nature, observer les plantes, les animaux. Donnez du sens aux apprentissages qu'ils ont acquis durant l'année, en favorisant certaines activités liées à cet apprentissage (par exemple en visitant un musée ou un monument en lien avec leurs enseignements de l'année). Dans cette idée d'apprendre autrement, et de conjuguer plaisir et apprentissage, Acadomia propose par exemple des stages qui permettent de combiner sport et apprentissage (de l'anglais notamment).
- **Temps 4 : testez les cahiers de vacances ou les applications ludiques.** Éternel casse-tête des parents, les cahiers de vacances sont fortement conseillés afin d'éviter trop d'oublis avant la prochaine année scolaire. Si les cahiers de vacances ne passent pas, vous pouvez aussi vous appuyer sur les applications mobiles, certaines permettent d'apprendre de manière ludique (Idictée, pour le français, Mathador et Défi-relatif pour le calcul mental, Gymglisch pour l'anglais ou encore Studytrack qui permet d'apprendre ses leçons en chanson).
- **Temps 5 : quinze jours avant la rentrée, reprenez les fondamentaux du programme et commencez à préparer l'année à venir.** En France, les vacances d'été sont particulièrement longues et il faut savoir remobiliser ses acquis pour ne pas les perdre : les stages de pré-rentrée constituent une très bonne entrée en matière. Si cela peut

sembler contre-intuitif, il est important de ne pas chercher systématiquement à faire travailler les enfants sur les matières qui n'ont pas marché ou qu'ils aiment le moins. Au contraire : cultiver leurs atouts est un moyen de protéger leur confiance en eux.

- **Temps 6 : entretenez la motivation en préparant votre rentrée.** Pour aborder sereinement ce moment crucial des premières semaines de septembre, aidez votre enfant à se questionner sur les changements prévus et à s'y préparer pour évacuer le stress des premiers jours. A titre d'exemple, l'entrée en seconde est souvent perçue comme très difficile. En moyenne, les élèves perdent 4 points au cours des premières évaluations. Pour l'anticiper, il sera important de travailler la méthodologie pour mieux « apprendre à apprendre ». Plus généralement, cette période est aussi l'occasion pour les parents de discuter tranquillement avec les enfants, pour échanger sur les examens à venir ou les questions d'orientation. C'est le moment de fixer un contrat parent-enfant sur les enjeux de la nouvelle année et les attentes des uns et des autres.
- **Temps 7 : préparez votre corps !** La deuxième quinzaine d'août doit être l'occasion de retrouver un bon rythme biologique. Cela signifie se coucher et se lever à des heures raisonnables, se rapprocher doucement du rythme de la rentrée, pour ne pas perdre le bénéfice des vacances. Et recommencer à manger à heure fixe. Pour assimiler leurs connaissances, les adolescents ont un besoin important de sommeil. Or, toutes les études le démontrent, ils souffrent d'un manque de sommeil tout au long de l'année. Ces derniers jours de vacances sont une excellente opportunité pour prendre de bonnes habitudes.

« Cette période estivale permet aux enfants de se ressourcer, et de nourrir leur curiosité. Tout comme le repos, les expériences ludiques, créatives et de découverte permettent d'aborder au mieux la nouvelle année scolaire » rappelle Aurélie Poulin, responsable du service pédagogie d'Acadomia.

Elle se tient à votre disposition pour toute précision ou demande complémentaire sur ce riche programme de vacances... et de détente.

À propos d'Acadomia

Avec 100 000 élèves suivis chaque année, Acadomia est l'entreprise éducative numéro 1 en France et un partenaire éducatif de référence pour les familles. L'entreprise a trois activités principales :

- Le soutien scolaire, l'orientation et la préparation à l'enseignement supérieur : à domicile, dans ses 110 centres pédagogiques partout en France, et en ligne (cours particuliers et cours collectifs interactifs),
- L'enseignement : anglais, méthodologie, soft-skills et scolarités complètes (six collèges-lycées dont un programme de scolarité complet, 100% en ligne),
- La formation pour adultes.

Fort de un million d'élèves accompagnés depuis sa création par ses 550 conseillers pédagogiques et ses 20 000 enseignants partout en France, Acadomia poursuit une mission claire : apporter à chacun l'accompagnement et les solutions nécessaires à l'accomplissement de son potentiel et de ses objectifs.

Contact Presse :

Cyrille Lachèvre, Verbatee
06 20 42 12 08
c.lachevre@verbatee.com

