

Serviette de plage ou cahier de vacances ? 5 recommandations pour profiter intelligemment de l'été

Paris, le 10 juin 2026

À l'approche des vacances estivales, les spécialistes éducation d'Acadomia livrent aux familles 5 conseils pour profiter pleinement de leur été et préparer la future année scolaire dans les meilleures dispositions.

« Personne n'imagine passer ses vacances à travailler plusieurs heures par jour pour prendre de l'avance. Pourquoi en serait-il autrement pour les enfants ? Après une vraie pause estivale, deux semaines suffisent généralement à se remettre dans le bain, réactiver les connaissances et à retrouver le rythme avant la rentrée. Le vrai sujet n'est pas la coupure de l'été en elle-même, mais plutôt ce que l'on en fait. » déclare Aurélie Poulin, responsable du service pédagogie d'Acadomia.

- **Étape 1 : sifflez le début de la récré estivale** en fêtant le passage dans la classe supérieure, l'obtention d'un diplôme, et pour les élèves ayant rencontré davantage de difficultés, valorisez les progrès accomplis malgré les obstacles.
- **Étape 2 : accordez une vraie pause.**
Les vacances restent avant tout... des vacances !
Le repos est fondamental aussi bien pour les enfants que pour leurs parents, particulièrement après une année scolaire compliquée. Il est important de desserrer les contraintes pour récupérer et pourquoi pas, prendre du recul sur les points forts et les moments plus difficiles. Cette période permet aussi d'explorer, de donner un sens aux connaissances acquises au cours de l'année, et peut-être de booster la confiance en soi en dehors du périmètre purement scolaire grâce à la pratique d'un sport, d'une activité en famille, d'un voyage, d'une visite culturelle...
- **Étape 3 : révisez de manière ludique**
Les cahiers de vacances et applications éducatives se prêtent bien à cet exercice. Pour ne pas tomber dans la contrainte, là encore, tout est une question d'équilibre. En fonction de chacun, il s'agit de trouver le bon tempo : pas plus de 30 minutes par jour, pas tous les jours et surtout : pas pendant toutes les vacances. Privilégiez si possible le matin pour libérer tout le reste de la journée.

Du bon usage des cahiers de vacances :

- Un élève qui a travaillé régulièrement tout au long de l'année et consolidé ses apprentissages conserve généralement l'essentiel de ses acquis. Après deux mois sans révisions, il peut perdre quelques automatismes, mais ses connaissances restent bien ancrées et se réactivent rapidement.
- À l'inverse, pour un adolescent dont les apprentissages sont restés fragiles faute de révisions ou de pratique suffisantes, l'été peut accentuer les difficultés. Non pas parce que tout est oublié, mais parce que des connaissances déjà peu consolidées deviennent encore moins accessibles à la rentrée.

“ [Faut-il faire réviser son ado pendant les vacances ? La réponse d'une experte en pédagogie.](#) ” L'épisode du 2 juillet 2026 du podcast **Ado, Mode d'Emploi** (épisode n°37) vous en dit plus sur le sujet !

Étape 4 : mi-août, revenez aux bases

Les congés d'été sont particulièrement longs, après 6 semaines de repos, il est bon de réactiver progressivement les acquis. Certains apprentissages comme les maths ou l'orthographe reposent sur des automatismes qu'il est nécessaire de relancer.

Le travail individuel encadré ou les stages de pré- rentrée constituent à ce titre une excellente remise en route.

Contrairement aux idées reçues, il n'est pas toujours pertinent de concentrer les efforts uniquement sur les matières les plus difficiles ou les moins appréciées. Valoriser les points forts de l'enfant contribue également à renforcer sa confiance en lui.

Étape 5 : préparez le corps à la reprise !

Dès mi-août, le retour à un rythme de vie équilibré est essentiel : se coucher et se lever à des horaires réguliers, se rapprocher doucement du rythme scolaire et reprendre des repas à heures fixes. Les adolescents ont particulièrement besoin de sommeil pour bien assimiler leurs apprentissages, pourtant les études montrent qu'ils en manquent souvent durant l'année. Les derniers jours de vacances représentent donc une excellente occasion de reprendre de bonnes habitudes.

À propos d'Acadomia

Avec plus de 150 000 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 :

- L'accompagnement 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.

Forte d'un million et demi d'élèves accompagnés depuis sa création par ses 550 conseillers pédagogiques et ses 22 000 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.

www.acadomia.fr

[Podcast Ado, mode d'emploi](#)

[Podcast Ambition Sup](#)

Contact Presse :

Florence Bastien – 06 61 61 78 55 – f.bastien@verbatee.com

Valérie Sabineu – 06 61 61 76 73 – v.sabineu@verbatee.com