

## HEURE DE LEVER

|    |      |      |      |    |      |      |
|----|------|------|------|----|------|------|
| 6h | 6h15 | 6h30 | 6h45 | 7h | 7h15 | 7h30 |
|----|------|------|------|----|------|------|



## HEURE DE COUCHER

5 ans  
6 ans  
7 ans  
8 ans  
9 ans  
10 ans  
11 ans  
12 ans

|       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 18h45 | 19h   | 19h15 | 19h30 | 19h45 | 20h   | 20h15 |
| 19h   | 19h15 | 19h30 | 19h45 | 20h   | 20h15 | 20h30 |
| 19h15 | 19h30 | 19h45 | 20h   | 20h15 | 20h30 | 20h45 |
| 19h30 | 19h45 | 20h   | 20h15 | 20h30 | 20h45 | 21h   |
| 19h45 | 20h   | 20h15 | 20h30 | 20h45 | 21h   | 21h15 |
| 20h   | 20h15 | 20h30 | 20h45 | 21h   | 21h15 | 21h30 |
| 20h15 | 20h30 | 20h45 | 21h   | 21h15 | 21h30 | 21h45 |
| 20h15 | 20h30 | 20h45 | 21h   | 21h15 | 21h30 | 21h45 |