

AUPAIR CONNECT — MODÈLE

3 plannings type (25h-30h)

Trois emplois du temps prêts à adapter à votre famille.

MODÈLE

FRANÇAIS

V1.0.0

Un emploi du temps écrit évite les malentendus sur les horaires et les heures réellement travaillées. Voici comment construire un planning 25h-30h tenable, avec des exemples à adapter à votre famille.

Les principes d'un planning tenable

Un bon planning répartit les heures sur la semaine, protège les temps de repos et de cours, et reste lisible par tous. Posez-le par écrit avant l'arrivée, puis ajustez-le après la première semaine.

- Un maximum quotidien clair et un total hebdomadaire qui reste dans la fourchette convenue.
- Au moins un jour de repos complet par semaine, fixe si possible.
- Des plages sanctuarisées pour les cours de langue et la vie personnelle.
- Aucune tâche hors horaires prévus sans accord explicite.

Un exemple de semaine équilibrée

Le modèle ci-dessous répartit environ 25 heures sur cinq jours, avec les matinées scolaires libres pour les cours. Adaptez les créneaux à votre réalité, puis validez-les ensemble.

- Lundi-vendredi : 7h-9h (réveil et préparation) et 16h30-19h30 (sortie d'école, dîner, bain).
- Deux soirées de babysitting par semaine, compensées par des matinées libres.
- Mercredi après-midi : garde étendue si elle fait partie du contrat.
- Samedi matin : créneau ponctuel possible, alors le repos est déplacé en semaine.

HEURES RÉELLES PAR JOUR (LUN→DIM)

Trois variantes selon votre besoin

- Famille « matins » : l'au pair prend le relais très tôt, les soirées sont libres.
- Famille « soirs » : l'au pair couvre les fins de journée et le coucher.
- Famille « flexible » : des heures partagées, avec un tracking écrit des heures réelles.

VARIANTE RETENUE

Suivre les heures sans conflit

Un tableau d'heures partagé, rempli chaque jour, transforme une discussion sensible en simple lecture de faits. C'est le meilleur outil pour prévenir l'épuisement et les désaccords.

- Un tableau visible (frigo ou partagé en ligne) mis à jour chaque jour.
- Un point de 10 minutes le vendredi pour équilibrer la semaine suivante.
- Les heures supplémentaires notées puis récupérées, jamais oubliées.
- Une révision du planning après le premier mois, quand les habitudes sont prises.

POINT HEBDOMADAIRE (JOUR/HEURE)

À compléter ensemble

LUNDI — TÂCHES ET HORAIRES

MARDI — TÂCHES ET HORAIRES

MERCREDI — TÂCHES ET HORAIRES

JEUDI — TÂCHES ET HORAIRES

VENDREDI — TÂCHES ET HORAIRES

SAMEDI — TÂCHES ET HORAIRES

DIMANCHE — TÂCHES ET HORAIRES
