ÉTAPE 1 · JE DÉMARRE · GS · DÉBUT DE CP

Jour 8 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

Je lis chaque syllabe à voix haute, puis je colorie son étoile

ra ☆ ri ☆ ro ☆ ru ☆

ré ☆ ma ☆

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **15**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

Je repasse les traits avec mon crayon, sans lever la main si je peux

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **16**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

J'écris les nombres qui manquent sur le chemin du colibri

1 › 2 › ☐ › 4 › 5 › ☐ › 7 › 8 › ☐ › 10

Je colorie la fleur **8** de ma carte

Ma météo après

Tampon

ÉTAPE 2 · JE VOLE · CP

Jour 14 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

Je lis chaque syllabe à voix haute, puis je colorie son étoile

vo ☆	vi ☆	pa ☆	pu ☆
to ☆	ti ☆	na ☆	nu ☆

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **7**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

J'écris la syllabe qui manque



la ☐



☐ bot



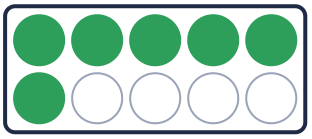
mo ☐

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **8**

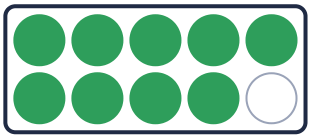
3 Je compte — 3 minutes

Fini !

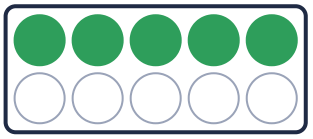
Combien de points manque-t-il pour faire 10 ?



6 + ☐ = 10



9 + ☐ = 10



5 + ☐ = 10

Je colorie la fleur **14** de ma carte

Ma météo après

Tampon

ÉTAPE 3 · JE BUTINE · CP · CE1

Jour 22 : mes 3 missions

Ma météo avant

Prêt ? Je m'assois, je souffle 3 fois comme une bougie, le parent lance le sablier.

1 Je lis — 3 minutes

Fini !

Je lis la phrase et j'entoure vrai ou faux

Le chat a quatre pattes.	vrai	faux
La lune est un fruit.	vrai	faux
On dort dans un lit.	vrai	faux

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **3**

2 J'écris — 3 minutes

Fini !

Je remets les étiquettes dans l'ordre et j'écris la phrase

Le chat | dort | sur le lit.

_____

La moto | vite. | va

_____

Pause corps · 30 secondes — Je tire une carte, ou je fais la carte n° **4**

3 Je compte — 3 minutes

Fini !

Le double, c'est le même nombre deux fois



3 + 3 = ☐



6 + 6 = ☐



10 + 10 = ☐

Je colorie la fleur **22** de ma carte

Ma météo après

Tampon

POUR LE PARENT

Les corrigés de la fiche

Les missions de lecture à voix haute et les tracés n'ont pas de corrigé : c'est vous qui écoutez et regardez. Félicitez le geste et l'effort avant la justesse.

Jour 8 · Lire : lecture à voix haute : écoutez, sans corriger pendant la mission

Jour 8 · Écrire : tracés : on regarde le geste, pas la perfection

Jour 8 · Compter : 3 · 6 · 9

Jour 14 · Lire : lecture à voix haute : écoutez, sans corriger pendant la mission

Jour 14 · Écrire : pin · ro · to

Jour 14 · Compter : 6 + 4 = 10 · 9 + 1 = 10 · 5 + 5 = 10

Jour 22 · Lire : vrai · faux · vrai

Jour 22 · Écrire : Le chat dort sur le lit. / La moto va vite.

Jour 22 · Compter : 3 + 3 = 6 · 6 + 6 = 12 · 10 + 10 = 20

Envie de continuer ?

Cette fiche est extraite du **Programme Colibri : apprendre en mode TDAH** : 30 jours de 3 micro-missions pour lire, écrire et compter, 20 cartes « pause corps », la météo de l'attention, un tableau de récompenses et un guide du parent. À découvrir sur **monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah**.

ENVIE DE CONTINUER ?

La suite de cette fiche est dans le programme « Colibri »



Écrire un peu chaque jour, sans que ça finisse en larmes

Un programme de 30 jours pour les enfants de 5 à 7 ans qui ont du mal à se concentrer : 3 missions de 3 minutes par jour, avec des pauses qui bougent.

Lire, écrire et compter par micro-missions, avec la météo de l'attention, des cartes « pause corps » et un guide pour les soirs difficiles. Ne remplace pas un bilan.

39 € HT

PDF à imprimer · téléchargement immédiat

Découvrir le programme et voir des pages en extrait

monenfantapprend.com/programme-colibri-tdah

Pourquoi un cahier ? Une fiche, c'est une séance. Le cahier, c'est une progression complète dans le bon ordre, avec un guide pour le parent et tous les corrigés, pour avancer un peu chaque jour sans rien préparer.