Comment marche une séance

Toutes les séances suivent **exactement le même déroulé**. Pour un enfant qui a du mal à se concentrer, la surprise coûte de l'énergie : quand il sait ce qui va se passer, il garde ses forces pour la mission.

1. **La météo avant (20 secondes).** Il entoure le soleil (je suis prêt), le nuage (je suis un peu dans la lune) ou l'orage (j'ai trop d'énergie, je suis énervé). Pas de bonne ou de mauvaise réponse : c'est une information pour vous.
2. **Prêt ? (20 secondes).** Il souffle 3 fois comme une bougie. Vous retournez le sablier ou lancez le minuteur.
3. **Mission 1, je lis (3 minutes).** Une seule consigne. Quand c'est fini, il coche « Fini ! » tout de suite.
4. **Pause corps (30 secondes).** Il tire une carte, ou fait la carte proposée. Puis il se rassoit.
5. **Mission 2, j'écris, puis pause, puis mission 3, je compte.**
6. **La fin (1 minute).** Il colorie la fleur du jour sur sa carte, entoure sa météo après, et vous posez un tampon (ou un autocollant).

Si les 3 minutes ne suffisent pas

Ce n'est pas grave. Arrêtez la mission quand le sablier est fini, et notez simplement l'endroit où il s'est arrêté. On finit le lendemain. Mieux vaut une mission incomplète qu'une mission qui déborde.

S'il veut continuer

Félicitez-le, mais gardez la suite pour demain. Finir avec l'envie d'y revenir est le meilleur moteur pour la séance suivante.



L'astuce du colibri. Les premiers jours, faites la séance avec lui comme un jeu : c'est vous qui retournez le sablier, qui tirez la carte pause, qui posez le tampon. Au bout d'une semaine, laissez-le faire ces gestes lui-même : il devient le chef de sa séance, et il adore ça.

Pour le parent

Dans quel ordre faire les jours ? Dans l'ordre, un jour par séance, 4 à 5 séances par semaine. Si une journée a été trop difficile, refaites-la plutôt que de passer à la suivante. Vous pouvez réimprimer les pages autant que nécessaire.

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (2/4)

5



La girafe

Étire tes bras le plus haut possible, puis laisse-les tomber.

30 secondes

6



La tortue

Rentre dans ta carapace : roule-toi en boule et compte jusqu'à 5.

30 secondes

7



Le mur

Pousse le mur très fort avec tes deux mains pendant 5 secondes.

30 secondes

8



Le colibri

Bats des ailes très vite pendant 10 secondes, puis pose-toi.

30 secondes

9

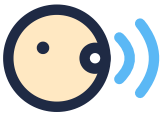


La grenouille

Fais 3 sauts de grenouille, accroupi.

30 secondes

10



Le ballon

Gonfle ton ventre comme un ballon, puis dégonfle-le. 3 fois.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Travailler et bouger, dans la même séance

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.