AVANT CHAQUE SÉANCE

Ma météo de l'attention



Soleil

Je suis calme et prêt. Ma tête est disponible.

Le parent : On commence tout de suite.



Nuage

Je suis un peu dans la lune, fatigué ou ailleurs.

Le parent : On commence par une pause corps qui réveille : le kangourou ou les moulins.



Orage

J'ai trop d'énergie, je suis énervé ou triste.

Le parent : On commence par une pause qui calme : la tortue, le ballon ou la bougie. Si l'orage reste, on fait une seule mission.

Pourquoi une météo ?

Dire comment on se sent aide à le comprendre, et à choisir ce qui aide. Votre enfant apprend peu à peu à repérer son état, puis à se calmer ou à se réveiller seul. Comparer la météo avant et après la séance montre aussi, souvent, que les missions courtes font du bien.

Les 5 règles de la séance

1. **Une mission à la fois.**
2. **Je regarde le sablier : 3 minutes, et c'est fini.**
3. **Je coche « Fini ! » tout de suite.**
4. **Entre deux missions, je bouge.**
5. **À la fin, je colorie ma fleur.**

À DÉCOUPER

Mes cartes « pause corps » (3/4)

11



La statue

Ne bouge plus du tout pendant que le parent compte jusqu'à 10.

30 secondes

12



Les moulins

Fais 5 grands tours avec tes bras, en avant puis en arrière.

30 secondes

13



Les doigts magiques

Touche chaque doigt avec ton pouce, aller et retour.

30 secondes

14



Le pingouin

Marche 6 pas sur les talons, puis 6 pas sur la pointe des pieds.

30 secondes

15



Le spaghetti

Secoue tout ton corps pendant 5 secondes, puis deviens tout mou.

30 secondes

16



Le miroir

Imite les 3 gestes du parent, comme un miroir.

30 secondes

ENVIE DE CONTINUER ?

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



Bouger pour mieux apprendre

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.