



Ma routine de calme



Le chrono ne sert pas à te juger : il montre ce que tu sais déjà très bien. Ton seul adversaire, c'est **toi d'il y a une semaine** !

MA ROUTINE

Avant de lancer le chrono

Je respire

Trois fois, lentement, en gonflant le ventre.

Je me dis

« Je fais de mon mieux, c'est un entraînement. »

Si je bloque

Je passe au suivant, j'y reviendrai.

À la fin

Je compte mes réponses justes, pas mes erreurs.

Je compare

Avec MON score d'avant, jamais avec les autres.

1 🕒 **Grille CE1.** 12 calculs. Fais-la d'abord **sans chrono**, à l'oral. Puis, un autre jour, chronomètre-toi. L'objectif de fin de CE1 : 12 calculs en 3 minutes.

1 $8 + 7 = \square$

2 $6 + \square = 13$

3 $15 - 8 = \square$

4 $47 + 9 = \square$

5 $52 - 9 = \square$

6 $346 + 30 = \square$

7 double de 14 = $\square$

8 moitié de 70 = $\square$

9 $4 \times 5 = \square$

10 $3 \times \square = 18$

11 $10 \times 7 = \square$

12 $9 + 6 = \square$

Essai	Date	Réponses justes	Temps
Essai 1		 / 12	 min s
Essai 2		 / 12	 min s
Essai 3		 / 12	 min s



Je bats mon record

1

Grille CE2. 15 calculs. Même règle : d'abord sans chrono, puis chronométré.
L'objectif de fin de CE2 : 15 calculs en 3 minutes.

1 $9 + 8 = \square$

2 $38 + \square = 100$

3 $2\,475 + 200 = \square$

4 $36 \times 10 = \square$

5 $45 + 29 = \square$

6 $81 - 39 = \square$

7 double de 45 = $\square$

8 moitié de 150 = $\square$

9 $4 \times 25 = \square$

10 $8 \times 7 = \square$

11 $7 \times \square = 63$

12 $48 \div 6 = \square$

13 $4 \times 30 = \square$

14 $12 \times 6 = \square$

15 $3\,000 - 1 = \square$

Essai	Date	Réponses justes	Temps
Essai 1		 / 15	 min s
Essai 2		 / 15	 min s
Essai 3		 / 15	 min s

2

Mon graphique de progrès : après chaque essai, colorie autant de cases que de réponses justes.

15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					
	Essai 1	Essai 2	Essai 3	Essai 4	Essai 5



Les corrigés et les conseils



POUR LE PARENT

Les corrigés

Grille CE1

1. $8 + 7 = 15$ · 2. $6 + 7 = 13$ · 3. $15 - 8 = 7$ · 4. $47 + 9 = 56$ · 5. $52 - 9 = 43$ · 6. $346 + 30 = 376$ · 7. double de 14 = **28** · 8. moitié de 70 = **35** · 9. $4 \times 5 = 20$ · 10. $3 \times 6 = 18$ · 11. $10 \times 7 = 70$ · 12. $9 + 6 = 15$

Grille CE2

1. $9 + 8 = 17$ · 2. $38 + 62 = 100$ · 3. $2\,475 + 200 = 2\,675$ · 4. $36 \times 10 = 360$ · 5. $45 + 29 = 74$ · 6. $81 - 39 = 42$ · 7. double de 45 = **90** · 8. moitié de 150 = **75** · 9. $4 \times 25 = 100$ · 10. $8 \times 7 = 56$ · 11. $7 \times 9 = 63$ · 12. $48 \div 6 = 8$ · 13. $4 \times 30 = 120$ · 14. $12 \times 6 = 72$ · 15. $3\,000 - 1 = 2\,999$

POUR LE PARENT

Pour un chrono sans stress

1. **D'abord sans chrono** : un calcul n'est chronométré que lorsqu'il est réussi à l'oral.
2. **Une fois par semaine** suffit, pour battre son propre record.
3. **Jamais de comparaison** avec un frère, une sœur ou un camarade.
4. **Commencez petit** : 5 calculs en 30 secondes valent mieux qu'un échec sur 15.
5. **Si l'anxiété déborde** les maths (sommeil, maux de ventre), parlez-en à l'enseignant.



Vous avez aimé cette fiche ?

Dans les cahiers « **Je calcule vite et bien** », les missions chrono arrivent après l'entraînement, et l'enfant ne bat que son propre record. Les cahiers CE1 et CE2 reprennent les repères officiels. **Pack CP, CE1, CE2** : 29 € au lieu de 42 €.

monenfantapprend.com/pack-calcul-mental