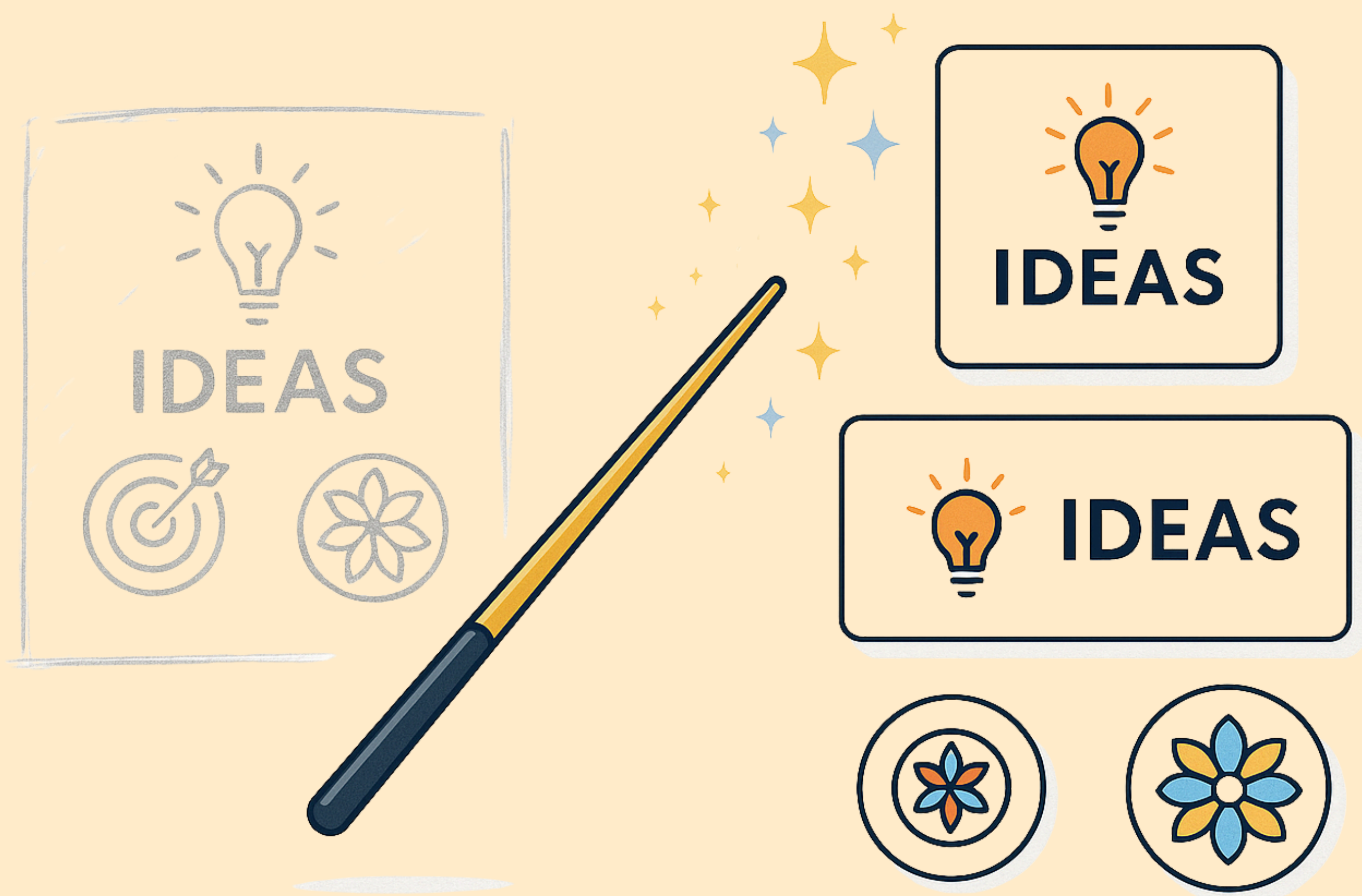


# MON PLAN HEBDO

## 20 MINUTES

**DYS / TDAH  
PRIMAIRE & COLLÈGE**



**3 À 5 MINI SÉANCES / SEMAINE –  
1 TÂCHE – 1 MINUTEUR – 1 VICTOIRE**



# LES 3 RÈGLES



➔ **20 MINUTES BIEN PENSÉES VALENT MIEUX QU'1H EN LUTTE.**

✓ **RÈGLE 1 : UNE SEULE TÂCHE (PAS TOUTE LA FEUILLE)**

🕒 **RÈGLE 2 : UN MINUTEUR VISIBLE**

✓ **RÈGLE 3 : UNE VICTOIRE, PUIS STOP (ON S'ARRÊTE AVANT LA CRISE)**

## JE CHOISIS MON RYTHME

👉 **JE COCHE UNE OPTION ET JE M'Y TIENS 2 SEMAINES.**

### 3 SÉANCES / SEMAINE (MINIMUM EFFICACE)

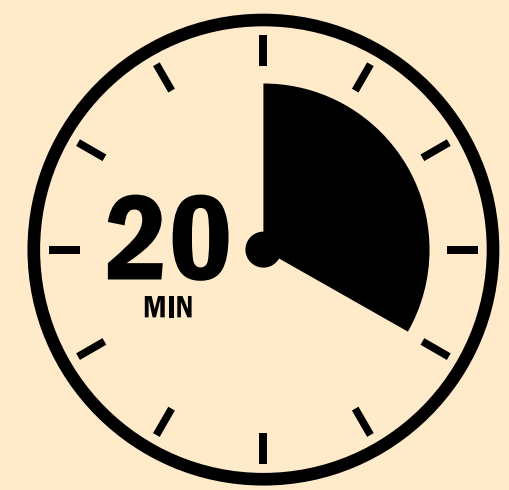
- LUNDI (20 MIN) : LECTURE / COMPRÉHENSION
- MERCREDI (20 MIN) : MATHS
- VENDREDI (20 MIN) : DICTÉE / ORTHOGRAPHE

### 5 SÉANCES / SEMAINE (SI ÇA ROULE)

- LUNDI (20 MIN) : LECTURE / COMPRÉHENSION
- MARDI (20 MIN) : MATHS
- MERCREDI (20 MIN) : DICTÉE / ORTHOGRAPHE
- JEUDI (20 MIN) : ORGANISATION (MATÉRIEL / SAC / PLANNING)
- VENDREDI (20 MIN) : RÉVISION LÉGÈRE / RATTRAPAGE



# MA SÉANCE TYPE (20 MIN)



**0-3 MIN | JE PRÉPARE**

**3-15 MIN | JE FAIS (MINI ÉTAPES)**

**15-18 MIN | JE VÉRIFIE**

**18-20 MIN | VICTOIRE + STOP** ✓

- MATÉRIEL
- CONSIGNE CLAIRE
- MINUTEUR

- ÉTAPE 1 : \_\_\_\_\_
- ÉTAPE 2 : \_\_\_\_\_
- ÉTAPE 3 : \_\_\_\_\_

- RELU
- CORRIGÉ
- 1 CHOSE UTILE

- ✓ MA VICTOIRE : \_\_\_\_\_
- ➡ JE REPRENDS ICI : \_\_\_\_\_

**📖 LECTURE (CHOISIR 1)**

- RÉPONDRE À 2 QUESTIONS
- SURLIGNER 3 INFOS (QUI / OÙ / QUAND)
- ÉCRIRE 3 PHRASES RÉSUMÉ

**÷ MATHS (CHOISIR 1)**

- FAIRE 3 LIGNES SEULEMENT
- FAIRE 3 CONVERSIONS
- FAIRE 3 COMPARAISONS (< > =)

**🧠 ORGANISATION (CHOISIR 1)**

- SAC/CARTABLE (CHECKLIST)
- PRÉPARER LE MATÉRIEL DE DEMAIN
- RANGER LE BUREAU 3 MINUTES

**✍️ DICTÉE / ORTHOGRAPHE (CHOISIR 1)**

- APPRENDRE 5 MOTS
- MINI TEST DE 2 MOTS
- CORRIGER 1 RÈGLE (PAS TOUT)

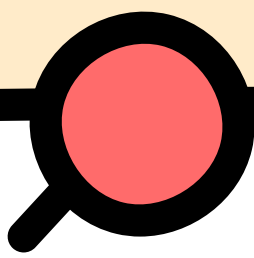
## MENU DE MINI-OBJECTIFS

# IMPORTANT!

## PLAN B SI ÇA BLOQUE

- **JE RÉDUIS L'OBJECTIF (MOITIÉ)**
- **JE DÉMARRE 30 SECONDES AVEC LUI/ELLE**
- **MINUTEUR 2 MINUTES → PUIS ON CONTINUE**
- ✓ **ET SI ÇA CHAUFFE : PAUSE + STOP**

# SUIVI DE LA SEMAINE



**CETTE SEMAINE, J'AI FAIT :**

1  2  3  4  5 SÉANCES

**★ MES VICTOIRES :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CE QUI A AIDÉ :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**À REFAIRE LA SEMAINE PROCHAINE :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

