

PROGRAMME 0 À 6 ANS

Montessori à la maison, *mois par mois*

Préparer la maison, une activité à la fois, avec ce que tu as déjà dans tes placards.

UNIVERS MONTESSORI

Avant de commencer

Ce programme n'est pas une liste de matériel à acheter. C'est une façon d'organiser ta maison et tes journées pour que ton enfant puisse faire seul, à son rythme, avec des objets réels.

Tu n'as pas besoin de tout lire. Commence par la partie 1, puis va directement à la pièce de la maison et à la tranche d'âge qui te concernent. Le reste attendra.

COMMENT L'UTILISER

- **Semaine 1.** Lis les principes et prépare une seule pièce avec la checklist.
- **Semaine 2.** Choisis trois fiches activité de son âge et mets-les sur une étagère basse.
- **Ensuite.** Suis le planning de rotation sur 12 semaines et les parcours de 15 minutes.

SOMMAIRE

1. Les principes en cinq idées 3

2. La maison pièce par pièce 5

3. Les fiches activité de 0 à 6 ans 13

4. Le planning de rotation sur 12 semaines 42

5. Les parcours de 15 minutes 49

6. Les imprimables 54

Note et sources 65

Ce programme est un guide éducatif pour les parents. Il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un professionnel de la petite enfance ou d'une école. Chaque enfant avance à son rythme. Les âges indiqués sont des repères, pas des objectifs.

1

Les principes en cinq idées

Ce qui compte vraiment, avant tout matériel.

Les principes en cinq idées

1. Observer avant d'agir

Assieds-toi dix minutes sans rien proposer et regarde ce que ton enfant fait. Qu'est-ce qu'il répète ? Qu'est-ce qui l'énerve ? Ce qu'il répète t'indique ce qu'il est en train d'apprendre. C'est cela que tu vas nourrir.

2. Une maison à sa hauteur

Un crochet bas pour son manteau, un tabouret devant le lavabo, deux livres posés face visible. Quand il peut atteindre seul, il peut faire seul. Et quand il fait seul, il a moins besoin de toi pour tout.

3. Peu d'objets, bien rangés

Trois ou quatre activités sur une étagère valent mieux qu'un coffre plein. Chaque activité a sa place, souvent sur un plateau ou dans un panier. Ce qui ne sert plus quitte l'étagère et revient plus tard.

4. Des objets vrais

Un vrai verre, une vraie petite cruche, un vrai torchon. Un verre peut se casser, et c'est justement ce qui lui apprend à le poser doucement. Tu choisis ce qui est adapté à sa taille et à son âge.

5. Montrer lentement, puis se taire

Tu fais le geste une fois, très lentement, avec peu de mots. Puis tu le laisses faire. Tu ne corriges pas pendant qu'il essaie. S'il se trompe, tu remontreras un autre jour, sans le lui faire remarquer.

CE QUE ÇA NE VEUT PAS DIRE

Il ne s'agit pas de laisser faire n'importe quoi. Le cadre est clair : on prend une activité, on la range, on respecte les objets et les autres. Tu restes l'adulte. Tu montres, tu poses les limites, tu assures la sécurité.

2

La maison pièce par pièce

Une pièce par semaine suffit. Coche au fur et à mesure.

L'entrée

Pour qu'il se prépare à sortir et range en rentrant.

CHECKLIST

- [ ] Un crochet bas pour son manteau et son sac
- [ ] Un petit banc ou un tabouret pour s'asseoir et mettre ses chaussures
- [ ] Un panier ou un casier pour ses chaussures
- [ ] Un panier pour bonnet, gants et écharpe selon la saison
- [ ] Un miroir à sa hauteur, fixé solidement
- [ ] Un emplacement fixe pour ce qui part à la crèche ou à l'école

À ÉVITER

Les patères trop hautes, le bazar d'adultes à sa hauteur.

MES NOTES

La cuisine

Pour qu'il participe au repas et se serve un verre d'eau.

CHECKLIST

- [ ] Un tiroir ou une étagère basse avec sa vaisselle : assiette, bol, verre, couverts
- [ ] Un petit pichet d'eau, peu rempli, à sa portée
- [ ] Une éponge et un petit torchon accessibles
- [ ] Une tour d'observation ou un marchepied stable pour travailler au plan de travail, toujours avec toi
- [ ] Une tâche à lui, chaque jour : laver, éplucher, couper, mettre la table
- [ ] Les produits ménagers et objets coupants hors de portée et sous clé

À ÉVITER

Le marchepied laissé près de la plaque de cuisson.

MES NOTES

La salle de bain

Pour qu'il se lave les mains et les dents de plus en plus seul.

CHECKLIST

- [ ] Un marchepied stable devant le lavabo
- [ ] Sa brosse à dents, son gobelet et sa serviette à sa hauteur
- [ ] Un crochet bas pour sa serviette
- [ ] Un petit miroir à sa hauteur
- [ ] Un panier pour le linge sale
- [ ] Les médicaments et produits rangés en hauteur et fermés

À ÉVITER

Le marchepied qui glisse, à remplacer par un modèle antidérapant.

MES NOTES

La chambre

Pour qu'il se repose, se lève et s'habille de façon autonome.

CHECKLIST

- [ ] Pour un bébé : un lit conforme aux normes, couché sur le dos, seul, dans une gigoteuse, sans oreiller, couette, tour de lit ni peluche
- [ ] Une étagère basse avec quelques jouets et livres
- [ ] Une petite penderie ou des tiroirs avec deux tenues au choix
- [ ] Une lampe qu'il peut allumer seul, si son âge le permet
- [ ] Les meubles hauts fixés au mur
- [ ] Un coin calme : un coussin, un tapis, deux livres

À ÉVITER

Trop de jouets dans la chambre, qui la transforment en salle de jeux le soir.

MES NOTES

Le coin activités

Pour qu'il choisisse, fasse et range.

CHECKLIST

- [ ] Une étagère basse, avec trois à six activités maximum
- [ ] Chaque activité sur un plateau ou dans un panier, complète
- [ ] Un tapis pour délimiter l'espace de travail au sol
- [ ] Une petite table et une chaise à sa taille, si possible
- [ ] Un coin livres avec quelques ouvrages, couverture visible
- [ ] Une boîte « en repos » hors de sa vue, pour la rotation

À ÉVITER

Les bacs où tout est mélangé, qu'on vide pour trouver une pièce.

MES NOTES

Le séjour

Pour qu'il ait sa place dans la pièce commune.

CHECKLIST

- [ ] Un panier avec quelques jouets ou livres, pas plus
- [ ] Un petit fauteuil ou un coussin à lui
- [ ] Une plante dont il s'occupe
- [ ] Un endroit pour exposer un dessin ou une trouvaille
- [ ] La télévision éteinte quand personne ne la regarde vraiment
- [ ] Les câbles, prises et petits objets hors de portée

À ÉVITER

L'écran allumé en fond. Voir le kit « Soirées sans écran » si tu l'as.

MES NOTES

Sécurité, avant toute activité

Les activités de ce programme utilisent des objets réels. C'est leur force, et c'est pourquoi ces règles passent avant tout le reste.

Les règles qui ne se discutent pas

- **Tu restes là.** Un tout-petit qui joue ou mange est toujours sous le regard d'un adulte. Si tu dois t'absenter, même un instant, il va dans un lieu sûr, son lit par exemple, et l'activité se range.
- **Le test du rouleau.** Tout objet qui passe dans un rouleau de papier toilette vide peut l'étouffer. Tant qu'il porte les objets à la bouche, ces objets restent hors de sa portée.
- **Jamais à portée** : pièces de monnaie, billes, piles bouton, aimants et billes aimantées, billes d'eau, capuchons, barrettes, bijoux, sacs en plastique, ballons de baudruche.
- **Pas de cordon** près du cou : cordons de rideaux, ficelles, colliers, écharpes.
- **Les aliments à risque** : pas de cacahuètes ni de fruits à coque entiers. Les petits aliments ronds, comme le raisin ou les tomates cerises, se coupent dans la longueur. Il mange assis, jamais en courant.
- **Pour dormir**, bébé est couché sur le dos, seul dans son lit, sans oreiller, couverture, couette ni peluche.
- **Les produits pour enfants** portent le marquage CE et respectent l'âge indiqué sur l'emballage. Les objets de la maison que tu détournes n'ont pas ce contrôle : c'est à toi de les vérifier avant chaque séance.

SI TON ENFANT S'ÉTOUFFE

Appelle le 15 ou le 112. Apprendre les gestes de secours pour un bébé et un enfant (tapes dans le dos, compressions) lors d'une formation près de chez toi est le meilleur complément à ce programme.

Sources : ministère de la Santé, 1000-premiers-jours.fr, Anses, UNICEF Parentalité, Société canadienne de pédiatrie relayée par l'INSPQ. Détails en dernière page.

3

Les fiches activité de 0 à 6 ans

Une fiche par page. Du matériel que tu as déjà. Choisis selon ce que tu observes, pas seulement selon l'âge.

FICHE 01 0 À 1 AN

Le tapis d'éveil au sol

Durée : 10 à 20 min, plusieurs fois par jour

Préparation : 2 min

PRÉSENTATION

1. Pose bébé sur le dos, puis sur le ventre quand il est éveillé et que tu es là.
2. Place un objet à une petite distance, sans le lui donner.
3. Laisse-le regarder, tourner la tête, tendre la main.
4. Raconte ce qu'il fait, simplement : « Tu regardes la balle. »

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Pas d'erreur ici. Tu observes ce qui l'attire et combien de temps.

POUR ALLER PLUS LOIN

Quand il commence à ramper, éloigne un peu l'objet pour lui donner une raison de bouger.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un tapis ferme ou une couverture pliée posée au sol
- un miroir incassable fixé bas au mur, si tu en as un
- un ou deux objets à regarder

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la liberté de mouvement
- le renforcement du dos et de la nuque
- l'attention

SÉCURITÉ

Le temps sur le ventre se fait toujours éveillé et sous ton regard. Pour dormir, bébé se couche sur le dos, seul dans son lit, sans oreiller, couverture, tour de lit ni peluche, dans une gigoteuse à sa taille. Pas de cordon ni de jouet suspendu à sa portée.

FICHE 02 0 À 1 AN

Le panier à trésors

Durée : 5 à 15 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Assieds bébé quand il tient assis seul, le panier devant lui.
2. Ne montre rien. Laisse-le choisir et explorer.
3. Assieds-toi à côté, sans intervenir, sauf pour la sécurité.
4. Range le panier quand il se désintéresse.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Pas d'erreur. Note les objets qu'il reprend souvent, et ceux qu'il ignore.

POUR ALLER PLUS LOIN

Change un ou deux objets chaque semaine plutôt que tout le panier.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un panier bas et stable
- 5 ou 6 objets du quotidien de matières différentes : une grande cuillère en bois, un petit fouet en métal, une brosse à cheveux douce, un gros anneau en bois, un carré de coton, une balle en tissu (tous plus gros que le rouleau de papier toilette)

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la découverte des matières, poids, sons et températures
- la préhension
- la concentration

SÉCURITÉ

Reste à côté de lui, les yeux sur lui, du début à la fin. Fais le test du rouleau : tout objet qui passe dans un rouleau de papier toilette vide est trop petit. Pas de pièce qui se détache, pas de pile bouton, pas d'aimant, pas de ficelle. Vérifie chaque objet avant chaque séance et retire ce qui est abîmé.

FICHE 03 0 À 1 AN

La boîte à faire tomber

Durée : 5 à 10 min | Préparation : 10 min

PRÉSENTATION

1. Découpe un trou rond dans le couvercle, à la taille de la balle.
2. Montre une fois, lentement : tu poses la balle, elle tombe, tu ouvres, tu la retrouves.
3. Donne-lui la balle et laisse-le essayer, même s'il tâtonne longtemps.
4. Il recommencera souvent. C'est le but.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

La balle ne passe pas tant qu'elle n'est pas bien placée. L'objet lui-même lui montre.

POUR ALLER PLUS LOIN

Plus tard, une fente pour glisser des couvercles de pots en métal sans bords coupants.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une boîte à chaussures avec couvercle
- un cutter (pour toi)
- une balle en tissu ou en caoutchouc plus grosse que l'ouverture d'un rouleau de papier toilette

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la permanence de l'objet (ce qui disparaît existe encore)
- la coordination œil-main

SÉCURITÉ

Reste à côté de lui, les yeux sur lui, du début à la fin. Fais le test du rouleau : tout objet qui passe dans un rouleau de papier toilette vide est trop petit. Pas de pièce qui se détache, pas de pile bouton, pas d'aimant, pas de ficelle. Vérifie chaque objet avant chaque séance et retire ce qui est abîmé.

FICHE 04 0 À 1 AN

Les bouteilles sensorielles

Durée : 5 min

Préparation : 15 min

PRÉSENTATION

1. Remplis chaque bouteille au tiers avec un contenu différent.
2. Colle et serre le bouchon, puis vérifie qu'il ne s'ouvre pas.
3. Fais rouler une bouteille vers lui.
4. Laisse-le secouer, regarder, faire rouler.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Pas d'erreur. Observe s'il préfère le son ou le mouvement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Fais une bouteille avec de l'eau et de l'huile pour un mouvement plus lent.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- 2 ou 3 petites bouteilles en plastique transparent
- riz, eau colorée avec une goutte de colorant alimentaire, ou gros grelots (jamais de billes d'eau ni de billes aimantées)
- de la colle forte pour fermer les bouchons

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'écoute
- le suivi du regard
- le déplacement (il va chercher la bouteille)

SÉCURITÉ

Bouchons collés et serrés obligatoirement, contrôlés avant chaque utilisation. Retire toute bouteille fendue ou écrasée. Range-les hors de portée après le jeu.

FICHE 05 0 À 1 AN

Se tenir debout près d'un appui

Durée : quelques minutes, au fil de la journée

Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Vérifie que le meuble ne bouge pas quand on s'appuie dessus.
2. Pose un objet sur le dessus, à sa hauteur.
3. Laisse-le se hisser seul, sans le tirer par les bras.
4. Évite de le mettre debout toi-même, il trouvera ses appuis.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Il tombe sur les fesses et recommence. C'est la façon dont il apprend l'équilibre.

POUR ALLER PLUS LOIN

Quand il marche le long des meubles, espace un peu deux appuis.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un meuble bas et lourd qui ne bascule pas (canapé, pouf ferme, table basse sans angle vif)
- un objet intéressant posé dessus

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la motricité globale
- la confiance en son corps

SÉCURITÉ

Protège les angles. Fixe au mur les meubles hauts qui pourraient basculer. Reste à proximité, il tombera souvent au début, et dégage le sol autour de tout objet dur.

FICHE 06 0 À 1 AN

Parler de ce qu'on fait

Durée : pendant les soins, à tout moment

Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Pendant le change, le bain, l'habillage, dis ce que tu fais avant de le faire : « Je vais lever ta jambe. »
2. Attends un petit instant avant d'agir, pour qu'il puisse participer.
3. Nomme les objets réels : la serviette, le savon, la chaussette.
4. Chante ou fredonne aussi, sans écran autour.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Pas d'erreur. Tu remarqueras qu'il commence à tendre le bras ou le pied.

POUR ALLER PLUS LOIN

Plus tard, pose des questions simples et laisse un silence pour sa réponse, même en babillage.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- rien d'autre que ta voix

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- le langage
- la confiance et la coopération pendant les soins

FICHE 07 1 À 3 ANS

Transvaser à la cuillère

Durée : 10 min Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Pose les deux bols sur le plateau, l'un rempli à moitié.
2. Montre lentement, sans parler, en transvasant quelques cuillères.
3. Laisse-lui la cuillère.
4. Ce qui tombe se ramasse avec les doigts et retourne dans le bol.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Ce qui tombe sur le plateau se voit tout de suite.

POUR ALLER PLUS LOIN

Remplace la cuillère par une louche, puis par une petite pince de cuisine.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un plateau
- deux bols
- une cuillère à soupe
- de l'eau ou de grosses balles en tissu tant qu'il porte les objets à la bouche. Pâtes sèches ou pois chiches seulement quand il ne le fait plus

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la coordination
- la concentration
- la précision du geste

SÉCURITÉ

Surveillance constante. Graines, pâtes et pois chiches passent dans un rouleau de papier toilette : ils sont réservés à l'enfant qui ne porte plus les objets à la bouche, toujours sous tes yeux, et rangés hors de portée après.

FICHE 08 1 À 3 ANS

Verser de l'eau

Durée : 10 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Remplis le pichet à moitié.
2. Montre comment tenir le pichet à deux mains et verser lentement.
3. Montre aussi l'éponge, posée sur le plateau.
4. Laisse-le verser, renverser, éponger.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

L'eau renversée montre que le geste était trop rapide. L'éponge fait partie de l'activité.

POUR ALLER PLUS LOIN

À table, propose-lui de se servir lui-même avec ce même petit pichet.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un petit pichet (un pot à lait ou un verre doseur)
- un verre
- une éponge
- un plateau

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- le contrôle du mouvement
- l'autonomie à table

FICHE 09 1 À 3 ANS

Mettre des pinces à linge

Durée : 5 à 10 min Préparation : 2 min

PRÉSENTATION

1. Montre comment pincer et ouvrir une pince, en exagérant le geste.
2. Accroche-la au bord du bol.
3. Laisse-le faire. Au début, il retirera les pinces, c'est plus facile.
4. Range les pinces dans le bol à la fin.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

La pince tombe si elle n'est pas bien ouverte.

POUR ALLER PLUS LOIN

Accroche des chaussettes sur une corde basse. Ou trie les pinces par couleur.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un bol ou une boîte en carton
- 6 pinces à linge en bois, faciles à ouvrir et en bon état

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la force des doigts (utile pour tenir un crayon plus tard)
- la patience

SÉCURITÉ

Vérifie les pinces avant : une pince cassée libère un ressort et des petits morceaux. Jette-la. Pas de corde à linge à hauteur de cou, et range la corde après.

FICHE 10 1 À 3 ANS

Laver une pomme

Durée : 10 min Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Mets tout sur une serviette au sol ou sur une table basse.
2. Montre : tremper, brosser, rincer, essuyer.
3. Laisse-le faire à son rythme.
4. Mangez ensemble ce qu'il a lavé.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

La pomme est propre et sèche, ou elle ne l'est pas encore.

POUR ALLER PLUS LOIN

Laver une petite table, une chaise, des bottes. Même déroulé.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une bassine
- un peu d'eau
- une brosse à légumes
- un torchon
- une pomme ou une carotte

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la vie pratique
- le sentiment d'être utile
- l'enchaînement d'étapes

FICHE 11 1 À 3 ANS

Le panier de chaussettes

Durée : 10 min | Préparation : 2 min

PRÉSENTATION

1. Sors une chaussette et cherche sa jumelle, lentement.
2. Pose la paire à côté.
3. Laisse-le chercher les autres.
4. Pour les plus petits, commence avec 3 paires très différentes.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Deux chaussettes différentes ne vont pas ensemble. L'enfant le voit.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ranger les couverts propres par type, quand il a gagné en précision.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un panier de chaussettes propres dépareillées (5 ou 6 paires)

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'observation
- le tri
- la participation à la vie de la maison

FICHE 12 1 À 3 ANS

S'habiller seul, une étape

Durée : 5 min, le matin Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Choisis une seule étape à lui confier : enlever les chaussettes, enfiler un pantalon, mettre son bonnet.
2. Montre lentement, une fois.
3. Laisse-lui le temps, même s'il met longtemps.
4. Le reste, tu le fais avec lui.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Le vêtement à l'envers se voit. Laisse-le parfois s'en rendre compte seul.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le manteau « à l'envers par-dessus la tête », posé à l'envers sur le sol, se met tout seul.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- ses vêtements, préparés la veille
- un petit tabouret pour s'asseoir
- un miroir à sa hauteur, si possible

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'autonomie
- la confiance

FICHE 13 1 À 3 ANS

Ouvrir et fermer

Durée : 10 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Montre un contenant : ouvrir, regarder dedans, fermer.
2. Laisse-le essayer les autres.
3. Cache un objet dans l'un d'eux pour plus d'intérêt, plus gros que l'ouverture d'un rouleau de papier toilette.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Le couvercle ne tient pas tant qu'il n'est pas bien vissé.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ajoute des cadenas et des clés, ou des écrous et boulons en plastique.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un panier
- 4 ou 5 contenants vides et propres : petite boîte à vis, boîte à charnière, porte-monnaie à pression, pot avec bouchon

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la motricité fine
- la rotation du poignet

SÉCURITÉ

Reste à côté de lui, les yeux sur lui, du début à la fin. Fais le test du rouleau : tout objet qui passe dans un rouleau de papier toilette vide est trop petit. Pas de pièce qui se détache, pas de pile bouton, pas d'aimant, pas de ficelle. Vérifie chaque objet avant chaque séance et retire ce qui est abîmé.

FICHE 14 1 À 3 ANS

Nommer les objets réels

Durée : 5 min Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Montre chaque objet en le nommant : « tasse ».
2. Puis demande : « Donne-moi la cuillère. »
3. Enfin, montre un objet et demande : « Qu'est-ce que c'est ? »
4. Arrête dès qu'il hésite, sans corriger. On reprendra un autre jour.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

S'il donne le mauvais objet, nomme simplement celui qu'il te donne.

POUR ALLER PLUS LOIN

Remplace les objets par les cartes de nomenclature à imprimer, avec des photos de tes propres objets.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un panier
- 3 objets de la maison d'une même famille : une tasse, une cuillère, un bol

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- le vocabulaire
- la mémoire

FICHE 15 3 À 4 ANS

Couper une banane

Durée : 10 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Épluche la banane avec lui.
2. Montre comment tenir le couteau et couper des rondelles.
3. Laisse-le couper toute la banane.
4. Il sert les rondelles à la famille.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Les rondelles sont épaisses ou fines. Il voit la différence.

POUR ALLER PLUS LOIN

Couper un concombre, un champignon ou une fraise. Le couteau plus coupant vient plus tard, toujours avec toi à côté.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une planche à découper
- un couteau à tartiner ou un couteau à bout rond
- une banane
- une assiette

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la vie pratique
- la coordination à deux mains
- le service aux autres

SÉCURITÉ

Commence avec un couteau sans pointe ni lame tranchante (couteau à tartiner). Il travaille assis ou debout bien stable, planche posée sur un torchon humide pour qu'elle ne glisse pas. Règles : on coupe en tenant l'aliment à plat, doigts loin de la lame, le couteau reste sur la planche et ne se déplace pas avec lui. Tu restes à côté du début à la fin, puis le couteau est rangé hors de sa portée. Passe à un couteau un peu plus coupant seulement s'il respecte ces règles sans rappel.

FICHE 16 3 À 4 ANS

Plier des serviettes

Durée : 10 min Préparation : 2 min

PRÉSENTATION

1. Trace avec le doigt la ligne de pliage.
2. Plie lentement : un coin sur l'autre coin.
3. Laisse-le plier les autres.
4. Les serviettes pliées vont à table pour le repas.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Les coins ne se rejoignent pas, ça se voit.

POUR ALLER PLUS LOIN

Plier ses propres tee-shirts et les ranger dans son tiroir.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- 4 ou 5 serviettes de table en tissu ou des gants de toilette
- un panier

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la précision
- la notion de moitié
- la participation

FICHE 17 3 À 4 ANS

Trier par couleur

Durée : 10 min Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Pose un objet de chaque couleur dans un bol, comme modèle.
2. Laisse-le trier le reste.
3. Nomme les couleurs quand il a fini, pas avant.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Un objet dans le mauvais bol se repère d'un coup d'œil.

POUR ALLER PLUS LOIN

Trier par taille, puis par matière (bois, métal, tissu).

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un plateau
- 3 bols
- des objets de 3 couleurs : bouchons, pinces à linge, gros boutons

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'observation
- le classement
- le vocabulaire des couleurs

SÉCURITÉ

Boutons et bouchons passent dans un rouleau de papier toilette : seulement s'il ne porte plus les objets à la bouche, sous tes yeux, et rangés après.

FICHE 18 3 À 4 ANS

Le jeu des sons

Durée : 5 min | Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Dis : « J'entends le son [b] au début de bol. »
2. Prononce le son, pas le nom de la lettre.
3. Demande : « Qu'est-ce qui commence par [k] ? » (cuillère)
4. Joue aussi en voiture : « Je vois quelque chose qui commence par [m]. »

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Pas d'erreur sanctionnée. Tu répètes le son en exagérant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Cherche des objets qui finissent par le même son.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- 3 objets de la maison qui commencent par des sons différents : un bol, une cuillère, une fourchette

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la conscience des sons
- la préparation à la lecture

FICHE 19 3 À 4 ANS

Les lettres dans le sable

Durée : 10 min | Préparation : 10 min

PRÉSENTATION

1. Étale une fine couche de semoule sur le plateau.
2. Trace la lettre avec ton doigt en disant son son.
3. Il trace à son tour, en regardant le modèle.
4. Une secousse du plateau efface tout.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Il compare sa lettre au modèle posé à côté.

POUR ALLER PLUS LOIN

Fais une lettre rugueuse en collant du papier de verre découpé sur un carton.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un plateau à rebord
- de la semoule ou du sel fin
- une carte avec une lettre écrite en gros

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- le geste de l'écriture
- l'association son et forme

FICHE 20 3 À 4 ANS

Arroser les plantes

Durée : 5 min Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Montre la quantité d'eau : une petite pluie, pas une inondation.
2. Montre comment toucher la terre pour savoir si elle est sèche.
3. Confie-lui cette tâche un jour fixe de la semaine.
4. L'éponge essuie ce qui coule.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

La terre trop mouillée ou l'eau qui déborde de la soucoupe lui montrent la quantité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Planter une graine de haricot dans du coton humide et l'observer chaque jour.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un petit arrosoir
- une éponge
- les plantes de la maison

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la responsabilité
- l'observation du vivant

SÉCURITÉ

Vérifie que tes plantes ne sont pas toxiques si elles sont à sa portée.

FICHE 21 3 À 4 ANS

Préparer son goûter

Durée : 15 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Pose tout à sa hauteur.
2. Montre comment tartiner du centre vers les bords.
3. Laisse-le faire.
4. Il essuie la table ensuite avec le torchon.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Les bords non tartinés se voient.

POUR ALLER PLUS LOIN

Presser une orange avec un presse-agrume manuel.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une tranche de pain
- un couteau à tartiner
- un petit pot de beurre ou de confiture
- une assiette
- un torchon

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'autonomie
- l'enchaînement d'étapes
- la fierté de se nourrir

FICHE 22 4 À 6 ANS

Mettre la table

Durée : 10 min | Préparation : aucune

PRÉSENTATION

1. Le premier jour, utilise le set dessiné comme modèle.
2. Il compte les personnes, puis les assiettes.
3. Il pose chaque objet à sa place.
4. Quand il est à l'aise, retire le dessin.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Une place sans fourchette, c'est visible pour lui comme pour toi.

POUR ALLER PLUS LOIN

Il prépare aussi une petite décoration : une fleur cueillie, une feuille.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- les couverts et la vaisselle du repas
- un set de table où tu as dessiné l'emplacement de l'assiette, du verre et des couverts

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- le comptage réel
- l'organisation
- la participation

FICHE 23 4 À 6 ANS

Compter avec des objets

Durée : 10 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Il lit le chiffre sur un gobelet.
2. Il met le bon nombre d'objets dedans.
3. Puis il passe au suivant.
4. À la fin, tout le stock doit être utilisé.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

S'il reste des objets ou s'il en manque, c'est qu'un gobelet n'a pas le bon compte.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les jours suivants, il range les gobelets dans l'ordre sans les numéros visibles.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- 10 petites boîtes ou gobelets numérotés de 1 à 10
- des haricots secs ou des marrons

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'association chiffre et quantité

FICHE 24 4 À 6 ANS

Les étiquettes de la maison

Durée : 15 min Préparation : 10 min

PRÉSENTATION

1. Écris en script le nom d'objets de la maison : porte, table, lit, chaise.
2. Lis un mot avec lui, son par son.
3. Il va poser l'étiquette sur l'objet.
4. Le lendemain, il les décolle et les replace.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Il vérifie en relisant le mot, son par son.

POUR ALLER PLUS LOIN

Utilise les étiquettes à imprimer à la fin de ce programme.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- des bandes de papier
- un feutre
- de la pâte adhésive

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la lecture de mots simples
- le lien entre mot et objet

FICHE 25 4 À 6 ANS

La boîte à couture

Durée : 15 min Préparation : 10 min

PRÉSENTATION

1. Dessine une forme simple en reliant les trous.
2. Montre : on passe dessus, puis dessous.
3. Il continue seul.
4. Il garde son travail ou le défait pour recommencer.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Le fil qui passe deux fois du même côté se remarque.

POUR ALLER PLUS LOIN

Coudre un gros bouton sur un morceau de feutrine.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un carton fin percé de trous à l'aide d'un clou (par toi)
- un lacet ou un fil épais
- une grosse aiguille à bout rond en plastique

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la motricité fine
- la patience
- la notion de dessus et dessous

FICHE 26 4 À 6 ANS

La carte de la maison

Durée : 20 min | Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Dessinez ensemble le contour de sa chambre vue d'en haut.
2. Il place les meubles avec des petits objets, puis les dessine.
3. Cache un objet dans la chambre et marque sa place d'une croix.
4. Il le retrouve avec la carte.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Si l'objet n'est pas là, il compare la carte et la pièce.

POUR ALLER PLUS LOIN

Faire la carte du jardin, du square ou du trajet de l'école.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une grande feuille
- des crayons
- des petits objets pour représenter les meubles

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'orientation dans l'espace
- la représentation

FICHE 27 4 À 6 ANS

Peser et comparer

Durée : 15 min Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Il prend deux fruits et devine lequel est le plus lourd.
2. Il vérifie sur la balance.
3. Il note un trait ou un rond à côté du plus lourd.
4. Il range les fruits du plus léger au plus lourd.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

La balance tranche. Il compare son idée et le résultat.

POUR ALLER PLUS LOIN

Peser la farine pour une recette, avec toi.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- une balance de cuisine
- des fruits et légumes
- une feuille et un crayon

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- la comparaison
- la mesure
- l'estimation

FICHE 28 4 À 6 ANS

Le carnet de la nature

Durée : 20 min, le week-end Préparation : 5 min

PRÉSENTATION

1. Au parc ou en forêt, il ramasse trois trésors : feuille, pierre, plume.
2. À la maison, il dessine chacun.
3. Tu écris le nom à côté, ou il l'écrit en copiant.
4. Il colle une feuille séchée sur la page.

CONTRÔLE DE L'ERREUR

Il compare son dessin à l'objet réel.

POUR ALLER PLUS LOIN

Faire le même carnet au fil des saisons, avec le même arbre.

MATÉRIEL DE LA MAISON

- un petit carnet
- un crayon
- un sac pour la cueillette

CE QUE ÇA TRAVAILLE

- l'observation
- le vocabulaire
- le dessin

SÉCURITÉ

Pas de champignons ni de baies ramassés pour être goûtés.

4

Le planning de rotation sur 12 semaines

Trois activités sur l'étagère. On en change une ou deux par semaine. On garde celles qu'il redemande.

Comment faire tourner les activités

La rotation garde l'étagère vivante sans rien acheter. Tu changes peu à la fois, et tu suis ce que tu observes plutôt qu'un calendrier rigide.

- Le jour de rotation (par exemple le dimanche soir), retire l'activité qu'il a ignorée toute la semaine.
- Garde celle qu'il refait encore. Tant qu'il répète, il apprend.
- Ajoute une activité nouvelle ou une variante d'une activité déjà maîtrisée.
- Note en deux mots ce que tu as vu. Ces notes guident la semaine suivante.

Les tableaux suivants proposent un ordre par tranche d'âge, avec les numéros des fiches. Si ton enfant est entre deux tranches, mélange-les. La semaine 4, 8 et 12 sont des semaines de reprise : il choisit parmi ses activités préférées.

Rotation 0 à 1 an

Semaine	Sur l'étagère	Ce que j'observe
Semaine 1	Fiche 01, Fiche 02, Fiche 03	
Semaine 2	Fiche 02, Fiche 03, Fiche 04	
Semaine 3	Fiche 03, Fiche 04, Fiche 05	
Semaine 4	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 5	Fiche 05, Fiche 06, Fiche 01	
Semaine 6	Fiche 06, Fiche 01, Fiche 02	
Semaine 7	Fiche 01, Fiche 02, Fiche 03	
Semaine 8	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 9	Fiche 03, Fiche 04, Fiche 05	
Semaine 10	Fiche 04, Fiche 05, Fiche 06	
Semaine 11	Fiche 05, Fiche 06, Fiche 01	
Semaine 12	Reprise : ses trois activités préférées du mois	

Fiches de cette tranche : 01 Le tapis d'éveil au sol, 02 Le panier à trésors, 03 La boîte à faire tomber, 04 Les bouteilles sensorielles, 05 Se tenir debout près d'un appui, 06 Parler de ce qu'on fait.

Rotation 1 à 3 ans

Semaine	Sur l'étagère	Ce que j'observe
Semaine 1	Fiche 07, Fiche 08, Fiche 09	
Semaine 2	Fiche 08, Fiche 09, Fiche 10	
Semaine 3	Fiche 09, Fiche 10, Fiche 11	
Semaine 4	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 5	Fiche 11, Fiche 12, Fiche 13	
Semaine 6	Fiche 12, Fiche 13, Fiche 14	
Semaine 7	Fiche 13, Fiche 14, Fiche 07	
Semaine 8	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 9	Fiche 07, Fiche 08, Fiche 09	
Semaine 10	Fiche 08, Fiche 09, Fiche 10	
Semaine 11	Fiche 09, Fiche 10, Fiche 11	
Semaine 12	Reprise : ses trois activités préférées du mois	

Fiches de cette tranche : 07 Transvaser à la cuillère, 08 Verser de l'eau, 09 Mettre des pinces à linge, 10 Laver une pomme, 11 Le panier de chaussettes, 12 S'habiller seul, une étape, 13 Ouvrir et fermer, 14 Nommer les objets réels.

Rotation 3 à 4 ans

Semaine	Sur l'étagère	Ce que j'observe
Semaine 1	Fiche 15, Fiche 16, Fiche 17	
Semaine 2	Fiche 16, Fiche 17, Fiche 18	
Semaine 3	Fiche 17, Fiche 18, Fiche 19	
Semaine 4	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 5	Fiche 19, Fiche 20, Fiche 21	
Semaine 6	Fiche 20, Fiche 21, Fiche 15	
Semaine 7	Fiche 21, Fiche 15, Fiche 16	
Semaine 8	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 9	Fiche 16, Fiche 17, Fiche 18	
Semaine 10	Fiche 17, Fiche 18, Fiche 19	
Semaine 11	Fiche 18, Fiche 19, Fiche 20	
Semaine 12	Reprise : ses trois activités préférées du mois	

Fiches de cette tranche : 15 Couper une banane, 16 Plier des serviettes, 17 Trier par couleur, 18 Le jeu des sons, 19 Les lettres dans le sable, 20 Arroser les plantes, 21 Préparer son goûter.

Rotation 4 à 6 ans

Semaine	Sur l'étagère	Ce que j'observe
Semaine 1	Fiche 22, Fiche 23, Fiche 24	
Semaine 2	Fiche 23, Fiche 24, Fiche 25	
Semaine 3	Fiche 24, Fiche 25, Fiche 26	
Semaine 4	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 5	Fiche 26, Fiche 27, Fiche 28	
Semaine 6	Fiche 27, Fiche 28, Fiche 22	
Semaine 7	Fiche 28, Fiche 22, Fiche 23	
Semaine 8	Reprise : ses trois activités préférées du mois	
Semaine 9	Fiche 23, Fiche 24, Fiche 25	
Semaine 10	Fiche 24, Fiche 25, Fiche 26	
Semaine 11	Fiche 25, Fiche 26, Fiche 27	
Semaine 12	Reprise : ses trois activités préférées du mois	

Fiches de cette tranche : 22 Mettre la table, 23 Compter avec des objets, 24 Les étiquettes de la maison, 25 La boîte à couture, 26 La carte de la maison, 27 Peser et comparer, 28 Le carnet de la nature.

Mon planning à remplir

Semaine	Activité 1	Activité 2	Activité 3
Semaine 1			
Semaine 2			
Semaine 3			
Semaine 4			
Semaine 5			
Semaine 6			
Semaine 7			
Semaine 8			
Semaine 9			
Semaine 10			
Semaine 11			
Semaine 12			

5

Les parcours de 15 minutes

Trois formats pour les moments où tu as peu de temps, ou un peu plus.

Le soir en semaine

Quand tout le monde est fatigué. Calme, et proche du repas ou du coucher.

3 min	Il range l'activité de la journée sur l'étagère.	○
7 min	Une activité de vie pratique liée au repas : laver les légumes, mettre la table, verser l'eau.	○
5 min	Un moment calme : un livre lu ensemble, ou le jeu des sons à voix basse.	○

IDÉES PAR ÂGE

- **Avant 1 an :** le bain et les soins racontés, puis une berceuse.
- **1 à 3 ans :** le panier de chaussettes, verser l'eau du repas.
- **3 à 6 ans :** mettre la table, plier les serviettes, préparer une salade de fruits.

Le mercredi

Plus de temps, plus de mouvement. Idéal pour une activité nouvelle.

2 min	Il choisit entre deux activités que tu proposes.	○
10 min	Présentation lente de la nouvelle activité, puis il essaie seul.	○
3 min	Il range lui-même, plateau complet à sa place.	○

IDÉES PAR ÂGE

- **Avant 1 an :** un nouvel objet dans le panier à trésors.
- **1 à 3 ans :** laver une pomme, ouvrir et fermer.
- **3 à 6 ans :** lettres dans le sable, boîte à couture, compter avec des objets.

Le week-end

Une sortie ou un projet à faire ensemble.

5 min	Préparer : il met ses chaussures, prend le sac de cueillette ou les ingrédients.	◯
7 min	Faire : ramasser des trésors au parc, ou préparer une recette simple.	◯
3 min	Garder une trace : il dessine ou colle dans le carnet de la nature.	◯

IDÉES PAR ÂGE

- **Avant 1 an :** une promenade où tu nommes ce que vous voyez.
- **1 à 3 ans :** ramasser des feuilles et les trier par taille.
- **3 à 6 ans :** la carte de la maison, peser les fruits du marché.

Mes quatre semaines de parcours

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

Note le parcours fait (soir, mercredi, week-end) ou ce qu'il a choisi. Un jour sans parcours n'est pas un échec.

6

Les imprimables

Cartes de nomenclature, étiquettes, routines et carnet d'observation.
Imprime sur papier épais si possible.

Les cartes de nomenclature

Des cartes avec l'image et le nom d'un objet. Ici, l'image, c'est toi qui la fournis : une photo de tes propres objets, imprimée et collée dans le cadre. Ton enfant reconnaît sa tasse, pas une tasse dessinée.

COMMENT LES UTILISER EN TROIS TEMPS

1. **C'est** : tu montres la carte et nommes. « C'est une cuillère. »
2. **Montre-moi** : « Montre-moi la cuillère. »
3. **Qu'est-ce que c'est ?** : seulement quand il connaît bien le mot.

POUR LES 4 À 6 ANS

Découpe les étiquettes de mots séparément. Il lit le mot et le pose sous la bonne image. Les cartes complètes servent de contrôle.

> Découpe en suivant les pointillés. Pour qu'elles durent, glisse-les dans des pochettes plastique ou plastifie-les.

Cartes : la cuisine

colle ici la photode ton objet la tasse	colle ici la photode ton objet le bol	colle ici la photode ton objet la cuillère
colle ici la photode ton objet la fourchette	colle ici la photode ton objet l'assiette	colle ici la photode ton objet le pichet
colle ici la photode ton objet l'éponge	colle ici la photode ton objet le torchon	colle ici la photode ton objet la casserole

Étiquettes : la cuisine

la tasse	le bol	la cuillère
la fourchette	l'assiette	le pichet
l'éponge	le torchon	la casserole
la tasse	le bol	la cuillère
la fourchette	l'assiette	le pichet
l'éponge	le torchon	la casserole

Deux jeux d'étiquettes : un pour les cartes, un pour poser sur les vrais objets.

Cartes : la salle de bain

colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet
la brosse à dents	le savon	la serviette
colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet
le gant	le peigne	le gobelet
colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet	colle ici la photode ton objet
la baignoire	le lavabo	le miroir

Étiquettes : la salle de bain

la brosse à dents	le savon	la serviette
le gant	le peigne	le gobelet
la baignoire	le lavabo	le miroir
la brosse à dents	le savon	la serviette
le gant	le peigne	le gobelet
la baignoire	le lavabo	le miroir

Deux jeux d'étiquettes : un pour les cartes, un pour poser sur les vrais objets.

Cartes : les fruits et légumes

colle ici la photode ton objet la pomme	colle ici la photode ton objet la banane	colle ici la photode ton objet la poire
colle ici la photode ton objet l'orange	colle ici la photode ton objet la carotte	colle ici la photode ton objet la tomate
colle ici la photode ton objet le concombre	colle ici la photode ton objet la fraise	colle ici la photode ton objet la courgette

Étiquettes : les fruits et légumes

la pomme	la banane	la poire
l'orange	la carotte	la tomate
le concombre	la fraise	la courgette
la pomme	la banane	la poire
l'orange	la carotte	la tomate
le concombre	la fraise	la courgette

Deux jeux d'étiquettes : un pour les cartes, un pour poser sur les vrais objets.

Ma routine du matin

Affiche-la à sa hauteur. Il coche le rond ou y pose une pince à linge à chaque étape. Tu peux coller à côté une photo de lui en train de faire chaque étape.

1	Je me lève et j'ouvre les rideaux	○
2	Je vais aux toilettes	○
3	Je me lave les mains et le visage	○
4	Je m'habille	○
5	Je prends mon petit déjeuner	○
6	Je me brosse les dents	○
7	Je mets mes chaussures et mon manteau	○

Adapte les étapes à ta maison. Moins d'étapes pour les plus petits.

Ma routine du soir

Affiche-la à sa hauteur. Il coche le rond ou y pose une pince à linge à chaque étape. Tu peux coller à côté une photo de lui en train de faire chaque étape.

1	Je range mon activité	○
2	Je prends mon bain ou je me lave	○
3	Je mets mon pyjama	○
4	Je me brosse les dents	○
5	Je choisis un livre	○
6	On lit ensemble	○
7	Câlin, lumière, dodo	○

Une routine qui revient chaque soir dans le même ordre rassure. Le kit « Soirées sans écran » la détaille.

Mon carnet d'observation

Dix minutes, sans intervenir. Note les faits, pas les jugements : « il a versé l'eau quatre fois » plutôt que « il est maladroit ».

Date	Activité	Ce qu'il a fait	Idée pour la suite

Note et sources

Sur la méthode

Ce programme s'inspire des principes de la pédagogie de Maria Montessori : observation de l'enfant, environnement préparé, activités de vie pratique, présentation lente et contrôle de l'erreur dans le matériel. Il en propose une adaptation simple pour la maison. Il ne s'agit pas d'un programme d'une école ou d'une association agréée.

Sur la sécurité

Les règles de sécurité de ce programme s'appuient sur ces sources officielles :

- Ministère de la Santé, brochure « Protégez votre enfant des accidents domestiques » (sante.gouv.fr) : petits objets et petits aliments hors de portée, surveillance pendant le jeu et les repas, sacs en plastique et cordons, couchage sur le dos, seul, sans oreiller ni couette.
- Site officiel 1000-premiers-jours.fr, page « Éviter les accidents domestiques des enfants » : ne jamais laisser bébé seul, marquage CE ou NF, avertissements d'âge, étouffement par petits objets et pendant les repas.
- Anses, « Accidents domestiques : comment les éviter ? » : piles bouton, billes d'eau et billes aimantées.
- UNICEF Parentalité, « Prévenir les risques d'étouffement » : aliments à risque, raisins coupés dans la longueur, manger assis, gestes de secours.
- Société canadienne de pédiatrie, relayée par l'INSPQ (Institut national de santé publique du Québec), « Prévenir les étouffements » : le test du rouleau de papier toilette.

Les règles d'usage du couteau sont des précautions pratiques, pas une norme officielle. Pour toute question sur le couchage, l'alimentation ou le développement de ton enfant, demande à ton médecin, à ta sage-femme ou à la PMI.

Sur les écrans

Les repères officiels sur les écrans sont présentés dans le kit « Soirées sans écran », avec leurs sources : l'Organisation mondiale de la santé et le site gouvernemental jeprotegemonenfant.gouv.fr, dont les repères par âge figurent dans le carnet de santé de l'enfant.

Crédit photo

Photo de couverture : Ján Čorba sur Unsplash, licence Unsplash.

Univers Montessori, univers-montessori.com
Ce document est destiné à un usage personnel et familial. Tu peux imprimer les pages autant de fois que tu veux pour ta famille.