

Mon tableau des routines

À afficher à hauteur d'enfant, dans l'entrée ou la salle de bain. L'enfant coche lui-même : c'est le fait de cocher qui rend la routine visible, pas le rappel de l'adulte.

Le matin

Ce que je fais	L	M	M	J	V	S	D
Je vais aux toilettes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je m'habille tout seul	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mange mon petit déjeuner	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je me brosse les dents	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets mes chaussures	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prends mon sac	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Le soir

Ce que je fais	L	M	M	J	V	S	D
Je range mes chaussures	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je vide mon sac	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets le linge sale au panier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je range mes jouets	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je mets la table	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Je prépare mes vêtements de demain	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Une seule étape nouvelle à la fois. Quand elle est acquise, elle sort du tableau et laisse la place à la suivante.

Ce qu'un enfant peut faire seul, âge par âge



pematernelle.fr

Des repères moyens, pas un calendrier. L'écart entre deux enfants du même âge est normal et se résorbe le plus souvent de lui-même.

Domaine	Vers 3 ans	Vers 4 ans	Vers 5 ans
S'habiller	Enfile un pantalon assis, enlève ses chaussures	Met son manteau, remonte une fermeture commencée	S'habille seul, lace un scratch, plie son vêtement
Manger	Mange à la cuillère, boit au verre	Utilise la fourchette, se sert de l'eau	Coupe un aliment tendre, débarrasse son assiette
Se laver	Se lave les mains avec un adulte à côté	Se lave les mains seul, se mouche	Se brosse les dents seul après démonstration
Ranger	Remet un jeu dans le bac montré	Range par catégorie avec une consigne	Range une chambre en trois étapes annoncées
Aider	Porte son assiette jusqu'à l'évier	Met les couverts, arrose une plante	Prépare la table entière, trie le linge par couleur

Trois règles qui font gagner du temps

- ☐ Laisser faire même si c'est plus lent : reprendre à la place annule l'apprentissage.
- ☐ Préparer l'environnement plutôt que rappeler : un crochet à sa hauteur vaut dix rappels.
- ☐ Annoncer le temps disponible : dans cinq minutes on part, tu mets tes chaussures maintenant.