

Passeport de mission

5 défis · niveau « champion des mains »



Ta mission

Complète les défis dans l'ordre que tu veux, à ton rythme. Chaque défi terminé = une étoile à colorier. Ici, on ne compte pas les points : **essayer, c'est déjà réussi**.

1

Mission 1 — Le nœud de l'explorateur

Lacer un soulier, puis refaire le même nœud les yeux presque fermés. Bonus : chronomètre-toi et bats ton propre temps.



2

Mission 2 — La tour impossible

Construis la tour la plus haute possible (blocs, Lego, cartes, cannes de conserve). Elle doit tenir debout 10 secondes sans que tu la touches.



3

Mission 3 — Tir de précision

Lance 10 balles (ou boules de papier) dans un panier, de plus en plus loin. Puis rattrape la balle d'une seule main, 5 fois de suite.



4

Mission 4 — Le parcours du laser

Suis un chemin étroit avec ton crayon (ou ton doigt sur une tablette) sans toucher les bords. Un seul trait, on ne lève pas la main. Aucun mot à écrire.



5

Mission 5 — Coéquipier de l'ombre

Choisis un défi et montre-le à quelqu'un d'autre : explique-lui le truc qui t'a aidé. Aider un coéquipier, ça compte double dans cette mission.



Mon niveau d'énergie

COCHE AVANT ET APRÈS



Endormi

☐ avant ☐ après



Tranquille

☐ avant ☐ après



Juste bien

☐ avant ☐ après



Ça bouillonne

☐ avant ☐ après



Trop, j'arrête

☐ avant ☐ après

Avant un défi, coche la case « avant ». Après, coche la case « après » : voir ce qui a changé, c'est l'info la plus utile.

🗨 Pour l'adulte qui accompagne

Un ou deux défis par jour suffisent, dans un moment où l'enfant a déjà bougé. Lisez les missions **à voix haute** plutôt que de lui demander de les lire. Nommez l'effort et la stratégie (« tu as ralenti pour être plus précis ») plutôt que le résultat, et laissez-le abandonner un défi sans le reprendre : on y revient un autre jour. S'il choisit « ça bouillonne » ou « trop, j'arrête », c'est une réussite d'autorégulation — pas un refus.

Cet outil est de nature générale et éducative. Il ne remplace pas une évaluation individualisée réalisée par un professionnel.