

Mon sprint choisi

La notice · Préparer simplement

11-17 ans · 12-20 min

Définir une première action réaliste et décider d’un temps de travail et d’une pause.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. L’adulte découpe si nécessaire. Sans découpage, montrer ou pointer directement sur la feuille.
À prévoir : Une tâche réelle, un minuteur facultatif, un stylo ; notifications coupées si souhaité.

Un participant avec un parent, un éducateur ou un accompagnant. En petit groupe, proposer un tour à chacun, sans classement ; chacun peut regarder, montrer ou passer.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon sprint choisi

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Choisir un objectif concret : ouvrir le document et écrire le titre, plutôt que « finir le devoir ».
2. Préparer le nécessaire et décider d’une courte durée ajustable ; le minuteur reste facultatif.
3. Essayer sans ajouter d’autre tâche. Noter les idées parasites dans « plus tard ».
4. À la pause, décider : continuer, réduire l’étape ou changer les conditions. La durée ne sert pas à noter la personne.



Un exemple concret

L’ado choisit « Ouvrir mon document et écrire le titre ». Il propose cinq minutes ou moins, puis une pause. Une autre idée arrive : il la note dans « plus tard ». À la fin, il choisit la suite sans être noté sur sa vitesse.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Mon sprint choisi

Le support à utiliser ensemble

Le plateau de mon petit objectif

Écrire, dessiner ou placer un objet pour représenter la tâche. Les cartes peuvent rester sur la feuille.

Ce que je souhaite faire

Le tout premier geste



Mon premier geste



Le nécessaire



Temps choisi



Plus tard



Pause



Prochaine étape

Ce qui m’aide à commencer / ce que je veux changer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon sprint choisi

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L'objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d'attention

Noter si la première action était assez petite et si l'environnement aidait.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l'exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l'indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R02, R03. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Mon sprint choisi

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Choisir un objectif concret : ouvrir le document et écrire le titre, plutôt que « finir le devoir ».

2 · Rendre plus accessible

Commencer deux minutes avec une personne de soutien choisie.

3 · Essayer autrement

Comparer deux installations sur deux jours, en changeant un seul paramètre.

4 · Regarder ce qui aide

Noter si la première action était assez petite et si l'environnement aidait.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.