

ROUTINES ET AUTONOMIE · INSPIRÉES DE LA PÉDAGOGIE MONTESSORI

Ma routine du matin

Les étapes du matin en images, du réveil au départ, pour que l'enfant sache où il en est et participe à son rythme. 7 pages A4, de 2 à 6 ans.



Avant de commencer

Rien, sinon de vivre les matins ensemble. Les cartes viennent après avoir montré chaque geste en vrai.

Le matériel à prévoir

Une plastifieuse si possible, de la pâte adhésive ou un ruban de scratch pour fixer les cartes au mur, à hauteur des yeux de l'enfant.

Dans ce pack

- Les cartes avec leur texte, p. 2
- Les images seules, p. 3
- Les étiquettes en cursive, p. 4
- Ma routine, du début à la fin, p. 5
- Et si cela arrive ?, p. 6
- Le lavage des mains en sept gestes, p. 7

Mettre en place

1. Choisir deux ou trois étapes, celles qui posent question chez vous.
2. Montrer chaque geste en vrai, avec une phrase courte. L'image vient en appui.
3. Poser les cartes dans l'ordre de la maison, à hauteur des yeux de l'enfant.
4. Ajouter une étape quand les premières sont devenues faciles.

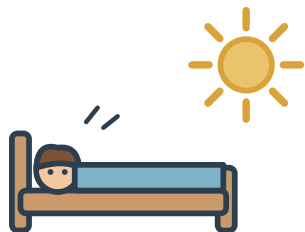
À retenir. Les cartes sont des repères, pas un programme à réussir. Les toilettes répondent à un besoin, ce n'est pas une épreuve. Le brossage des dents reste fait ou supervisé par l'adulte : l'Assurance maladie recommande que le parent brosse jusqu'à 6 ans au moins, puis surveille jusqu'à 9 ans. Pas de récompense, pas de classement, pas de case « sage » : les cartes aident l'enfant à se repérer, elles ne servent pas à le juger. Une étape faite avec l'adulte compte.

Sources.

- Assurance maladie, « Se brosser les dents » · [ameli.fr](https://www.ameli.fr)
- Santé publique France, « Lavage des mains », mai 2026 · [santepubliquefrance.fr](https://www.santepubliquefrance.fr)

Les cartes avec leur texte

Douze étapes possibles. On n'en garde que deux ou trois au début, celles dont l'enfant a besoin, et dans l'ordre de la maison.



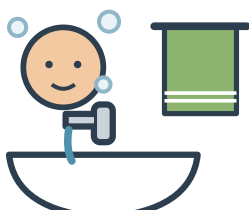
Je me réveille



Je vais aux toilettes



Je me lave les mains



Je me lave le visage



Je prends mon petit-déjeuner



Je me brosse les dents avec un adulte



Je m'habille



Je me coiffe



Je mets mes chaussures



Je mets mon manteau



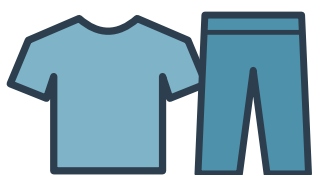
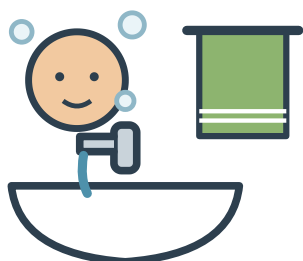
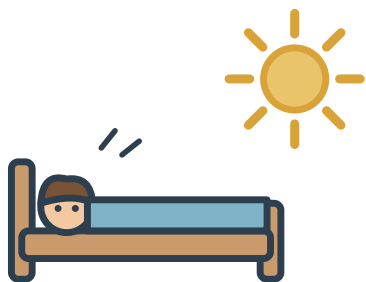
Je prends mon sac



On part ensemble

Les images seules

Pour l'enfant qui ne lit pas encore, ou pour qu'il dise lui-même ce que l'image montre. Plusieurs mots peuvent convenir.



Les étiquettes en cursive

Pour l'enfant qui commence à lire : il pose chaque étiquette sous l'image qui lui correspond.

Je me réveille

Je vais aux toilettes

Je me lave les mains

Je me lave le visage

Je prends mon petit-
déjeuner

Je me brosse les dents avec
un adulte

Je m'habille

Je me coiffe

Je mets mes chaussures

Je mets mon manteau

Je prends mon sac

On part ensemble

Ma routine, du début à la fin

À plastifier. L'enfant pose les cartes de la routine à gauche, dans l'ordre. Quand une étape est faite, il fait glisser la carte à droite. Aucune récompense : ce qui compte, c'est de voir où on en est.

	À FAIRE		C'EST FAIT
1	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
2	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici
3	Pose ici une carte	→	Quand c'est fait, la carte vient ici

Trois étapes suffisent pour commencer. Quand l'enfant les connaît, on peut imprimer la page deux fois et les mettre bout à bout.

Et si cela arrive ?

À lire par l'adulte. L'enfant peut répondre, montrer une carte ou jouer la scène. Il n'y a pas une seule bonne réponse, la piste en est une parmi d'autres.

ET SI...

je ne trouve pas une chaussure ?

UNE PISTE

Je regarde à sa place habituelle, puis je demande de l'aide.

ET SI...

je n'arrive pas à fermer mon manteau ?

UNE PISTE

J'essaie une petite partie, l'adulte m'aide pour la suite.

ET SI...

ce matin, ce n'est pas comme d'habitude ?

UNE PISTE

L'adulte m'explique, et on change les cartes de place ensemble.

ET SI...

je n'ai pas faim au petit-déjeuner ?

UNE PISTE

Je le dis. L'adulte me propose un peu, ou une collation pour plus tard.

ET SI...

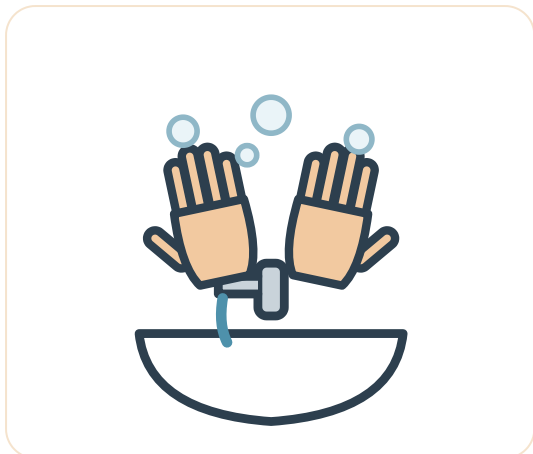
on est en retard ?

UNE PISTE

L'adulte fait certaines étapes avec moi. On ne saute pas les toilettes ni le manteau.

Le lavage des mains en sept gestes

Les gestes recommandés par Santé publique France. L'adulte les montre lentement, l'enfant les refait.



1

paume contre paume

Frotter les paumes l'une contre l'autre

2

le dos des mains

Une paume sur le dos de l'autre main, puis on change

3

entre les doigts

Doigts croisés, on frotte entre eux

4

le dessus des doigts

Les doigts repliés frottent l'autre paume

5

les pouces

Chaque pouce tourne dans l'autre main

6

le bout des doigts et les ongles

Le bout des doigts frotte le creux de l'autre main

7

rincer et sécher

Avec une serviette propre, ou à l'air libre

Santé publique France recommande de frotter pendant 30 secondes. Avec un petit enfant, on peut chanter une courte comptine pendant le savonnage : le temps passe sans qu'on compte.