

# MON PARCOURS d'autonomie



1

## NIVEAU 1 DÈS 3 ANS

Comme chaque enfant se développe à son rythme bien personnel, prenez note que l'âge indiqué est proposé à titre indicatif seulement.

Notez aussi qu'il n'est pas nécessaire que votre enfant ait acquis toutes les compétences d'un niveau afin de passer au niveau suivant; fixez plutôt ensemble un objectif qui vous semble raisonnable et continuez simplement le travail amorcé dans le niveau supérieur.



### Alimentation



- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Je me verse seul un liquide dans un verre, une tasse ou un contenant avec des anses.                                 | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je peux manger seul, sans supervision.   | <input type="checkbox"/> |
| 3. J'utilise efficacement la cuillère et la prend comme un adulte, mais je préfère utiliser une fourchette pour manger. | <input type="checkbox"/> |
| 4. J'étends de la tartinade molle avec un couteau.  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je me sers seul lorsque le repas est au centre de la table et je décide des quantités à mettre dans mon assiette.    | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |

### Habillement



- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 6. J'enfile et je retire seul mes souliers.                                    | <input type="checkbox"/> |
| 7. J'attache de gros boutons et remonte ou descend seul des fermetures éclair. | <input type="checkbox"/> |

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |
| • | <input type="checkbox"/> |

## Soins d'hygiène



- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 8. Je me lave seul (sauf les cheveux) sous la supervision d'un parent.  | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je me lave et m'essuie seul les mains ou le visage.  | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je mets le dentifrice et me brosse les dents seul, même si j'ai encore besoin qu'on vérifie ensuite mon brossage. | <input type="checkbox"/> |
| 11. Je m'essuie le nez et utilise un mouchoir seul, mais j'ai encore besoin d'aide pour bien souffler.                | <input type="checkbox"/> |
| 12. Je vais à la toilette seul, mais j'ai besoin d'aide pour bien m'essuyer.  | <input type="checkbox"/> |
| 13. Je suis « propre » la nuit, mais je peux encore avoir quelques accidents occasionnels.                            | <input type="checkbox"/> |

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |

## Participation à la vie domestique



- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 14. Je transporte des objets sans les échapper ou les faire tomber. | <input type="checkbox"/> |
| 15. J'essuie des dégâts liquides.                                   | <input type="checkbox"/> |
| 16. Je peux plier les débarbouillettes.                             | <input type="checkbox"/> |
| 17. Je range mes livres.  | <input type="checkbox"/> |
| 18. Je mets la table.   | <input type="checkbox"/> |
| 19. J'aide au rangement de mes jouets.                              | <input type="checkbox"/> |
| 20. J'aide à ranger ma chambre.                                     | <input type="checkbox"/> |

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |

## Structure temporelle



- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 21. Je distingue le passé et le présent, mais j'utilise « hier » pour parler du passé, peu importe si je parle de la veille ou d'une semaine plus tôt. | <input type="checkbox"/> |
| 22. Je distingue le présent de l'avenir proche (je comprends que « tout à l'heure » et « maintenant » ne représentent pas le même futur).              | <input type="checkbox"/> |

- |         |                          |
|---------|--------------------------|
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |
| • _____ | <input type="checkbox"/> |

## Éducation environnementale



23. Je prends une douche plutôt qu'un bain (ne pas trop remplir la baignoire).

24. Je ne gaspille pas le papier de toilette.

•

•

•