Le TDA(h)

Fiche gratuite à imprimer

Mes pauses qui bougent

2 minutes pour se défouler et revenir au calme



Fiche gratuite · **letdah.fr** · LesDys.fr · © 2026 AIDTOI

Sommaire

Choisis ta langue

🇫🇷 Français ..... page 3

🇬🇧 English ..... page 5

🇪🇸 Español ..... page 7

🇮🇹 Italiano ..... page 9

🇩🇪 Deutsch ..... page 11

Le TDA(h)

Fiche parent

Mes pauses qui bougent

2 minutes pour se défouler et revenir au calme

Pour qui ? Les enfants avec un TDAH de la maternelle au collège.

? Pourquoi ça aide

Un enfant avec un TDAH a souvent besoin de bouger. Lui demander de rester immobile longtemps le fatigue et l'agite encore plus. Une courte pause qui bouge lui permet de relâcher cette énergie, puis de revenir à son travail plus calme.

La fiche propose 6 pauses de 2 minutes, avec un nom d'animal facile à retenir. Certaines défoulent, d'autres apaisent : il choisit celle dont il a besoin.

1 Comment l'utiliser

1. Affiche la page 2 près de son bureau ou dans le salon.
2. Entre deux blocs de devoirs, il choisit une pause.
3. Il la fait pendant 2 minutes, avec un minuteur.
4. Quand il est très agité, propose plutôt le ballon ou le robot, qui calment.

★ Les astuces

- Montre chaque pause la première fois, en la faisant avec lui.
- Les pauses fonctionnent aussi avant de se coucher, avec les plus calmes.
- Il peut inventer sa propre pause et l'ajouter au dos.
- Une pause, c'est 2 minutes : le minuteur évite qu'elle s'éternise.

Les DYS

Le TDA(h)

Pour l'enfant

Mes pauses qui bougent

Je choisis une pause et je la fais pendant 2 minutes



La grenouille
Je fais 10 sauts sur place, pieds joints.



L'arbre
Je tiens sur un pied et je compte jusqu'à 10.



La tortue
Je marche très lentement jusqu'à la porte et je reviens.



Le ballon
Je gonfle mon ventre en inspirant, puis je souffle doucement, 5 fois.



Le robot
Je serre fort les poings, puis je relâche tout, 3 fois.



La girafe
Je m'étire le plus haut possible, puis je touche mes pieds.

Les DYS

Le TDA(h)

Parent sheet

My movement breaks

2 minutes to let off steam and calm down again

Who is it for? Children with ADHD aged 3 to 15.

? Why it helps

A child with ADHD often needs to move. Asking them to stay still for a long time tires them and makes them even more restless. A short movement break lets them release that energy, then return to their work calmer.

The sheet offers 6 two-minute breaks, each with an easy-to-remember animal name. Some let off steam, others calm: they choose the one they need.

1 How to use it

1. Put up page 2 near their desk or in the living room.
2. Between two homework blocks, they choose a break.
3. They do it for 2 minutes, with a timer.
4. When they're very restless, suggest the balloon or the robot, which calm.

★ Tips

- Show each break the first time, doing it with them.
- The calmest breaks also work before bedtime.
- They can invent their own break and add it on the back.
- A break is 2 minutes: the timer stops it from dragging on.

Le TDA(h)

For the child

My movement breaks

I choose a break and do it for 2 minutes



The frog
I do 10 jumps on the spot, feet together.



The tree
I stand on one foot and count to 10.



The tortoise
I walk very slowly to the door and back.



The balloon
I fill my tummy as I breathe in, then blow out gently, 5 times.



The robot
I squeeze my fists tight, then let go of everything, 3 times.



The giraffe
I stretch as high as I can, then touch my feet.

Les DYS

Le TDA(h)

Ficha para padres

Mis pausas en movimiento

2 minutos para desahogarse y volver a la calma

¿Para quién? Niños con TDAH de 3 a 15 años.

? Por qué ayuda

Un niño con TDAH suele necesitar moverse. Pedirle que se quede quieto mucho tiempo lo cansa y lo agita aún más. Una pausa corta en movimiento le permite soltar esa energía y volver a su trabajo más tranquilo.

La ficha propone 6 pausas de 2 minutos, con un nombre de animal fácil de recordar. Algunas desahogan, otras calman: elige la que necesita.

1 Cómo se usa

1. Cuelga la página 2 cerca de su escritorio o en el salón.
2. Entre dos bloques de deberes, elige una pausa.
3. La hace durante 2 minutos, con un temporizador.
4. Cuando esté muy agitado, propón mejor el globo o el robot, que calman.

★ Los trucos

- Muéstrale cada pausa la primera vez, haciéndola con él.
- Las pausas más tranquilas también sirven antes de dormir.
- Puede inventar su propia pausa y añadirla por detrás.
- Una pausa son 2 minutos: el temporizador evita que se alargue.

Le TDA(h)

Para el niño

Mis pausas en movimiento

Elijo una pausa y la hago durante 2 minutos



La rana
Hago 10 saltos en el sitio, con los pies juntos.



El árbol
Me sostengo sobre un pie y cuento hasta 10.



La tortuga
Camino muy despacio hasta la puerta y vuelvo.



El globo
Inflo la barriga al inspirar y luego soplo despacio, 5 veces.



El robot
Aprieto fuerte los puños y luego lo suelto todo, 3 veces.



La jirafa
Me estiro lo más alto posible y luego me toco los pies.

Les DYS

Le TDA(h)

Scheda per i genitori

Le mie pause in movimento

2 minuti per sfogarsi e tornare alla calma

Per chi? Bambini con ADHD dai 3 ai 15 anni.

? Perché aiuta

Un bambino con ADHD ha spesso bisogno di muoversi. Chiedergli di restare immobile a lungo lo stanca e lo agita ancora di più. Una breve pausa in movimento gli permette di scaricare questa energia e tornare al lavoro più calmo.

La scheda propone 6 pause di 2 minuti, con un nome di animale facile da ricordare. Alcune sfogano, altre calmano: sceglie quella di cui ha bisogno.

1 Come usarla

1. Appendi la pagina 2 vicino alla scrivania o in salotto.
2. Tra due blocchi di compiti sceglie una pausa.
3. La fa per 2 minuti, con un timer.
4. Quando è molto agitato, proponi piuttosto il palloncino o il robot, che calmano.

★ I consigli

- Mostra ogni pausa la prima volta, facendola con lui.
- Le pause più calme funzionano anche prima di dormire.
- Può inventare la sua pausa e aggiungerla sul retro.
- Una pausa dura 2 minuti: il timer evita che si allunghi.

Le TDA(h)

Per il bambino

Le mie pause in movimento

Scelgo una pausa e la faccio per 2 minuti



La rana
Faccio 10 salti sul posto, a piedi uniti.



L'albero
Sto su un piede e conto fino a 10.



La tartaruga
Cammino molto piano fino alla porta e torno.



Il palloncino
Gonfio la pancia inspirando, poi soffio piano, 5 volte.



Il robot
Stringo forte i pugni, poi rilascio tutto, 3 volte.



La giraffa
Mi allungo più in alto possibile, poi tocco i piedi.

Le TDA(h)

Elternblatt

Meine Bewegungspausen

2 Minuten zum Austoben und Ruhigwerden

Für wen? Kinder mit ADHS von 3 bis 15 Jahren.

? Warum es hilft

Ein Kind mit ADHS muss sich oft bewegen. Lange stillsitzen zu müssen, ermüdet es und macht es noch unruhiger. Eine kurze Bewegungspause lässt die Energie raus, danach kehrt es ruhiger zur Arbeit zurück.

Das Blatt bietet 6 Pausen von 2 Minuten, jede mit einem leicht zu merkenden Tiernamen. Manche powern aus, andere beruhigen: Es wählt, was es braucht.

1 So wird es benutzt

1. Hänge Seite 2 neben den Schreibtisch oder ins Wohnzimmer.
2. Zwischen zwei Hausaufgabenblöcken wählt es eine Pause.
3. Es macht sie 2 Minuten lang, mit Timer.
4. Wenn es sehr unruhig ist, schlag eher den Ballon oder den Roboter vor, die beruhigen.

★ Die Tipps

- Zeig jede Pause beim ersten Mal und mach sie mit.
- Die ruhigsten Pausen helfen auch vor dem Schlafengehen.
- Es kann eine eigene Pause erfinden und auf die Rückseite schreiben.
- Eine Pause dauert 2 Minuten: Der Timer verhindert, dass sie sich zieht.

Les DYS

Le TDA(h)

Für das Kind

Meine Bewegungspausen

Ich wähle eine Pause und mache sie 2 Minuten lang



Der Frosch
Ich mache 10 Sprünge auf der Stelle, Füße zusammen.



Der Baum
Ich stehe auf einem Bein und zähle bis 10.



Die Schildkröte
Ich gehe ganz langsam zur Tür und zurück.



Der Ballon
Ich mache beim Einatmen einen dicken Bauch und puste dann sanft aus, 5 Mal.



Der Roboter
Ich balle die Fäuste fest und lasse dann ganz locker, 3 Mal.



Die Giraffe
Ich strecke mich so hoch ich kann und berühre dann meine Füße.