**Travaux Pratiques - 14 h (2 jours)**

**Formation : Chef·fe de projet généraliste**

**Sujet : Créer une application de suivi nutritionnel pour soutenir les personnes avec TDAH**

**Votre rôle :**

* Prompt standard « **Persona PMO en Français** »
* Prompt débutant « **Persona PMO Analyste débutant** »
* Prompt exécutive / stratégique « **Persona PMO Directeur dans un grand groupe** »

**Le présent document vous livre :**

1. La description détaillée des exercices, du projet groupé et du quiz ;
2. Le *story-board* complet d’un jeu de **28 diapos** prêtes à être mises dans PowerPoint, Google Slides ou Canva (titre, bullets, notes d’animation).

**1. Détail des exercices & projet groupé**

**★Exercice 1 – Carte d’empathie**

1. Prompt modèle ChatGPT : <https://chat.openai.com>

« Crée une carte d’empathie pour un adulte TDAH qui veut mieux gérer son alimentation. »

1. Copier dans **Draw.io** ; exporter PNG.

**★Exercice 2 – Backlog MoSCoW**

* Générer 15 user stories INVEST.
* Classer Must/Should/Could/Won’t.
* Importer dans Trello.

**★Exercice 3 – WBS & risques+**

* ChatGPT → WBS 3 niveaux (+ effort j-h).
* Instagantt Free → diagramme ; screenshot.
* ChatGPT → 8 risques (Probabilité et Impact) ; heat-map.

**★Exercice 4 – KPI nutrition/TDAH**

* Définir 5 KPI : adhérence repas, ratio protéines, heure dernier écran bleu, humeur auto-reportée, score inattentif.
* Construire Excel / Google Sheets + sparklines.

**★Projet groupé**

* Maquette low-fi : tableau de bord, rappel repas, bibliothèque recettes.
* Outils autorisés : Figma Free, Whimsical, Balsamiq Cloud.

**Pitch final (7 min)**

* 6 diapos : Problème → Solution → Personae → Prototype → ROI → Prochaines étapes.

**2. Quiz (exemple de 10 QCM)**

| **#** | **Question** | **A** | **B** | **C** | **D** | **Réponse** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Quel neurotransmetteur est souvent déficient dans le TDAH ? | Dopamine | Sérotonine | Cortisol | GABA | **A** |
| … | *(compléter 9 autres questions mêlant gestion de projet & nutrition)* |  |  |  |  |  |

**3. Story-board des 28 diapos à rendre en plus du pitch final**

**NB** : chaque numéro = 1 slide. Les « Notes » sont destinées au formateur.

| **#** | **Titre diapo** | **Contenu bullet** | **Notes animation** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Titre journée & objectifs | • Créer une appli  • Valider les acquis  • 2 jours, 14 h | Fade-in titres |
| 2 | Agenda 2 jours | Tableau J1/J2 | Zoom sur pauses |
| 3 | Contexte : TDAH | Stat : 5 % adultes  Symptômes clés | Photo illustrative |
| 4 | Nutrition & attention | Étude 2024 (Université Lille)  Index glycémique & focus | Graph barre |
| 5 | Défi projet | « Suivi nutritionnel personnalisé » | Icône appli mobile |
| 6 | Critères succès | Adhérence ≥ 60 %  Note UX ≥ 4/5 | Slide-in gauche |
| 7 | Formation des groupes | Règles composition |  |
| 8 | ★Ex 1 Carte empathie | Consignes + QR code prompt |  |
| 9 | Livrable attendu Ex 1 | Mock-up carte (exemple) |  |
| 10 | User stories INVEST | Modèle story |  |
| 11 | MoSCoW | Table couleur |  |
| 12 | ★Ex 2 consignes | Étapes Backlog |  |
| 13 | Ex2 : exemple Trello | Capture |  |
| 14 | WBS 3 niveaux | Arbre simplifié |  |
| 15 | Heat-map risques | Légende vert/rouge |  |
| 16 | ★Ex 3 consignes | WBS + risques |  |
| 17 | Prototype low-fi | Rappel outil |  |
| 18 | Ergonomie TDAH | Checklist police, couleur |  |
| 19 | ★Projet groupé | Backlog → maquette |  |
| 20 | KPI essentiels | Tableau 5 KPI |  |
| 21 | ★Ex 4 consignes | Sheets + sparklines |  |
| 22 | Gouvernance incidente | Flow escalade |  |
| 23 | Pitch structure | 6 diapos modèles |  |
| 24 | Tips présentation | Règle 10-20-30 |  |
| 25 | Quiz final | QR code Kahoot |  |
| 26 | Scoreboard | placeholder classement |  |
| 27 | Lessons learned DB | Schéma Notion |  |
| 28 | Merci & évaluation | QR Google Forms | Confettis GIF |

**4. Matériel & pré-requis**

* PC ou Mac avec Chrome, accès Figma, Trello, ChatGPT Free, Google Sheets.
* Compte Canva Free (rapport PDF).
* Casque audio (si tests sonores).
* Salle modulable, paper-board, Post-it.

**Annexe**

Voici une « boîte à outils » 100 % gratuite (ou freemium) qui couvre tous les besoins de votre TP : compréhension du TDAH et de la nutrition, gestion de projet, IA générative, UX inclusive, automatisation, reporting et animation de quiz.

**1. Comprendre le TDAH & la nutrition**

| **Ressource** | **Format** | **Apport pour l’étudiant·e** |
| --- | --- | --- |
| **CHADD – « Nutrition and ADHD »** | Article web | Synthèse claire des liens scientifiquement établis entre habitudes alimentaires et symptômes TDAH ; bonnes bases pour la section *Contexte* du CdCF. [chadd.org](https://chadd.org/about-adhd/nutrition-and-adhd/?utm_source=chatgpt.com) |
| **ADDA – “ADHD Diet for Adults”** | Article web | Conseils pratiques (macronutriments, index glycémique, exemples de menus) à intégrer dans les user stories (*« En tant qu’adulte TDAH, je veux… »*). [Add.org](https://add.org/adhd-diet/?utm_source=chatgpt.com) |

**2. Design accessible & UX neuro-inclusive**

| **Ressource** | **Format** | **À quoi ça sert ?** |
| --- | --- | --- |
| **Figma Resource Library – “Creating Accessible & Inclusive Design”** | Guide + modèles | Checklist couleurs, tailles de police, navigation simplifiée ; idéale pour valider la maquette low-fi du projet. [figma.com](https://www.figma.com/resource-library/creating-accessible-and-inclusive-design/?utm_source=chatgpt.com) |

**3. Gestion de projet & risk management**

| **Ressource** | **Format** | **Usage recommandé** |
| --- | --- | --- |
| **PDF ISO 31000 :2018** | Norme téléchargeable | Référentiel officiel pour noter Probabilité, Impact, Score ; à citer dans le registre des risques. [shahrdevelopment.ir](https://shahrdevelopment.ir/wp-content/uploads/2020/03/ISO-31000.pdf?utm_source=chatgpt.com) |
| **Trello Butler – page officielle + Power-Up** | Doc + tutoriels vidéo | Exemples de règles, syntaxe complète, limites quotas ; support de l’exercice d’automatisation. [trello.com](https://trello.com/butler-automation?utm_source=chatgpt.com)trello.com |

**4. IA générative & prompt engineering**

| **Ressource** | **Format** | **Ce qu’on y trouve** |
| --- | --- | --- |
| **OpenAI – Prompt Engineering Guide** | Doc officielle | Bonnes pratiques, variables de contexte, paramètre *temperature* ; base des prompts « Risk Manager », « PM senior » … [OpenAI Platform](https://platform.openai.com/docs/guides/prompt-engineering?utm_source=chatgpt.com) |
| **AP News – “Get the most out of ChatGPT with better prompts”** | Article vulgarisé | Conseils concrets pour affiner P-V-R-I (être spécifique, itérer, fixer le ton). [Associated Press](https://apnews.com/article/9decab8abe739f44bbc932f32e13ea9b?utm_source=chatgpt.com) |
| **TechRadar – “5 simple ChatGPT cheat codes”** | Fiche mémo | Raccourcis ELI5, Step-by-step, TL;DR ; utile pour générer des mails de support empathiques. [TechRadar](https://www.techradar.com/computing/artificial-intelligence/5-simple-chatgpt-cheat-codes-to-help-you-get-better-answers-from-ai?utm_source=chatgpt.com) |

**5. Tableaux de bord & reporting**

| **Ressource** | **Format** | **Pourquoi c’est utile** |
| --- | --- | --- |
| **Google Sheets – fonction SPARKLINE** | Aide en ligne | Guide pas-à-pas pour créer les mini-graphiques KPI (adhérence repas, vélocité, etc.). [Aide Google](https://support.google.com/docs/answer/3093289?hl=en&utm_source=chatgpt.com) |

**6. Animation, quiz & engagement**

| **Ressource** | **Format** | **Idée d’usage** |
| --- | --- | --- |
| **Kahoot – “How to create a kahoot”** | Tutoriel enseignant | Créer le quiz final de 10 QCM en < 15 min, intégrer images et chronomètre. [kahoot.com](https://kahoot.com/blog/2021/01/28/how-to-create-kahoot-tips-teachers/?utm_source=chatgpt.com) |

**7. Capitalisation & mémoire projet**

| **Ressource** | **Format** | **Valeur ajoutée** |
| --- | --- | --- |
| **Notion Template – Lessons Learned Log** | Modèle prêt à l’emploi | Base relationnelle (catégorie, réutilisabilité, lien GitHub) pour stocker les retours d’expérience du TP et de vos projets réels. [Notion](https://www.notion.com/templates/lessons-learned-log?srsltid=AfmBOopUtIAkfkQQ5NT0rUHk190VSqmrObRr-Ljfw9QmB7FTEbr6EW-V&utm_source=chatgpt.com) |