



2026 - 2027

Planner Familial

Organisation · Budget · Bien-être

Ce planner appartient à :

Famille _____



Table des matières

<u>Calendrier annuel 2026</u>	4
Introduction & Infos familiales	5
<u>Planning hebdomadaire</u>	6
Budget mensuel (template)	7
<u>Organisation des Repas</u>	8
Menu de la semaine	9
<u>Santé & Bien-être</u>	10
Suivi santé	11
<u>Tâches Ménagères</u>	12
<u>Répartition des tâches</u>	13
<u>Fiche membre famille</u>	14
<u>Liste de courses</u>	15
<u>Objectifs & Gratitude</u>	16
<u>Objectifs du mois</u>	17
<u>Contacts importants</u>	18
<u>Notes</u>	19



Table des matières (suite)

<u>Fiche Papa</u>	21
Fiche Maman	22
Fiche Enfant 1	23
<u>Fiche Enfant 2</u>	24
Fiche Enfant 3	25
<u>Fiche Autre membre</u>	26
Budgets : Janvier - Juin	28-33
<u>Budgets : Juillet - Décembre</u>	34-39
<u>Plannings : Semaine 1 - 4</u>	41-44
<u>Plannings : Semaine 5 - 7</u>	45-47

2026

JANVIER

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

FÉVRIER

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

MARS

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

AVRIL

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

MAI

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

JUIN

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

JUILLET

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

AOÛT

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

SEPTEMBRE

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

OCTOBRE

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

NOVEMBRE

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

DÉCEMBRE

-
- ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

Introduction

Planning Hebdomadaire

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Matin							
10h							
Midi							
14h							
16h							
Soir							
Notes							

Budget Mensuel

Catégorie	Prévu	Réel
Revenus		
Loyer / Prêt		
Électricité		
Eau		
Internet		
Assurances		
Transport		
Alimentation		
Loisirs		
Santé		
Vêtements		
Épargne		
Autres		
TOTAL		
Bilan : Revenus - Dépenses = _____		

Organisation des Repas

Menu de la Semaine

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Dim

Petit-déj

Déjeuner

Dîner

Santé & Bien-être

Suivi Santé

Rendez-vous médicaux

Médicaments

Activité physique

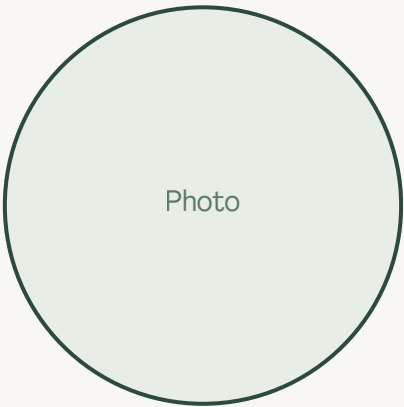
Humeur / Énergie

Tâches Ménagères

Tâches Ménagères

Tâche	Responsable	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Vaisselle								
Aspirateur								
Lessive								
Cuisine								
Poubelles								
Rangement								
Courses								
Repassage								
Salle de bain								
Jardin								
Litière/animaux								
Autre								

Fiche Membre



Nom et Prenom

Date de naissance

Groupe sanguin

Allergies

Medecin traitant

Telephone

Email

Ecole / Travail

Activites

Notes importantes

Liste de Courses

Fruits & Legumes

Viandes & Poissons

Produits laitiers

Epicerie

Surgeles

Hygiene

Entretien

Objectifs & Gratitude

Objectifs du Mois

Objectifs personnels

Objectifs familiaux

Defis du mois

Gratitude

Contacts Importants

Urgences (15/17/18)

Tel: _____ Adresse: _____

Medecin de famille

Tel: _____ Adresse: _____

Pediatre

Tel: _____ Adresse: _____

Dentiste

Tel: _____ Adresse: _____

Pharmacie

Tel: _____ Adresse: _____

Ecole

Tel: _____ Adresse: _____

Assurance

Tel: _____ Adresse: _____

Plombier / Electricien

Tel: _____ Adresse: _____

Voisin de confiance

Tel: _____ Adresse: _____

Autre

Tel: _____ Adresse: _____

Planning Individuel

FICHE D'IDENTIFICATION



Mohamed Abdelhadi

PAPA

Date de naissance

15 / 03 / 1985

Téléphone

06XXXXXXXX

Email

mohamed@mysitejob.com

Groupe sanguin

A+

Allergies

Aucune

Medicaments

Aucun

Medecin traitant

Dr. Benali - Tel: 05 22 33 44 55

Travail

Entrepreneur - mysitejob.com

Loisirs

Design, Programmation, Football

FICHE D'IDENTIFICATION

PHOTO

Fatima Zahra

MAMAN

Date de naissance

22 / 07 / 1988

Telephone

+212 6 98 76 54 32

Email

fatima.zahra@email.com

Groupe sanguin

O+

Allergies

Pollen (printemps)

Medicaments

Antihistaminique (saisonnier)

Medecin traitant

Dr. Amrani - Tel: 05 22 11 22 33

Travail

Enseignante - Lycee Ibn Sina

Loisirs

Lecture, Cuisine, Yoga

FICHE D'IDENTIFICATION

PHOTO

Emma MARTIN

FILLE

Date de naissance

15 / 03 / 2018 (8 ans)

Ecole

Ecole primaire Jean Moulin - CE2

Telephone parent

+33 6 12 34 56 78

Groupe sanguin

A+

Allergies

Arachides, Pollen

Medicaments

Ventoline (asthme léger)

Medecin traitant

Dr. Sophie Leroux - Tel: 01 23 45 67 89

Activites

Danse classique, Natation, Piano

Loisirs

Dessin, Lecture (Harry Potter)

FICHE D'IDENTIFICATION

PHOTO

Lucas MARTIN

FILS

Date de naissance

10 / 09 / 2019 (6 ans)

Ecole

Ecole primaire Jean Moulin - CP

Telephone parent

+33 6 12 34 56 78

Groupe sanguin

O+

Allergies

Aucune

Medicaments

Aucun

Medecin traitant

Dr. Sophie Leroux - Tel: 01 23 45 67 89

Activites

Football, Natation, Velo

Loisirs

Jeux video, Coloriage, Lego

FICHE D'IDENTIFICATION

PHOTO

Francoise MARTIN

MAMIE

Date de naissance

05 / 04 / 1955 (71 ans)

Telephone

+33 6 11 22 33 44

Adresse

12 rue des Lilas, 75015 Paris

Groupe sanguin

A+

Allergies

Lactose

Medicaments

Amlodipine (tension)

Medecin traitant

Dr. Pierre Blanc - Tel: 01 33 44 55 66

Suivi medical

Cardiologue tous les 6 mois

Loisirs

Tricot, Jardinage, Lecture, Benevolat

FICHE D'IDENTIFICATION



Robert MARTIN

PAPY

Date de naissance

12 / 11 / 1953 (72 ans)

Telephone

+33 6 55 66 77 88

Adresse

12 rue des Lilas, 75015 Paris

Groupe sanguin

O+

Allergies

Aucune

Medicaments

Metformine (diabete)

Medecin traitant

Dr. Pierre Blanc - Tel: 01 33 44 55 66

Suivi medical

Diabetologue tous les 3 mois

Loisirs

Pêche, Bricolage, Marche, Jardinage

Gestion du Budget

BUDGET - JANVIER 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Galette des rois

BUDGET - FEVRIER 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : St-Valentin, vacances hiver

BUDGET - MARS 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Anniversaire Emma (15/03), printemps

BUDGET - AVRIL 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Paques, vacances de printemps

BUDGET - MAI 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Fete des meres, ponts de mai

BUDGET - JUIN 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Fete des peres, fin d'annee scolaire

BUDGET - JUILLET 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Vacances d'ete, 14 juillet

BUDGET - AOUT 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Vacances, anniversaire Marc (22/08)

BUDGET - SEPTEMBRE 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Rentree scolaire, fournitures

BUDGET - OCTOBRE 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Halloween, vacances Toussaint

BUDGET - NOVEMBRE 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Preparation Noel, Black Friday

BUDGET - DECEMBRE 2026

REVENUS	Prevu	Reel
Salaire Parent 1	2 800	
Salaire Parent 2	2 400	
Allocations	150	
Autres	---	
TOTAL REVENUS	5 350	
DEPENSES	Prevu	Reel
Logement	1 200	
Electricite	80	
Eau	45	
Internet/Tel	60	
Alimentation	650	
Transport	280	
Sante	180	
Education	120	
Vetements	100	
Loisirs	200	
Epargne	500	
Autres	150	
TOTAL DEPENSES	3 565	
SOLDE DU MOIS	+1 785 EUR	

Note : Cadeaux Noel, reveillon, fetes de fin d'annee

Calendrier & Planning

PLANNING - SEMAINE 1

JOUR	MATIN	APRES-MIDI	SOIR
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

