

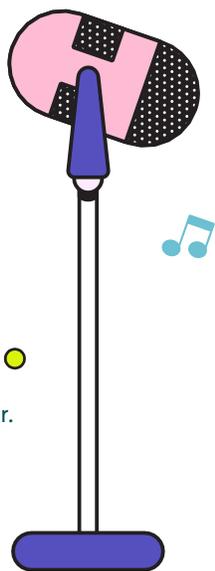
PAUSE

# 44 IDÉES D'ACTIVITÉS SANS ÉCRAN EN FAMILLE

Trouver des idées d'activités sans écran, à faire en solo ou en famille, n'est pas toujours simple. Par manque de temps ou d'inspiration, on revient souvent aux mêmes classiques. Cette liste, divisée en quatre catégories, propose des activités axées sur le plaisir et la découverte, tout en vous permettant de profiter de l'offre souvent gratuite de votre municipalité.

## BOUGER SANS ÉCRAN

- Faire une sortie à vélo, et pourquoi pas avec un arrêt pique-nique.
- Créer un parcours à obstacles. 
- Sauter à la corde à danser.
- Faire une marelle à la craie.
- Jouer au ballon-chasseur ou au basket.
- Jouer à la tague.
- Pratiquer l'escalade (intérieure ou extérieure).
- Faire voler un cerf-volant. 
- Organiser une chasse au trésor.
- Apprendre à jongler.
- Faire une randonnée.



## CRÉER SANS ÉCRAN

- Fabriquer un cadeau au lieu d'en acheter un tout fait.
- Fabriquer des costumes ou se déguiser.
- Fabriquer des marionnettes avec des vieilles chaussettes.
- Apprendre à tricoter ou à crocheter.
- Faire de l'origami.
- Faire de la céramique. 
- Organiser une soirée karaoké. 
- Faire de l'aquarelle.
- Apprendre des chorégraphies de danse en famille.
- Construire une cabane à l'intérieur.
- Faire des dessins dans les fenêtres avec des marqueurs ou de la peinture effaçables.



## APPRENDRE SANS ÉCRAN

- Apprendre la langue des signes.
- Apprendre à jouer aux échecs.
- Regarder les constellations avec des jumelles ou un télescope.
- Commencer une collection (minéraux, timbres, etc.).
- Visiter sa bibliothèque ou un musée.
- Apprendre des tours de magie.
- Faire des expériences scientifiques (ex.: fabriquer de la glu).
- Répondre à des devinettes mathématiques.
- Écrire une lettre à une personne de son entourage.
- Apprendre à faire une recette plus difficile ✨ (ex.: des sushis).
- Apprendre l'histoire et la culture d'un pays.



## RELAXER SANS ÉCRAN

- Apprendre le yoga ou faire des postures de yoga.
- Organiser un moment soin du corps (spa maison).
- Pratiquer la cohérence cardiaque.
- Faire une marche en prêtant attention à l'environnement.
- Fabriquer des bougies ou des huiles essentielles.
- Dessiner des mandalas.
- Trouver des formes aux nuages.
- Souffler sur des bulles de savon.
- Instaurer une pratique de gratitude (ex.: un journal).
- Planifier des moments de lecture en famille.
- Faire du jardinage.

### AJOUTEZ VOS ACTIVITÉS

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_