

# Que faire sans écrans ?

## A l'extérieur

### Activités sportives

Gymnastique, Volleyball, Tennis de Table, Saut en hauteur ou en longueur, Basket, Vélo, Équitation, badminton, Foot, Handball, Twirling bâton, Majorette, Skateboard, Hockey, Dans, Boxe, Rugby, Lutte, tennis

### Distractions

Pétanque, Toboggan, Tourniquet, Balançoire, Patinette, Billes, Trampoline, Jouer dans le jardin, Faire des bulles de savon, Corde à sauter, Voiture télécommandé, Cerf-volant, Batterie, Jonglage, Grimper aux arbres, Run et Bike, Roller, Mini Golf

### Relations

Cache-cache, Jouer avec les animaux, S'occuper des animaux, Visite dans la famille, Faire une digue, Balade en forêt, Jogging, Jouer dans la cabane du jardin, Chat perché, Balle au prisonnier, Sauter à la marelle, Jouer à l'élastique, Fabriquer des cabanes, Jouer au loup, Jouer au loup glacé, Jouer aux billes, Jouer avec la voisine

### Déplacements

Découvrir la nature, Aller à la plage, Promenade, Visite de musées, de monuments, Piscine, Patinoire, Bowling, Aller à la bibliothèque, Acheter des livres, Parcs d'attractions, Visites culturelles, Parcours sportifs, Aller à un concert, Parc zoologique, Aller à la pêche, Aller au cinéma, Promenade dans les dunes

### Aide à la vie

Jardinage, Construction, Bricolage, S'occuper des poules, Laver la voiture, Arroser les plantes

## A la maison

### Activités personnelles

Jeux de construction, Playmobil, Lego, Kapla, Sport, Ranger les collections, Jeu puissance quatre, Faire la sieste, Jouer avec le chien ou le chat, Jouer avec les peluches, Se coucher tôt, S'occuper des animaux

### Activités manuelles

Tricotin, Perles, Couture, Bricoler, Pâtisserie, Cuisine amusante, Faire le ménage en s'amusant, Scrapbooking, Collage de serviettes, Ranger les vêtements trop petits, Mettre la table, Pochoir, canevas, Mandala

### Activités relationnelles

Cache-cache grenouilles, Jouer avec ses amis, Jeux de société, Jeu de pendu, Scrabble, Inviter copain ou copine, Échanger des recettes, Discuter en famille, Téléphoner à une personne éloignée, Jouer avec son frère ou sa sœur, Jouer au Baby-foot, Jeux des sept familles, Petits chevaux, Labyrinthe, Mistigri, Mille bornes, Cache-cache, Croque-carottes

### Activités artistiques

Dessiner, Peindre, Faire du collage, Musique, Coloriage, Écouter des histoires, Faire de la céramique, Pâte à sel, Pâte à modeler, Faire des photos, Écouter des chansons

### Activités intellectuelles

Devoir, Relire ses lettres, Mots croisés, Scrabble, Puzzle, Écrire une histoire, Relire des cours un peu compliqués, Magazine de jeux, Écouter de la musique, Lire des bandes dessinées, Lire un gros livre

### Activités d'expression

Se déguiser, Théâtre, Se maquiller, Dire des blagues, Rigoler, Inventer des pièces de théâtre, Chanter des chansons, Faire un beau bouquet