



Jeu téléchargeable

# Cartes à découper : activités sans écran



Chassez l'ennui avant même qu'il ne s'installe. Ces cartes à découper proposent des activités sans écran pour toute la famille. Vous trouverez des défis individuels, des recommandations par âge et des idées amusantes auxquelles tout le monde peut participer – sans la moindre technologie.

## Ce jeu contient :

- 18 cartes pour toute la famille
- 18 cartes pour les moins de 7 ans
- 18 cartes pour les 7-9 ans
- 18 cartes pour les 9-12 ans
- 18 cartes pour les ados
- 27 cartes vierges à remplir selon vos envies

## Il vous faut :

- Une boîte ou un bocal vides
- Des ciseaux

## Comment utiliser ces cartes ?

1. Choisissez la catégorie de cartes la plus adaptée à vos enfants en fonction de leur âge.
2. Découpez cette catégorie et ajoutez-y vos propres idées grâce aux cartes vierges.
3. Mettez toutes ces cartes dans une boîte ou un bocal vides.
4. Si vous avez déjà eu votre dose de technologie pour la journée, que vous êtes en manque d'idées ou que vous avez entendu les mots « Je m'ennuie », lancez-vous !
5. Prenez une carte dans la boîte ou le bocal. La plupart des activités peuvent se faire en solo ou en famille. C'est à vous de voir qui participe !



# Toute la famille

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

## Toute la famille



Préparez le dîner ensemble



## Toute la famille



Organisez un concours de talents en famille



## Toute la famille



Prévoyez un jour où vous ne pouvez dire que « oui » (dans la mesure du raisonnable !)



## Toute la famille



Préparez un bocal dans lequel ajouter des petits mots de remerciement au fil de la semaine



## Toute la famille



Consacrez une journée à la gentillesse, qui consiste à faire un geste gentil à l'égard de quelqu'un d'autre



## Toute la famille



Fabriquez une capsule temporelle



Choisissez un jeu de société que vous aimez et changez les règles



## Toute la famille



Allez faire une balade à vélo



## Toute la famille



Les adultes apprennent aux enfants un jeu auquel ils jouaient dans leur jeunesse



# Toute la famille

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

## Toute la famille

Apprenez une compétence aux autres et demandez-leur de vous en apprendre une en retour



## Toute la famille



Faites un pique-nique en intérieur ou sur le balcon



## Toute la famille



Organisez une dégustation à l'aveugle avec des aliments de la cuisine



## Toute la famille

Rédigez une liste des choses que vous voulez faire en famille cette année



## Toute la famille

Dessinez vos portraits respectifs



## Toute la famille



Fabriquez un drapeau familial



## Toute la famille

Organisez un concours d'avions en papier, en évaluant le meilleur design et la plus longue distance



Créez un album dans lequel écrire vos souvenirs les plus absurdes, les plus mignons et bien d'autres encore



## Toute la famille



Recréez de vieilles photos de famille



# Moins de 7 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

**Moins de  
7 ans**



Fabriquez des potions dans le jardin



**Moins de  
7 ans**



Construisez une cabane avec des couvertures



**Moins de  
7 ans**



Faites une chasse au trésor



**Moins de  
7 ans**



Organisez une soirée dansante avec les chansons préférées de tout le monde



**Moins de  
7 ans**



Préparez un pique-nique pour vos peluches



**Moins de  
7 ans**



Fabriquez votre propre instrument de musique



**Moins de  
7 ans**



Jouez à « Jacques a dit »



**Moins de  
7 ans**



Préparez un mini-parcours d'obstacles



**Moins de  
7 ans**



Inventez une danse marrant et apprenez-la aux adultes



# Moins de 7 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

## Moins de 7 ans



Faites deviner des sons imités à l'aide d'objets de la maison



## Moins de 7 ans



Faites une chasse aux couleurs (trouvez 5 objets rouges, 10 objets jaunes...)



## Moins de 7 ans



Faites un collage en utilisant de vieux magazines



## Moins de 7 ans



Créez un déguisement en suivant le thème de votre choix



## Moins de 7 ans



Faites comme si le sol était en lave



## Moins de 7 ans



Jouez à « Qu'y a-t-il dans mon sac ? »



## Moins de 7 ans



Peignez des cailloux pour décorer le quartier



## Moins de 7 ans



Fabriquez des couronnes en papier et désignez votre roi ou reine pendant une heure



## Moins de 7 ans



Dessinez des visages sur des fruits ou des légumes



# 7-9 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.



7-9

Dessinez des bonshommes ensemble (une personne faisant la tête, avant de plier la feuille pour qu'une autre s'occupe du torse et des bras sans voir la tête...)



7-9



Faites un tableau avec du ruban adhésif vierge ou décoré



7-9



Apprenez à faire une nouvelle figure en origami



7-9



Jouez à « Qui suis-je ? »



7-9



Fabriquez un cadre photo avec du carton



7-9



Apprenez aux adultes une nouvelle danse, expression ou tendance que vous avez apprise récemment



7-9



Fabriquez un album de scrapbooking familial



7-9



Jouez à « Tu préfères ... ou ... ? »



7-9



Fabriquez une cocotte en papier



# 7-9 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

7-9



Organisez une chasse au trésor



7-9

Ciseaux  
Jouez à « Pierre, feuille, ciseaux », mais avec de nouvelles options (sorcier, licorne et troll, par exemple)

7-9



Dessinez un(e) membre de votre famille à l'envers

7-9



7-9



Inventez une histoire, chaque personne devant ajouter une phrase à tour de rôle



7-9



Construisez un hôtel à insectes



7-9



Dessinez la carte d'une île imaginaire



7-9



Faites des glaces à l'eau maison



Inventez un super-héros ou une super-héroïne et décrivez ses pouvoirs

7-9



Écrivez une lettre à une personne spéciale (sans devoir forcément l'envoyer)



# 10-12 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

10-12



Organisez une chasse au trésor



10-12



Lancez-vous dans l'observation des nuages



10-12



Créez des playlists adaptées à différentes humeurs – avec une feuille et un stylo



10-12



Faites du camping dans le jardin ou le salon



10-12



Apprenez un nouveau jeu de cartes



10-12



Apprenez à jongler avec des chaussettes roulées en boules



10-12



Écrivez une petite pièce de théâtre et jouez-la



10-12



Décorez ou transformez un vieux t-shirt



10-12



Organisez une soirée quiz en famille avec vos propres questions



# 10-12 ans

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

10-12



Organisez une journée en famille pleine de défis



10-12



Organisez une visite guidée en famille dans l'un de vos endroits préférés



10-12



Apprenez une compétence aux autres et demandez-leur de vous en apprendre une en retour



10-12



Rédigez une critique imaginaire sur un endroit que vous avez récemment visité



10-12



Inventez un code secret et écrivez un message en l'utilisant



10-12



Concevez un logo ou un blason pour votre famille



10-12



Tentez de résoudre un Rubik's Cube



//

10-12

Créez une réaction en chaîne (avec des dominos, des billes ou des cartes, par exemple)



10-12



Faites un petit podcast ou une émission de radio avec vos propres accessoires



# Ados

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

Ados



Réorganisez ou redécorez votre chambre en utilisant ce que vous avez déjà



Ados



Préparez quelque chose dans la cuisine en partant de zéro



Ados



Essayez de tenir un journal intime



Ados



Créez un circuit pour faire de l'exercice



Ados



Apprenez à raccommoder ou coudre quelque chose



Ados



Créez un mini-magazine pour apprendre quelque chose à un adulte



Ados



Inventez un nouveau sport et apprenez-le aux autres



Ados



Inversez les rôles dans la cuisine, en préparant le repas pour les adultes



Ados



Organisez un quiz sur votre famille avec vos propres questions



# Ados

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

**Ados**



Préparez une séance photo en famille en plein air



**Ados**



Apprenez à votre famille à utiliser une application qu'elle ne connaît pas



**Ados**



Apprenez une recette d'un autre pays ou d'une autre culture



**Ados**



Créez un nouveau jeu de cartes et testez-le avec votre famille



**Ados**



Organisez un défi collectif quotidien à relever pendant une semaine (comme faire 10 pompes, lire pendant 5 minutes ou faire une petite attention)



**Ados**



Écrivez une lettre à votre futur vous et mettez-la dans une enveloppe pour la lire dans un an



**Ados**



Recyclez un objet simple, comme un jean, un vieux meuble ou un bocal



**Ados**



Rédigez une liste de 10 choses dont vous êtes fiers et décorez-la



**Ados**



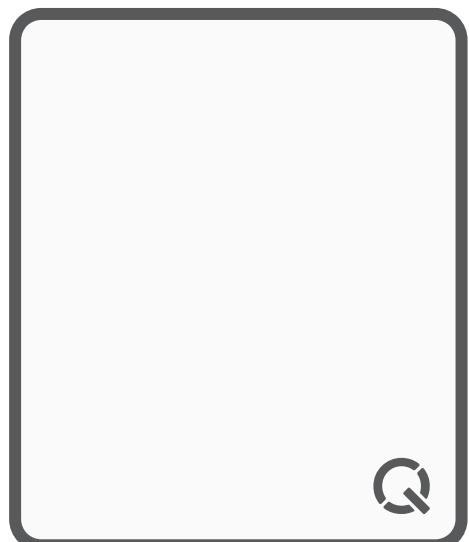
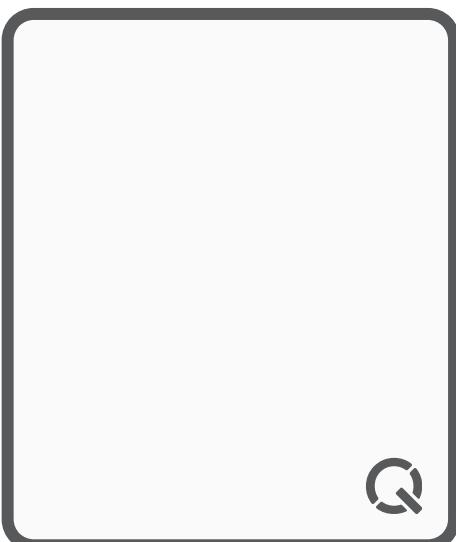
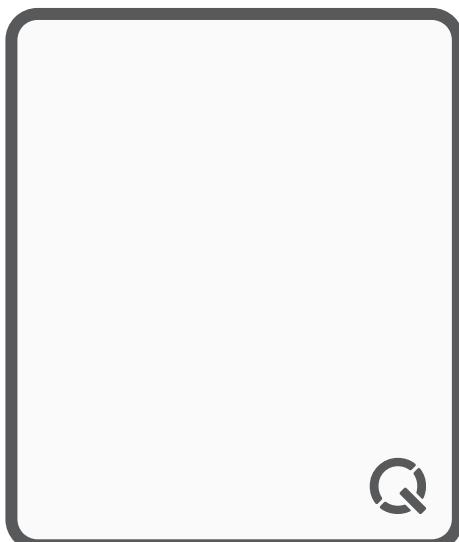
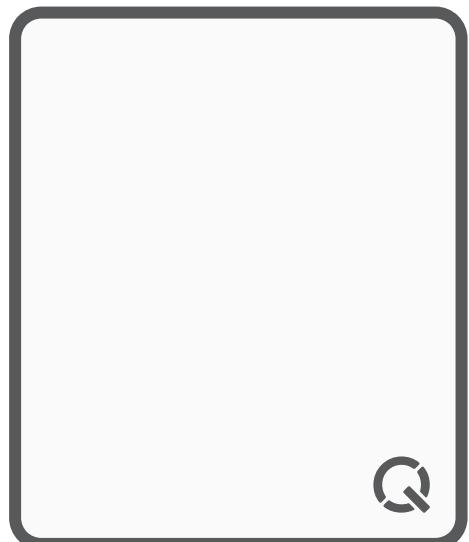
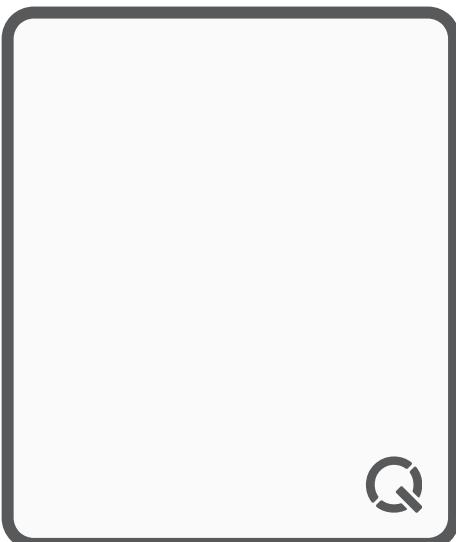
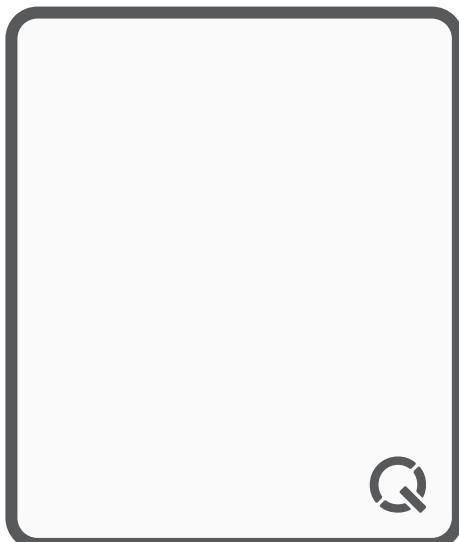
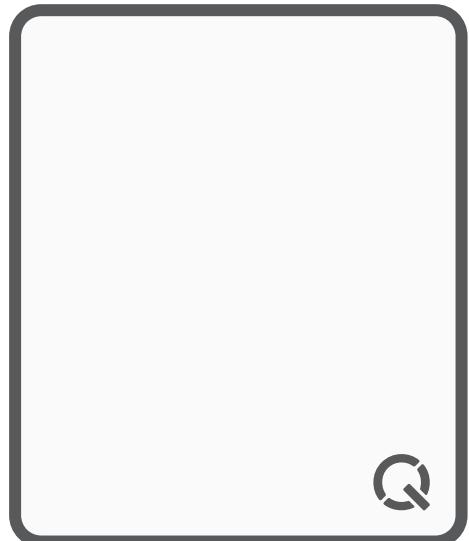
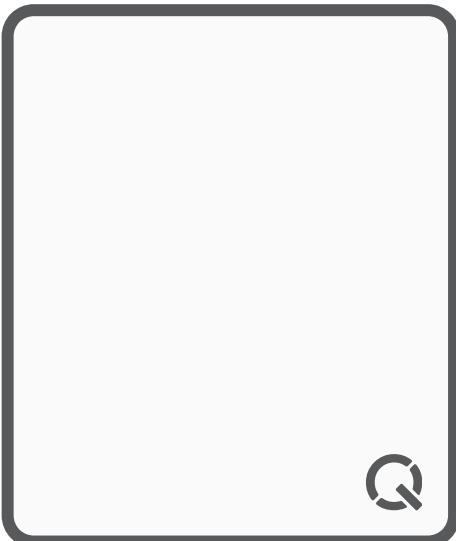
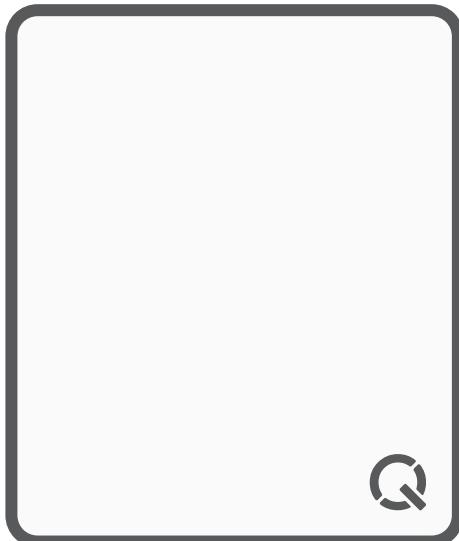
Créez un tableau de visualisation sur une chose que vous souhaitez faire cette année



Cartes d'activité sans écran

# Cartes vierges

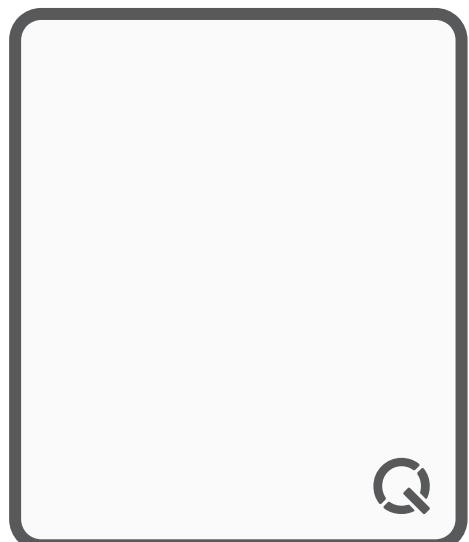
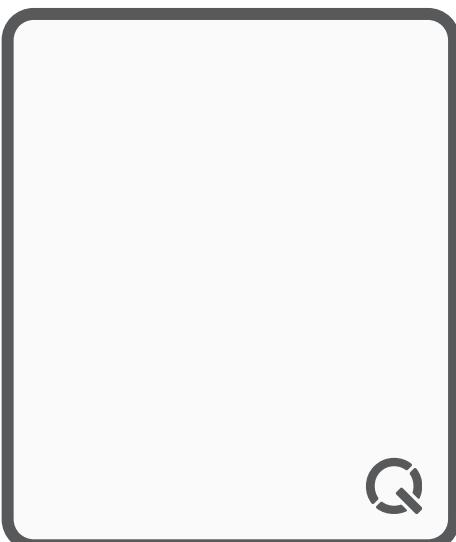
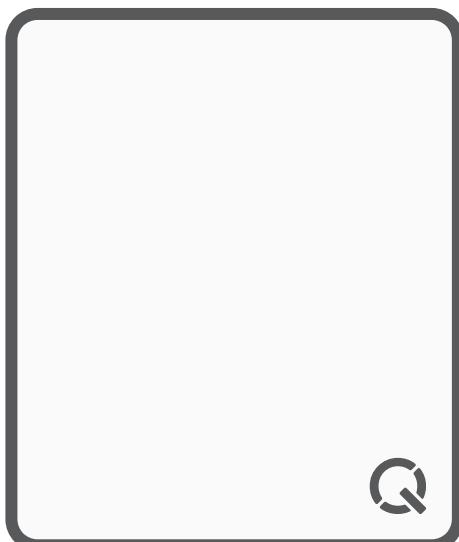
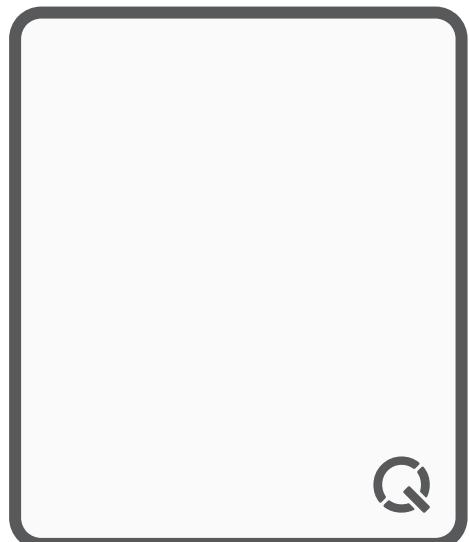
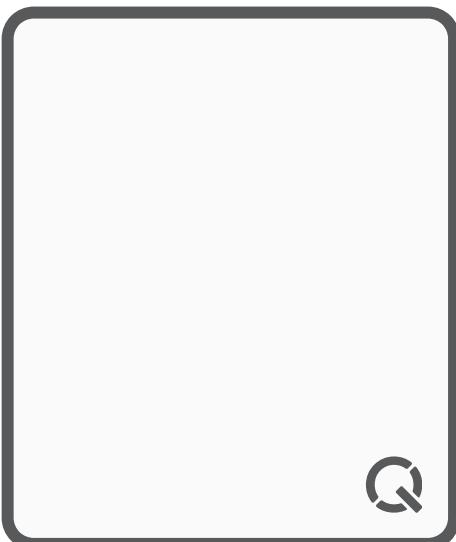
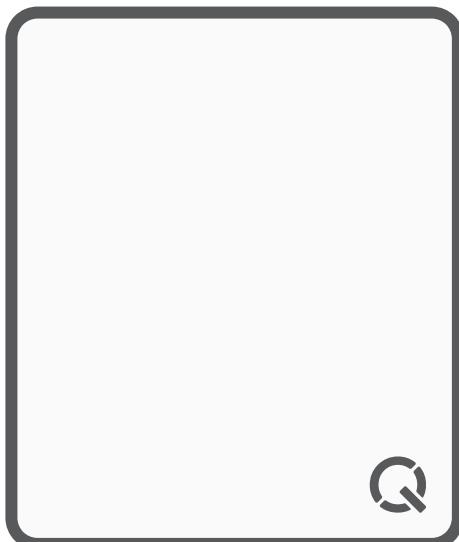
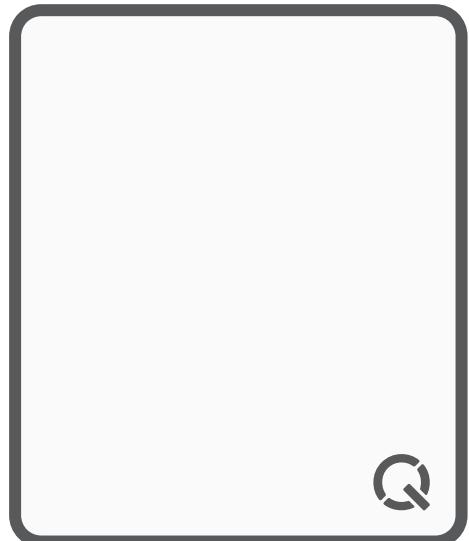
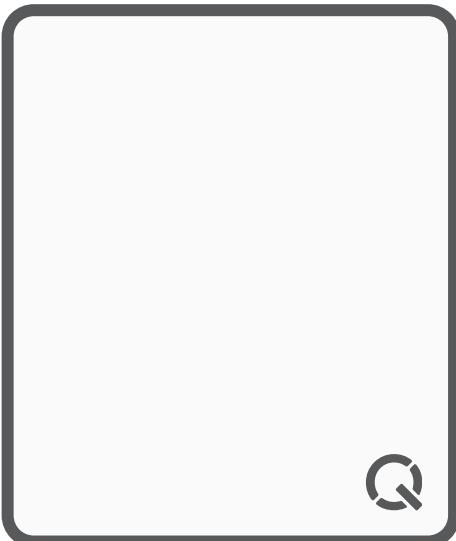
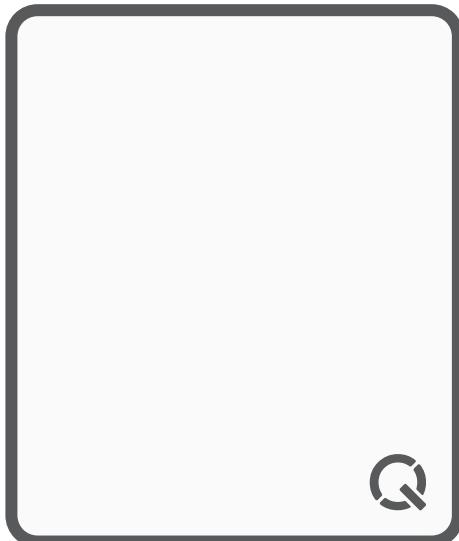
Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.



Cartes d'activité sans écran

# Cartes vierges

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.



Cartes d'activité sans écran

# Cartes vierges

Imprimez ces cartes et découpez-les soigneusement pour avoir des idées à portée de main.

