



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



**Toute la  
famille**



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



**Toute la famille**

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 marrante  
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



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



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



7-9



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**

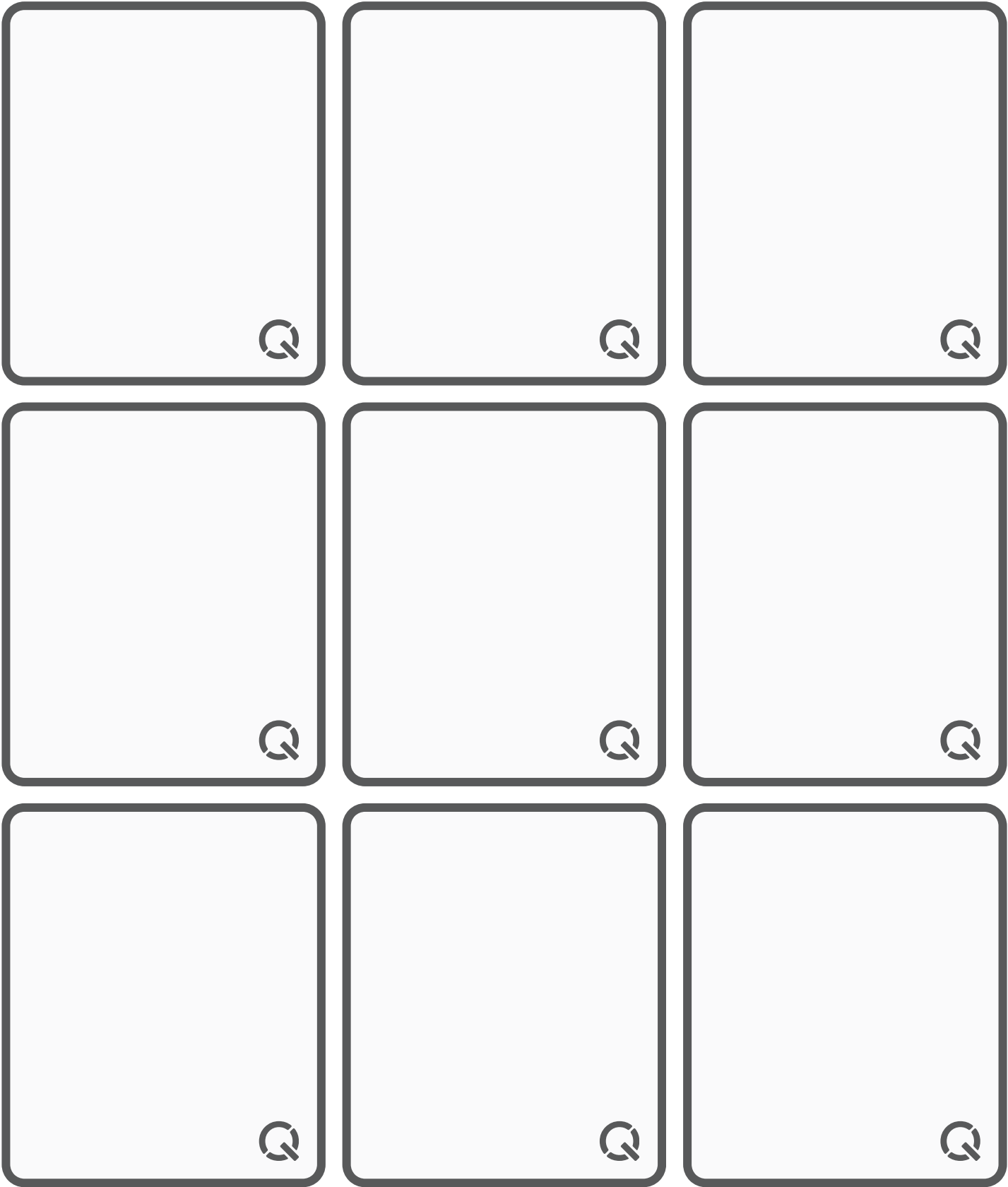


Créez un tableau de visualisation sur une chose que vous souhaitez faire cette année



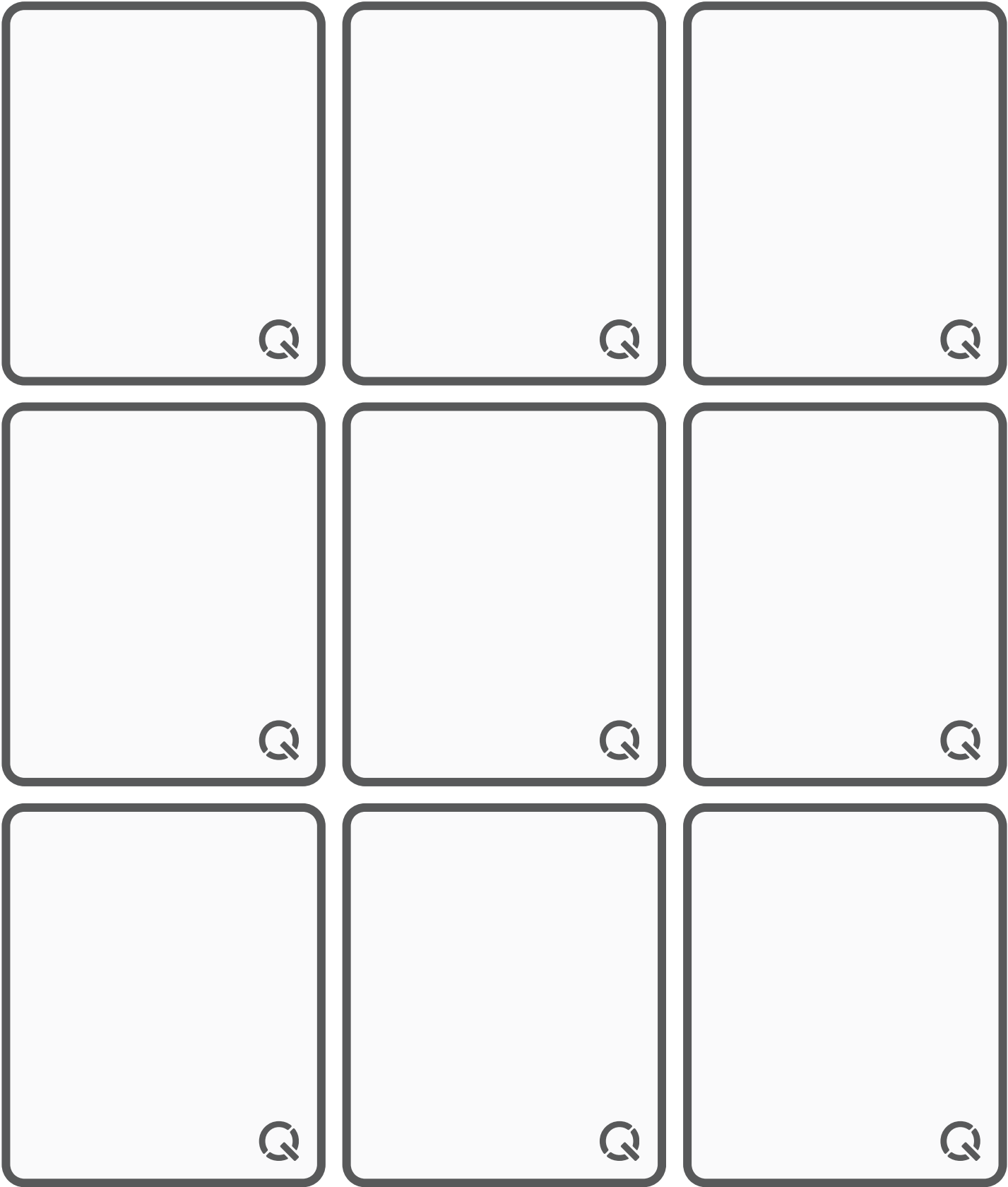
# Cartes vierges

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



# Cartes vierges

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



# Cartes vierges

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

