

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

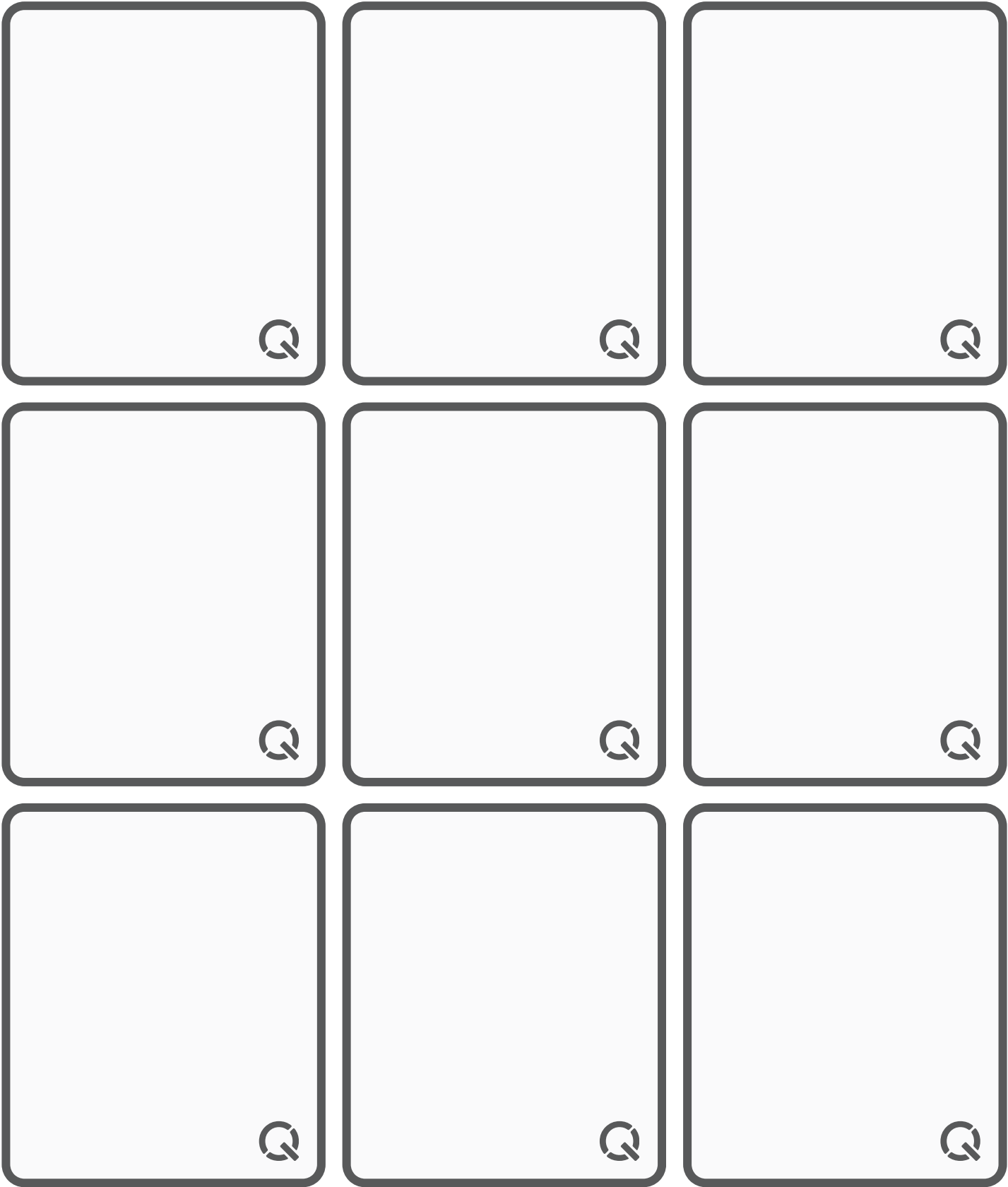


Créez un tableau de visualisation sur une chose que vous souhaitez faire cette année



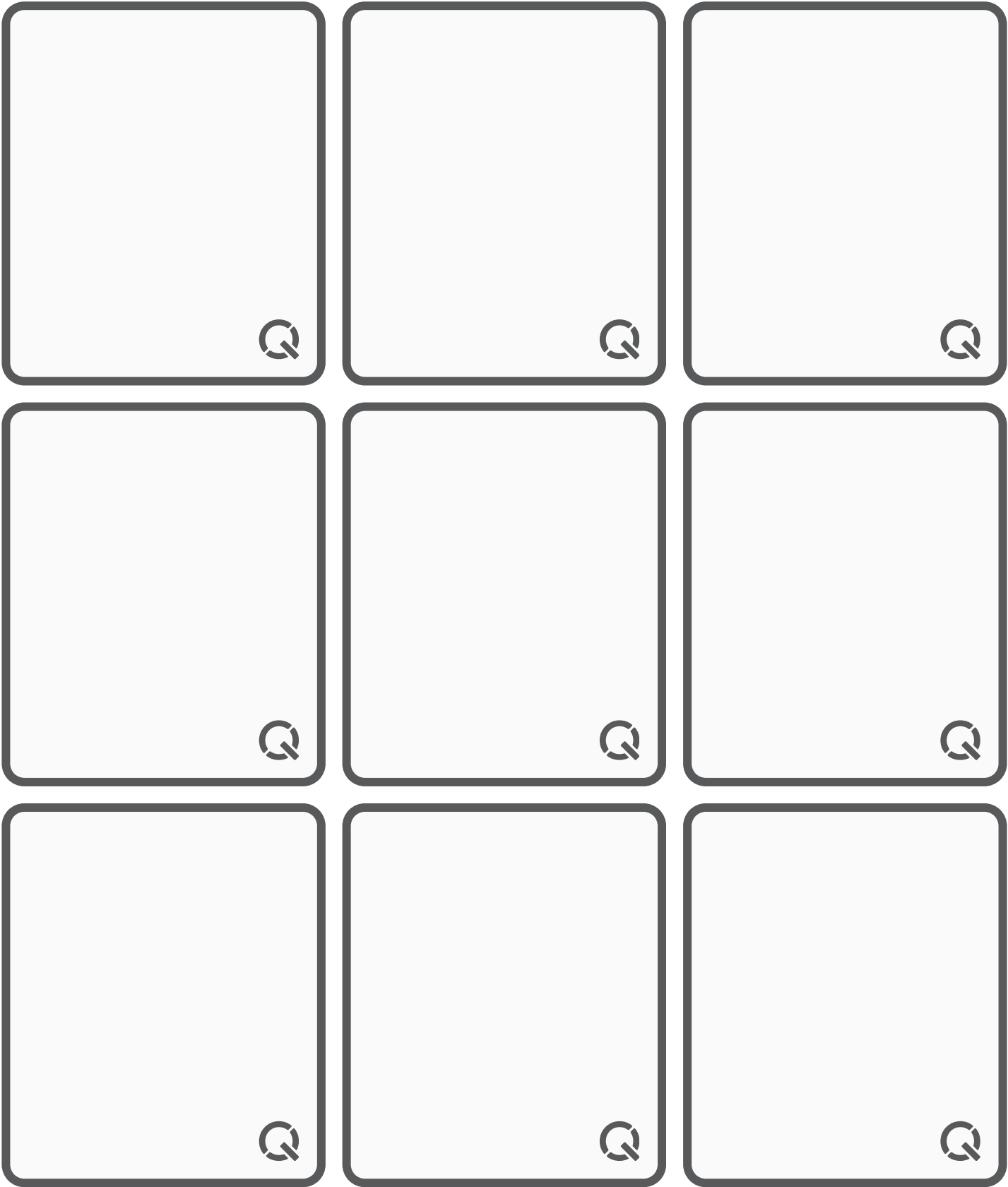
Cartes vierges

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.

