



LE DÉFI
(presque)
SANS ÉCRAN

NOS IDÉES JEUX !

2-10 ans



A.P.O.H.
Association de Prévention
en Orthophonie de l'Hérault

et **Auxane BERTRAND**



"Il n'existe pas de meilleur dispositif d'apprentissage que le jeu" - André Stern.

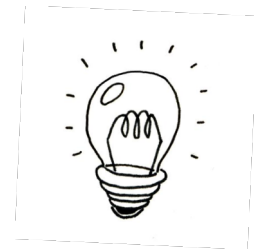
"C'est parce qu'il est associé au plaisir que le jeu se révèle être le moyen d'apprentissage le plus performant ! C'est le premier fabricant des matériaux de l'intelligence." - Jean-Luc Aubert.

ALORS JOUONS !!

QUELQUES

PETITS CONSEILS POUR

COMMENCER...



Dans ce petit livret, nous vous donnons quelques idées jeu pour votre enfant et vous parce que quelquefois, il est difficile d'innover !

Le but est de prendre du plaisir tout en partageant un bon moment avec votre petit bout !

N'oubliez surtout pas, il est important d'accompagner votre enfant dans le jeu mais de ne pas lui imposer trop de choses : laissez votre enfant mener la danse et faire ses propres expériences !

N'ayez pas peur de laisser par moment votre enfant jouer tout seul. C'est dans ces moments que se développent son autonomie et son imagination. N'hésitez tout de même pas à l'encourager et à commenter ce qu'il est en train de faire : votre enfant a besoin que vous lui donniez de l'attention !

N'ayez pas peur de l'ennui ! Il est primordial de laisser à l'enfant le temps de s'ennuyer, temps durant lequel sa créativité et son imagination prendront le relai pour trouver comment s'occuper !



Quand vous jouez avec lui, soyez disponible à 100% : pas de télé, pas de téléphone ni tablette !

Faites-vous confiance ! Vous connaissez votre enfant mieux que n'importe qui et savez ce qu'il aime, alors lancez-vous !



A LA MAISON



Pas d'âge limite pour ces jeux là ! Les tout-petits comme les plus grands peuvent prendre plaisir à y jouer !!

Les billes, figurines, petits personnages (type Playmobil®), animaux, petites voitures sont des incontournables !



L'idéal est d'en avoir un grand nombre ! Des identiques, des plus grands, des plus petits... pour que votre enfant puisse les comparer, aligner, trier... !

Vous pouvez aussi proposer des musiques, des comptines des chansons en tapant le rythme ou en mimant les paroles !



Pendant le bain, penser à laisser à disposition de votre enfant des gobelets, petits bateaux, jouets...



Regardez autour de vous, les enfants s'amuse d'un rien ! Pailles, boîtes, bouchons de bouteille, rouleaux d'essuie-tout mettez tout ça dans une grande caisse que vous laisserez à sa disposition ! Vous serez surpris de ce que votre enfant pourra en faire !

Pensez aussi...

docteur...

A la dinette, aux poupées, à la mallette du

Au garage pour les petites voitures, aux rampes et circuits pour balles ou billes

Aux tours ou boîtes à encastrement



A construire avec votre enfant une superbe cabane ! Dehors ou dans un coin de votre maison ! Des draps ou bien des cartons, des épingles à linge, plein de coussins et le tour est joué !

A jouer aux chatouilles, à masser, faire deviner des signes dans le dos

Aux jeux sensoriels du type balle à picots, à utiliser des objets de votre quotidien qui ont des formes/ textures différentes

Aux jeux de construction style Kapla®, Lego®, Geomag®...

A inscrire votre enfant dans un club de sport ou bien à des cours de musique ou de théâtre !



Et pourquoi ne pas cuisiner avec votre enfant ?

- Une salade de fruits de saison
- Un gâteau au yaourt
- Un moelleux au chocolat
- Des popcakes
- Un sapin feuilleté version sucrée ou salée
- Des cookies au fromage ...

Assurez-vous que les mains de votre enfant soient propres et laissez-le pétrir la pâte, tâter les aliments, sentir et pourquoi pas goûter ce qui lui donne envie !

MES POPCAKES

- 1) Dans un récipient, émietter **un quatre-quarts** et y ajouter **3 cuillères de mascarpone**. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène compacte.
- 2) Réaliser des boules d'environ 3 cm de diamètre. Les laisser durcir 15 minutes au congélateur.
- 3) Faire fondre du **chocolat** au micro-onde avec un peu d'eau. Il doit être bien liquide.
- 4) Tremper l'extrémité de **piques en bois** dans le chocolat puis les planter dans les boules pour faire comme des sucettes. Laisser refroidir 10 minutes, le temps que le chocolat agisse comme de la colle.
- 5) Tremper la totalité du popcake dans le chocolat, goûter légèrement puis immédiatement après, le décorer à sa guise avec des **décorations pour gâteau, vermicelles au chocolat** ou encore **noix de coco râpée**. Hummmm !



N'hésitez pas à commenter ce que vous faites et à le guider dans la réalisation de tâches simples (sortir les ingrédients, mettre la farine...)...



MES COOKIES AU FROMAGE

- 1) Allumer le four pour le préchauffer à 180°
- 2) Dans un saladier mélanger :
 - 7 cuillères à soupe de farine
 - 125g de beurre
 - 1/2 sachet de levure chimique
 - 100g de cacahuètes non salées
 - 1 sachet de fromage râpé
 - du roquefort ou autre fromage
- 3) Déposer des cuillerées rondes et un peu aplaties de la préparation sur une feuille de papier sulfurisé et mettre au four environ 20 minutes
- 4) Sortir du four, laisser refroidir et déguster !

MON SAPIN FEUILLETÉ (version salée)

- 1) Etaler le **pesto** (ou la garniture choisie) sur **une pâte feuilletée** puis la recouvrir avec **une autre pâte feuilletée**.
- 2) A l'aide d'un couteau, dessiner un grand sapin sur les pâtes feuilletées
- 3) Découper des bandes horizontales de 2cm de large de chaque côté du "tronc"
- 4) Préchauffer le four à 180°
- 5) Torsader chaque bande avant de badigeonner avec **du jaune d'œuf**. Parsemer de **gruyère** ou bien de **fines herbes**.
- 6) Enfournier le sapin 25 minutes.

A table !

Après la cuisine, c'est le nettoyage ! Faites aussi participer votre enfant au rangement !



Place aux livres !

Lire une histoire permet de partager ensemble un agréable moment de complicité et d'échange. Blotti contre vous, votre enfant sera captivé par votre voix, vos gestes, mimiques...



Instaurer la lecture d'une histoire une fois par jour, le soir au coucher ou bien avant la sieste par exemple, favorise l'entrée de votre enfant dans le langage et développe son écoute et son attention. C'est aussi un moment réconfortant que votre enfant attendra avec hâte, chaque jour !

Livres tout doux, livres sonores, livres avec rabats cachettes... il en existe de toute sortes et vous pourrez en trouver dans les médiathèques (voir page suivante !). En grandissant, vos enfants ne doivent pas abandonner les livres ! N'hésitez pas à proposer de nouveaux formats : pourquoi pas des bandes-dessinées ou petits romans ?

Choisissez un livre qui vous plaît aussi afin de vous investir totalement ! Si le récit vous passionne, votre enfant le ressentira immédiatement et vivra avec vous l'histoire ! N'ayez pas honte de théâtraliser, jouer les personnages...

Quand vous lisez, montrez les images à l'enfant ! Laissez-lui le temps de tout regarder, pointer du doigt, tourner les pages...

Posez-lui des questions "D'après toi, pourquoi il fait ça ?"
"Tu te souviens comment s'appelle l'ours ?"

Installez-vous dans un endroit confortable et calme : des coussins, couvertures, une lumière douce... c'est tout ce dont vous aurez besoin !

Avant de commencer, attendez d'avoir toute l'attention de votre petit bout.

Vous pouvez aborder certains sujets sources d'angoisse pour votre enfant grâce aux livres : la rentrée à l'école, les araignées ou monstres sont beaucoup moins effrayants quand on les rencontre dans un livre ! Cela pourra permettre à votre enfant d'exprimer ses craintes et à vous, de le rassurer.

DIRECTION LA MEDIATHEQUE/BIBLIOTHEQUE

Les médiathèques et bibliothèques sont de véritables trésors. Il y en a certainement une dans votre ville ou village !

Vous pouvez y entrer librement et consulter tous les livres sur place. Pour en emprunter, il faut s'inscrire mais c'est souvent gratuit pour les enfants.

Renseignez-vous auprès de l'accueil et demandez quelles activités sont proposées !

Nous vous proposons de trouver et noter les titres :

- d'un livre qui fait rire
- d'un livre qui parle d'un enfant
- d'un livre dont la couverture contient du rouge
- d'une livre qui fait pleurer
- d'un livre qui parle d'un chien
- d'un livre qui contient du rouge, du jaune et du vert

Depuis une dizaine d'années un accueil et des animations spécifiques pour les tout jeunes enfants ont été mis en place dans les médiathèques de Montpellier. Accompagnés dans leur découverte du livre, de l'image, du jeu, ils développent leur attention, leur curiosité et s'approprient progressivement les sons, le langage et le sens des mots.



Lire ce n'est pas forcément lire un roman ou un ouvrage volumineux, les **livres illustrés**, **bande-dessinées**, **journaux**, les **mangas**, ou **magazines** permettent également d'apprendre de nouveaux mots et de faire travailler son imagination !

Plus d'infos sur : <https://mediatheques.montpellier3m.fr>

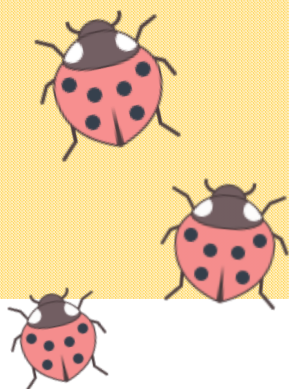


Idées bricolage...

MA COCCINELLE EN GALET

- 1) Nettoyer **un galet ou un caillou plat** avec de l'eau et du savon
- 2) Mettre un tablier et préparer **la peinture** dans une petite soucoupe, **un peu de rouge un peu de noir**
- 3) Peindre le galet tout en rouge, laisser sécher puis lorsque c'est sec, mettre une seconde couche rouge. Laisser sécher à nouveau
- 4) Avec la peinture noire, faire les traits et points pour dessiner une jolie coccinelle
- 5) Laisser sécher !

Votre coccinelle est prête à se poser sur une étagère ou un bureau !



MON JARDIN D'INTERIEUR

- 1) Mettre un peu de coton dans le fond d'un pot de yaourt vide
- 2) Humidifier légèrement le coton
- 3) Mettre quelques lentilles ou du blé sur le coton avant de les recouvrir avec un second coton légèrement humide
- 4) Poser le pot près d'une fenêtre puis penser à humidifier légèrement le coton dans les jours qui suivent... patienter et observer !



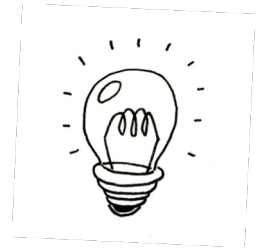
Retrouvez aussi des origamis et plein d'autres idées bricolage sur le site teteamodeler.com (il existe plein de site comme celui-ci !)

Parce que les écrans ne sont pas nos ennemis et qu'il faut simplement les utiliser à bon escient : comme un outil et non pas comme un passe-temps !

QUELQUES IDEES

SORTIES...

AU PARC



Lorsqu'il fait beau, vous pouvez en profiter pour emmener votre enfant jouer au parc. C'est le moment d'aller courir, de grimper aux échelles, glisser sur le toboggan, faire de la balançoire et rencontrer d'autres enfants !

Il y a souvent des parcs proches des habitations donc si vous ne savez pas encore où se trouve le parc le plus proche, vous pouvez vous renseigner auprès des autres parents de votre quartier, de l'école ou à votre mairie.

Quelques idées de jeux :

LE SINGE ET LES POUX

Installer **des pinces à linge** sur les vêtements des enfants (au moins 5 par enfant).

Au coup de **sifflet**, les enfants doivent essayer d'enlever les épingles des autres joueurs !

Lorsqu'un singe n'a plus de poux (n'a plus de pince), il est éliminé.

Le vainqueur est le singe qui aura retiré le plus de poux et qui aura su en garder le maximum !

Ne pas oublier d'emmener un ballon ou bien des raquettes de badminton !

Et pourquoi ne pas créer un jeu de quilles avec une balle de tennis et des bouteilles de lait vides et décorées ?

Notez et dessinez toutes les plantes et tous les insectes rencontrés lors de votre sortie du jour ! Pour le lendemain, l'objectif pour votre enfant sera d'en trouver encore plus et comme vous n'en avez encore jamais vu !



Apportez des craies de toutes les couleurs, vous pourrez vous en servir pour :

- dessiner une marelle
- dessiner des cibles à atteindre avec des cailloux
- écrire par terre toutes les lettres de l'alphabet et demander à votre enfant de ramener un objet/accessoire/élément qui commence par chacune des lettres (par exemple, une fleur sur la lettre F)
- dessiner un arc en ciel
- dessiner des formes de couleur différente : quand vous dites rond bleu, votre enfant doit courir vers la bonne forme. Faire ça sous forme de course s'ils sont plusieurs enfants !



Pourquoi ne pas pique-niquer ou simplement goûter au parc ?



Ramassez ensemble des fleurs et des feuilles pour faire votre propre herbier !

Créez votre carte au trésor ou votre jeu de piste ! Vous pouvez prendre des photos de certains recoins du parc et votre enfant doit retrouver où la photo a été prise ! Prévoyez des petites récompenses et donnez-lui des indices pour les trouver !

COLIN MALLARD

Un des joueurs a les yeux bandés. On le fait tourner 3 fois sur lui-même pendant que les autres joueurs se placent autour de lui.

Le joueur qui a les yeux bandés doit trouver un de ses copains ! Ces derniers ont le droit de se tordre dans tous les sens pour l'éviter mais ne peuvent surtout pas bouger les pieds !

Si le joueur aux yeux bandés attrape un autre joueur et qu'il devine qui c'est, alors il donne le bandeau à l'autre joueur ! S'il ne devine pas, il doit attraper un autre joueur.





AU ZOO

A Montpellier, le zoo est gratuit ! Il faut en profiter !! Voici quelques questions pour votre enfant...



Lors de cette balade, trouve :

- Un félin :
- Un amphibien :
- Un oiseau :
- Un reptile :
- Un mammifère :
- Un herbivore :

Sur une feuille, dessine ou raconte comment est :

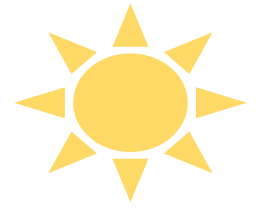
- Un blaireau :
- Un rhinocéros :
- Une girafe :
- Un tamarin :



De quel continent est originaire :

- | | | |
|-----------------------|---|-------------------|
| Le guépard | ◆ | |
| Le wallyby de Benett | ◆ | ◆ Afrique |
| L'onagre de Perse | ◆ | ◆ Eurasie |
| Le tatou à six bandes | ◆ | ◆ Amérique du Sud |
| Le lion d'Asie | ◆ | ◆ Océanie |
| Le zèbre de Grévy | ◆ | |

A LA PLAGE



Le sable et l'eau sont parfaits pour construire des châteaux et dessiner ou fabriquer tout ce que vous souhaitez.

Ne surtout pas oublier ses seaux, râteaux, pelles pour construire des piscines, châteaux-forts, labyrinthes . . .

Quelques idées de jeux :

CONSTRUIRE UN PARCOURS DE BILLES

Avec le sable, sculpter des montagnes, des descentes vertigineuses et des virages serrés ! Ne pas oublier ses billes pour tester le circuit !



Jouer au morpion dans le sable !

Pourquoi ne pas essayer d'attraper des crabes ou chercher de jolis coquillages ?



A LA RIVIÈRE OU AU LAC

En arrivant au bord de la rivière ou du lac, prendre le temps d'observer le paysage et tout ce qu'il s'y passe.

Lorsque vous êtes installés, la chasse au trésor peut commencer !

Il faut trouver :

- quelque chose qui est plat
- quelque chose qui est doux
- quelque chose qui est mouillé
- quelque chose qui est vert
- quelque chose qui est long
- quelque chose qui est piquant
- quelque chose qui est gris
- ...



Quelques idées de jeux

APPRENDRE A FAIRE DES RICOCHETS !

Réussir à faire rebondir les galets sur la surface de l'eau nécessite beaucoup de patience !

Pour maîtriser cette technique, il faut du temps et de l'entraînement alors à vous de jouer !

EDIFIER UNE TOUR DE GALETS

Construire la tour de galets la plus grande et solide qui n'ait jamais existé !!
Garder ses chaussures pour ne pas se faire écraser les pieds en cas de chute !



AU THÉÂTRE



Avez-vous déjà assisté à un spectacle ? il existe de nombreux programmes variés qui pourraient vous plaire !

Nous vous invitons à vous renseigner sur les programmations proposées dans votre ville, village ou aux alentours. Certains lieux de spectacle sont en accès libre, prix libre ou avec des tarifs préférentiels.

Allez vous renseigner auprès du service culturel de votre commune ou directement dans les théâtres !

Certains spectacles vous plairont, d'autres vous décevront mais ce qui est intéressant c'est de pouvoir dire pourquoi cela vous a plu ou pourquoi cela vous a déçu.



Renseignez-vous auprès du :

- Théâtre de la Plume 34070 Montpellier qui propose des spectacles uniquement pour les enfants
- Théâtre de la chocolaterie 34070 Montpellier
- Petit Atelier 34000 Montpellier qui propose des ateliers d'improvisation pour les enfants de 6 à 10 ans
- L'Amuse théâtre 34920 Le Crès
- La vista théâtre de la Méditerranée 34000 Montpellier



N'hésitez pas à vous renseigner aussi sur les concerts, spectacles de clown, magie, cirque . . . parce que voir un spectacle en famille est un moment unique : jeux de lumière, musique, costumes . . . un moment festif, émouvant et fédérateur !!



Pensez aussi à regarder régulièrement les programmes des cinémas les plus proches de chez vous !



AU RESTAURANT

Lorsque vous allez au restaurant en famille, penser à prendre un petit sac avec **quelques crayons, des feuilles, des livres, des petites voitures, des bonhommes, des poupées, des petits jeux de société, des puzzles...**

Vous pouvez aussi constituer une petite boîte de Lego® que vous glisserez dans votre sac et imprimer des instructions de montage sur le site

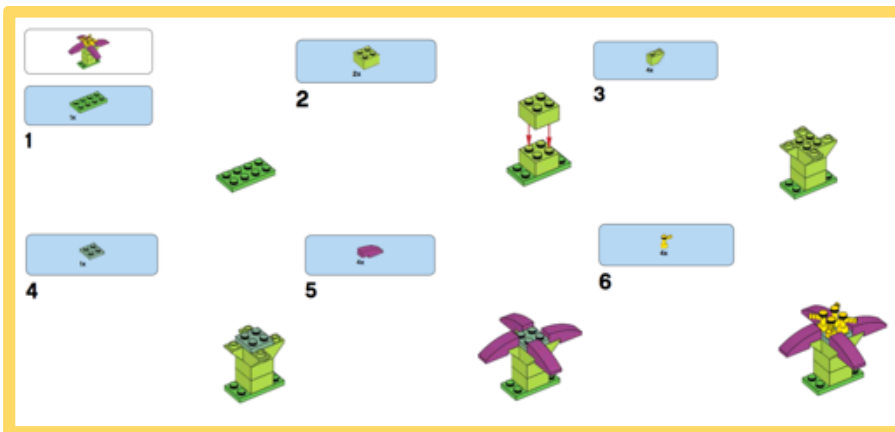
<https://www.lego.com/fr->

[fr/themes/classic/building-instructions###sp=83](https://www.lego.com/fr/themes/classic/building-instructions###sp=83)

ou bien les inventer vous-mêmes !



Vous trouverez par exemple :



Vous pouvez faire de même avec une boîte, des modèles et des aimants !



DANS LA RUE

Lorsque vous promenez, vous avez de quoi observer . . .

Jouez à "Trouve quelque chose"...

- de bleu
- de mouillé
- de mangeable
- dans lequel on peut se voir
- quelque chose qui peut se casser
- quelque chose de chaud
- quelque chose de doux !



DANS LA SALLE D'ATTENTE

« préfères-tu » : vous confrontez votre enfant à deux choix et il décide lequel il préfère entre les 2 ! Puis c'est à lui de vous faire choisir !

Préfères-tu déplacer les objets par la pensée ou arrêter le temps ?

L'été ou l'hiver ?

Manger des chips au Nutella ou des pâtes à la banane ?

Avoir les bras en chewing-gum ou avoir les bras en béton ?

Vivre avec les 7 nains ou les 101 dalmatiens ?

Voir l'avenir ou être invisible ? ...

Pierre feuille ciseaux !

Les coloriages magiques ! Des cases à colorier avec des chiffres qui correspondent à des couleurs. Gardez toujours une petite trousse et ce genre de coloriages dans votre sac, ça vous servira toujours !

Les choses : les joueurs se relaient pour nommer des choses appartenant à une catégorie nommée (fruits, animal...). On change de catégorie quand personne n'a plus d'idée !

DANS LA VOITURE

En voiture, pour les longs trajets il est parfois utile d'avoir quelques ressources en main pour aider les enfants à patienter jusqu'à la destination :

« il était une fois » raconter des histoires, rien de mieux pour occuper les enfants !

Occuper les mains des enfants avec des handspinner par exemple !

Jouer aux devinettes : le maître du jeu doit penser à un objet, un animal ou une personne. Les autres participants dans la voiture doivent tenter de le deviner mais attention, le maître du jeu doit seulement répondre aux questions par **OUI** ou **NON**. Celui qui devine devient le maître du jeu !

Dans ma valise... : le premier joueur commence la phrase « dans ma valise, j'ai mis... un short... » chaque joueur doit répéter et compléter la liste qui s'allonge.

Le jeu de l'alphabet : les passagers doivent repérer à voix haute toutes les lettres de l'alphabet dans le bon ordre à partir des mots qu'ils voient dedans ou à l'extérieur de la voiture, dans le paysage : plaques d'immatriculation, panneaux, marques de voiture, devantures... « Aéroport, boulangerie, camion... »

Bingo de la route ! (by www.allomamandodo.com)

Pour jouer seul : au début de la partie, votre enfant retourne sa grille (voir pages suivantes) et trouve les éléments dessinés le plus rapidement possible. Vous pouvez chronométrer la partie !

Pour jouer à deux : au début de la partie, chaque joueur retourne sa grille et doit trouver les éléments dessinés le plus rapidement possible ! Lorsqu'un joueur a tout rempli, il gagne ! Attention, pas de triche !



EN VILLE

EN VILLE

Cherche, trouve et coche!

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			
<input type="checkbox"/>							

www.allomamandodo.com

Pensez à faire des photocopies pour pouvoir utiliser les grilles à l'infini !!!

SUR L'AUTOROUTE





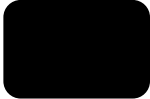







SUR L'AUTOROUTE













Cherche, trouve et coche!





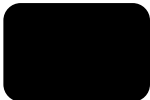







<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
				<input type="checkbox"/>	
				<input type="checkbox"/>	

www.allomamandodo.com

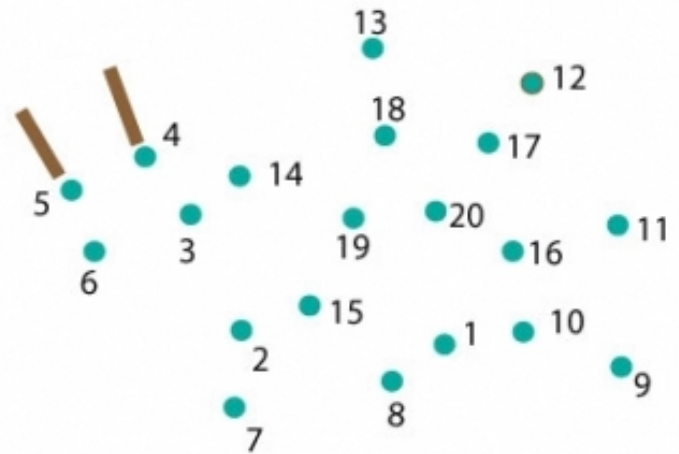
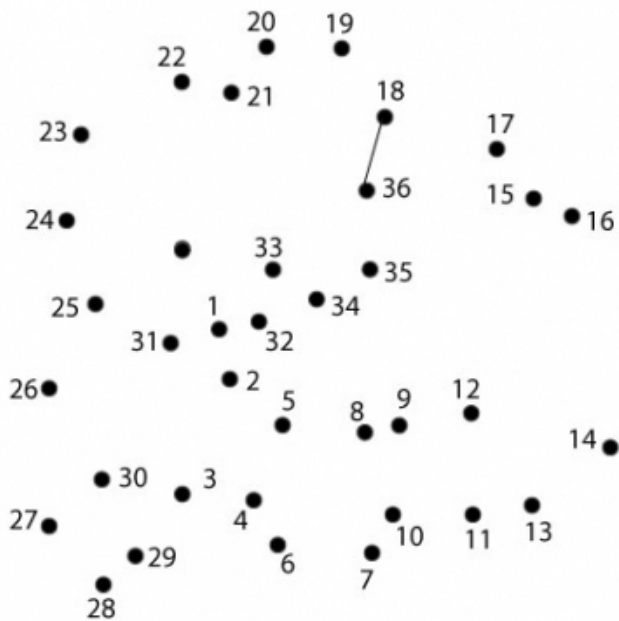
But du jeu : trouver quelque chose de la couleur des cases et cocher la couleur correspondante

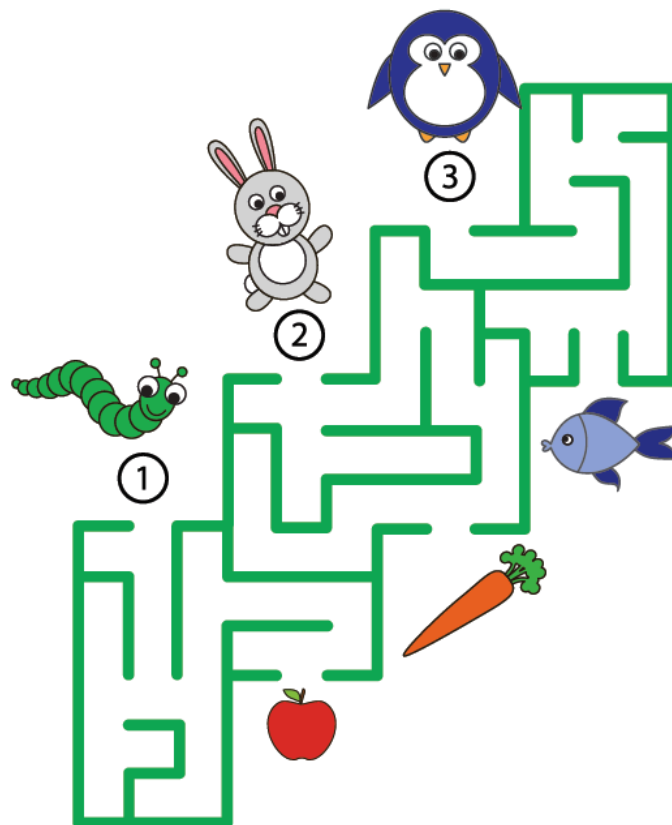
			
			
			

PLACE AUX ACTIVITÉS POUR VOTRE ENFANT !



tête à modeler <http://www.teteamodeler.com>

tête à modeler <http://www.teteamodeler.com>

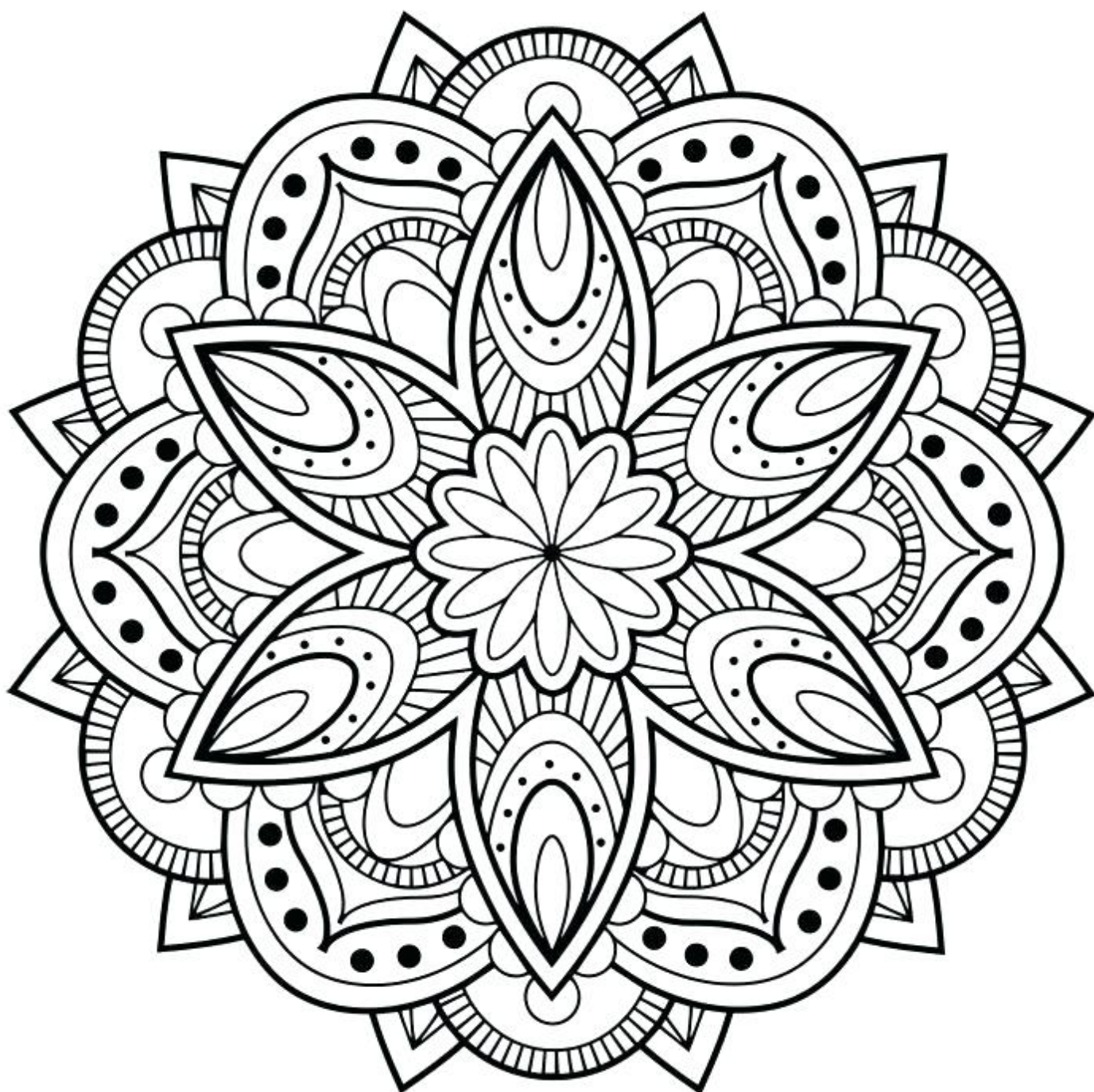


lululataupe.com 

MES MANDALA

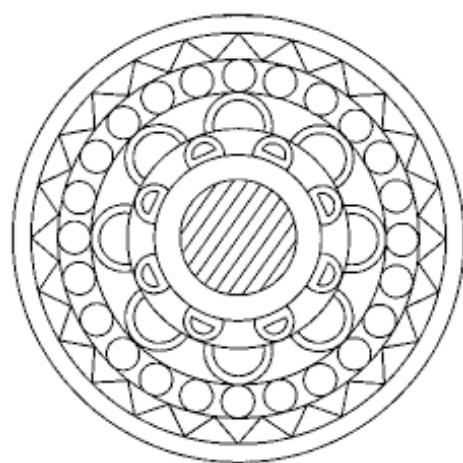
Prends tes crayons de couleur ou tes feutres à pointe fine et laisse-toi guider par ton inspiration du moment pour colorier ce mandala.

Sais-tu que le mandala vient de la langue sanskrit et signifie cercle ? Il peut être utilisé pour la méditation car ses formes inspirent l'harmonie et la paix.

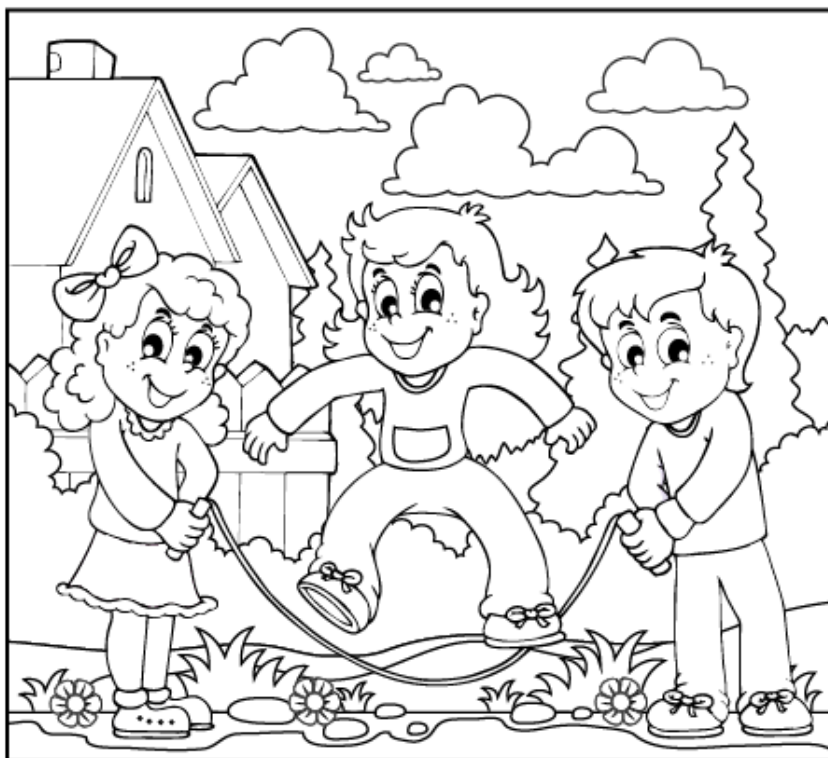




dory.fr



Trouve les 7 erreurs



lululataupc.com

JOUE, RACONTE, INVENTE, ECRIS...

Tu peux inventer et raconter une histoire aux copains, à ta famille ou à tes peluches ou poupées !

Tu peux aussi créer une chanson ou un spectacle !! Seul ou avec un copain ou une copine !



Tu peux jouer à un jeu de société avec des copains ou des membres de ta famille. Bon moment garanti !

Tu peux t'amuser à faire semblant de conduire un train, préparer le repas, être docteur ou mécanicien, être maman ou papa, être la maitresse ou le maitre, t'occuper d'animaux...



Tu peux construire...

- un parcours
- une cabane
- une maison
- un zoo
- un cirque
- un circuit de voiture avec des blocs de construction

Tu peux organiser (ou demander à tes parents d'organiser) une chasse au trésor !

Tu peux jouer dehors, faire un parcours du combattant dans ton jardin, jouer avec des bulles de savon, jardiner !

POUR FINIR, QUELQUES ASTUCES POUR RÉDUIRE LE TEMPS D'ÉCRAN...



Parce que vous devez montrer l'exemple... remplacez votre téléphone par un véritable réveil et une montre !

Au restaurant entre amis, jouez au "phone stacking" : chacun pose son téléphone face cachée au centre de la table. Le premier qui consulte son portable paye l'addition !

Désactivez les notifications de vos écrans pour ne pas être interpellé dès qu'ils sonnent ou s'allument !!

N'allumez pas la télévision si vous ne voulez pas regarder quelque chose de précis

Instaurer des espaces dans la maison dans lesquels tout écran est IN-TER-DIT !



Pensez à utiliser le mode « ne pas déranger »

En entrant à la maison, ou lors des repas par exemple, enfermer tous les écrans dans une jolie boîte.

Sur un tableau, écrivez le nombre d'heures que chacun des membres de la famille passe devant les jeux vidéo, la télévision, l'ordinateur... C'est une bonne façon pour se rendre compte du temps passé sur les écrans et c'est un nombre à faire diminuer petit à petit !

Départ	Donne le nom de 3 animaux le plus vite possible !	Cite 3 choses qui sentent mauvais	Ton/tes adversaires doivent te donner un gage	Donne 5 mots qui commencent par le son [s]	 Rejoue	Donne 3 jeux auxquels tu adores jouer	Donne le nom de 3 boissons
---------------	---	--	---	--	---	---------------------------------------	----------------------------

Donne 5 mots qui commencent par le son [p]	Raconte ce que tu ferais si tu gagnais au loto	 Passe ton tour	Cite les 4 saisons de l'année	Si tu étais une couleur, tu serais... pourquoi ?	Nomme 3 sports qui se jouent avec un ballon	Cite 3 choses qui sont bleues	Donne 5 mots qui commencent par le son [t]
--	--	--	--------------------------------------	--	---	--------------------------------------	--

Ton/tes adversaires doivent te donner un gage	Cite 3 choses plus grandes qu'un éléphant	Donne le nom de 3 légumes	Cite 3 de tes chanteurs préférés	Donne 5 mots qui commencent par le son [n]	Raconte ton pire cauchemar	Nomme 5 fruits	Cite tes 3 parfums de glace préférés	 Si tu étais un animal, tu serais... pourquoi ?
---	--	---------------------------	---	--	----------------------------	----------------	---	---

Arrivée !!	Nomme 5 vêtements	Raconte ce que tu as fait hier	Nomme 3 choses que tu n'aimes pas du tout		Nomme tes 5 aliments préférés	Ton/tes adversaires doivent te donner un gage	Donne 5 mots qui commencent par le son [f]
-------------------	-------------------	--------------------------------	---	---	-------------------------------	---	--

Trouve de quoi faire des pions (pièce de monnaie, boutons...) et un dé et tu peux jouer à ce jeu n'importe où !!