

# PDF à télécharger : 30 idées simples et motivantes pour occuper les enfants sans écran



nathaliebourienne.fr

Voici 30 idées ludiques, accessibles, testées et approuvées pour occuper vos enfants tout en stimulant leur créativité, leur confiance et leur autonomie. Parfait pour les vacances, les mercredis ou les moments de creux.

---

## ☀️ Activités créatives

1. Créer une BD à partir d'une journée réelle
2. Fabriquer des marionnettes avec des chaussettes
3. Construire une maquette en carton (maison, robot, ville)
4. Décorer un pot à crayons avec des matériaux recyclés
5. Fabriquer un carnet secret (pliages + customisation)
6. Imaginer et illustrer son propre monstre gentil
7. Colorier une histoire à télécharger (comme Marine la tortue)

## 🎮 Jeux et défis rapides

8. Chasse aux objets d'une couleur dans la maison
9. Mimer des animaux à deviner
10. Créer un parcours moteur avec des coussins et chaises
11. Jeu de "1, 2, 3 soleil" ou "Jacques a dit" version maison
12. Inventer une danse de la joie
13. Créer une roue de la chance avec des petits défis
14. Inventer un code secret pour s'envoyer des messages

## ✨ Activités calmes et introspectives

15. Ecrire une carte postale imaginaire depuis la planète de son choix
16. Tenir un journal de bord de l'été (dessins + mots)
17. Créer un bocal à souhaits ou à gratitude
18. Jouer au jeu des silences (rester silencieux 1 min et décrire ce qu'on a ressenti)
19. Faire du yoga animalier (positions d'animaux)
20. Créer un mandala avec des objets trouvés dehors
21. Raconter une histoire à voix haute avec un doudou en spectateur

## 🌳 Activités nature et extérieur

- 22. Ramasser des feuilles et créer un herbier personnalisé
- 23. Construire une cabane avec des draps dans le jardin ou salon
- 24. Faire une expédition trésor (cacher des objets avec indices)
- 25. Peindre avec des bâtonnets et de la boue ou de l'eau
- 26. Créer une "potion magique" à base de fleurs, eau, feuilles...
- 27. Observer les nuages et dessiner ce qu'on y voit
- 28. Fabriquer un cerf-volant et l'essayer



## **Activités à faire en famille**

- 29. Cuisiner un goûter ensemble (muffins, biscuits, smoothie)
- 30. Construire un jeu de société maison avec des règles inventées