



CARTES D'ACTIVITÉS EXPRESS À FAIRE EN FAMILLE



Imprimer et découper les petites cartes d'activités. Les plier en quatre et les mettre dans un bocal pour la pioche.



**On danse une minute
comme des fous
sur une chanson !**



**On fait
un câlin collectif
de 30 secondes.**



**On sourit
le plus grand possible
tous ensemble.**



**On lit une histoire ou
un poème très court.**



**On invente
une posture rigolote et
tout le monde la copie.**



**On dessine
tous ensemble un soleil
(ou autre thème simple).**



**On partage
un souvenir heureux
en une phrase.**



**On ferme les yeux
et on respire
profondément 3 fois.**



**On marche
à quatre pattes comme
des animaux.**



**On ferme les yeux
et on devine un objet
mis dans la main.**



**On invente
une mini-histoire
(1 phrase chacun).**



**On écoute
une chanson tranquille
et on s'allonge.**





CARTES D'ACTIVITÉS EXPRESS À FAIRE EN FAMILLE



Imprimer et découper les petites cartes d'activités. Les plier en quatre et les mettre dans un bocal pour la pioche.



**On fait un concert
avec des bruits
de bouche.**



**On parle tous
comme un robot
pendant 2 minutes.**



**Pendant 1 minute,
personne ne doit parler
(silence total !).**

CHUUUT !



**On cherche un objet
rouge dans la pièce en
moins de 10 secondes.**



**On dit tous l'alphabet...
mais en chuchotant.**



**On invente
une formule magique
pour bien dormir.**



**On raconte
ce qu'on aimerait
faire demain.**



**On essaie tous
de toucher son nez
avec sa langue.**



**Pendant 30 secondes,
on fait tout au ralenti,
comme dans un film.**



**On invente
le drapeau imaginaire
de la famille.**



**On décrit un objet de
la pièce sans le nommer,
les autres devinent.**



**On dessine un objet
en juste 30 secondes et
les autres devinent.**

