



Maman a un Plan



Mode d'emploi

Comment utiliser ton kit en 3 minutes.

Ce kit n'est pas un livre à lire. C'est un outil à ouvrir vite, au moment où ton enfant tourne en rond — et où tu n'as plus de pile pour réfléchir.

- 1. Repère la situation.**
 Voiture, resto, pluie, chaleur, salle d'attente, fin de journée, parent occupé : ouvre le sommaire et va directement à la bonne section.
- 2. Choisis la première idée qui te parle.**
 Ne lis pas tout. Chaque idée tient en 20 secondes : matériel, durée, consigne pour le parent, variante 3–5 ans, variante 6–8 ans.
- 3. Annonce-la comme un événement.**
 « J'ai un défi pour toi. » « Mission spéciale, 10 minutes. » Pose un chrono visible. Ça change tout.
- 4. Garde une fiche en réserve.**
 Glisse 3 imprimables dans la pochette anti-ennui (voir checklist) pour avoir toujours un plan B sur toi.

Les 4 leviers du kit

Missions du quotidien Faire participer l'enfant à la vraie vie.	Jeux physiques Quand l'énergie déborde, sans matériel.	Temps calmes Pour redescendre la tension avant repas ou dodo.	Fiches imprimables Le plan B qu'on sort à la dernière minute.
---	--	---	---

Sommaire

Le kit en un coup d'œil.

- 01 Mode d'emploi** Comment t'en servir en 3 minutes.

- 02 Guide parent** 10 conseils pratiques, courts et actionnables.

- 03 100 idées classées** Par situation : voiture, resto, pluie, chaleur, attente...

- 04 Missions du quotidien** 30 missions qui transforment la corvée en jeu.

- 05 Jeux physiques** 30 jeux pour vider l'énergie sans bouger du canapé.

- 06 Temps calmes** 30 temps calmes pour redescendre la tension.

- 07 Checklist sac anti-ennui** Ta pochette toujours prête en 3 minutes.

- 08 Planning d'été** 5 modèles : pluie, chaleur, voiture, semaine type, demi-journée.

- 09 Fiches à imprimer** 8 pages imprimables prêtes à l'emploi.

- 10 Le mot de la fin** Ce qu'on te souhaite pour cet été.





01. Choisir une idée en 10 secondes

Trois questions à te poser : Où es-tu ? Quelle énergie a l'enfant ? Tu peux le surveiller ?

- Voiture, resto, maison, jardin, salle d'attente : choisis la zone.
- Calme, moyen, à bout : ouvre la section qui correspond.
- Si tu ne peux surveiller qu'à moitié, privilégie une activité solo cadrée.

02. Les 4 leviers du kit

Apprends à passer d'un type d'activité à l'autre dans la journée.

- Missions du quotidien : faire participer à la vraie vie.
- Jeux physiques : quand il y a trop d'énergie qui tourne en rond.
- Temps calmes : avant un repas, après une dispute, fin de journée.
- Fiches imprimables : la pochette qu'on sort en dernier recours.

03. Transformer une tâche en mission

Une corvée pour toi = une mission excitante pour lui, à condition de la présenter comme telle.

- Donne un nom à la mission : « Inspection chaussettes ».
- Donne un nombre précis : « 3 piles », « 5 minutes ».
- Ajoute un bonus facultatif : « +1 point si tu trouves un objet rond ».

04. Présenter sans que ça sonne comme une corvée

Évite « va faire quelque chose ». Préfère « j'ai un défi pour toi ».

- Pose un chrono visible. L'enfant a une fin claire, il s'investit plus.
- Donne un cadre : « on joue jusqu'au moment où... ».
- Termine sur un calme : verre d'eau, bisou, on s'assoit.

05. Utiliser le kit en voiture

Pas plus de 20 minutes sur la même activité. On enchaîne.

- Avant de partir : sors 3 idées de la section voiture.
- Glisse un set de table papier + 3 crayons + 1 livre.
- Garde une idée « réserve » pour les 20 dernières minutes — le moment dur.

06. Utiliser le kit au restaurant

L'attente est le moment qui se joue. Lance avant qu'il s'ennuie.

- Dès que vous êtes assis : sors une activité calme.
- Pose un cadre : « on joue jusqu'aux plats ».

- Évite de sortir la tablette en premier : impossible à ranger après.

07. Jour de pluie : structurer en 4 blocs

Matin / avant repas / début après-midi / fin après-midi.

- Matin (1 h) : une activité créative qui prend du temps.
- Avant repas : jeu physique court pour libérer l'énergie.
- Début d'après-midi : temps calme.
- Fin d'après-midi : grand jeu (théâtre, parcours, magasin).

08. Préparer la pochette anti-ennui

Une seule pochette A5 qui ne te quitte pas.

- 3 feuilles, 3 crayons, 1 mini cahier.
- 5 fiches imprimables choisies du kit.
- Vérifie le dimanche soir, recharge le mardi matin. 3 minutes top.

09. Deux enfants d'âges différents

Trois stratégies pour éviter qu'un des deux s'ennuie.

- Activités à variante : 3–5 et 6–8 fournies pour chaque idée.
- Activité commune avec rôles : un cuisine, l'autre serveur.
- Solo en parallèle, à 1 m l'un de l'autre, tu surveilles.

10. Écrans : alternatives, pas culpabilisation

Ce kit te donne une réserve d'alternatives quand tu veux varier.

- Pour démarrer la journée en douceur, sans tablette.
- Avant un repas, pour calmer le rythme.
- Pour les créneaux courts (15–30 min) où l'écran serait disproportionné.

En cas de panne totale

Pose-lui la question : « **Tu préfères bouger ou être calme ?** »

Bouger → section Jeux physiques. Calme → section Temps calmes. Tu choisis la première idée. C'est valable même à 17 h, même en pyjama, même quand tu n'en peux plus.



100 idées classées par situation

Trouve la bonne idée au bon moment.

Chaque idée tient sur une fiche : matériel, durée, consigne pour le parent, variante 3–5 ans, variante 6–8 ans. Choisis la première qui te parle.

En voiture 10 idées

1. Bingo des panneaux

Trajet

10–30 min

4–8 ans

Calme

Matériel · feuille, crayon

Avant de partir, écris 6 choses à repérer dehors : vache, camion rouge, panneau stop, station essence, drapeau, château d'eau. Le premier qui voit tout a gagné. Tu peux aussi cocher pour eux pendant que tu conduis.

3–5 ans · Remplace les mots par des dessins simples ou des couleurs.

6–8 ans · Ajoute des défis lecture : trouver un mot qui commence par M, un panneau à 3 chiffres.

2. Le jeu des plaques

Trajet

10–20 min

5–8 ans

Calme

Matériel · rien

Sur la plaque de la voiture devant nous, on prend les 3 lettres et on invente une phrase. Ex : 'BRT' devient 'Bertrand roule trop'. On enchaîne avec la voiture suivante.

3–5 ans · Cherche juste la première lettre et trouve un mot qui commence pareil.

6–8 ans · Phrase obligatoire avec un verbe et un sujet.

3. Histoire à 2 voix

Trajet

5–20 min

4–8 ans

Calme

Matériel · rien

Tu commences une histoire en une phrase. L'enfant dit la suivante. Tu reprends. Pose une règle simple : un personnage, un lieu, un problème. Tu peux pousser vers le délire absurde, ils adorent.

3–5 ans · Tu fais 80 % de l'histoire, l'enfant ajoute juste un mot ou une idée.

6–8 ans · Chacun doit ajouter un nouveau personnage à chaque tour.

4. Devine l'animal en sons

Trajet

5-15 min

3-7 ans

Calme

Matériel · rien

Tu fais le bruit d'un animal, il devine. Puis on inverse. Variante : animal + ce qu'il mange + où il vit.

3-5 ans · Reste sur 6-8 animaux connus.

6-8 ans · Animaux plus rares : tapir, lama, panthère.

5. ABC du voyage

Trajet

10-25 min

5-8 ans

Calme

Matériel · rien

Trouver un objet visible commençant par A, puis B, puis C, jusqu'à Z. Tout le monde joue ensemble. Ça occupe loin.

3-5 ans · Trop dur seul. Faites-le ensemble, l'enfant cherche les lettres faciles.

6-8 ans · Variante : uniquement nourriture, ou uniquement animaux.

6. Compter les voitures rouges

Trajet

5-15 min

3-6 ans

Calme

Matériel · rien

Chaque enfant choisit une couleur. Il compte ses voitures jusqu'à 20. Le premier à 20 gagne. Simple, efficace.

3-5 ans · Compter jusqu'à 10 suffit.

6-8 ans · Ajouter des conditions : voitures rouges + 4 roues + un adulte dedans.

7. Devine ce que je vois

Trajet

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Classique : 'Je vois quelque chose qui est rouge.' L'enfant pose des questions oui/non pour deviner.

3-5 ans · Donne 2 indices direct : couleur + forme.

6-8 ans · Max 10 questions pour deviner.

8. Carnet de route illustré

Trajet

15-60 min

5-8 ans

Calme

Matériel · petit carnet, crayons

L'enfant dessine ce qu'il voit dehors toutes les demi-heures. À la fin du voyage, il a un carnet souvenir.

3-5 ans · Juste 3 dessins libres dans le trajet.

6-8 ans · Ajouter un mot ou phrase sous chaque dessin.

9. Histoires à choix

Trajet

10-30 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Tu racontes une histoire et tu poses des choix : 'Il ouvre la porte de gauche ou de droite ?' L'enfant choisit, tu enchaînes.

3-5 ans · Choix très simples, héros connu (animal, prénom de l'enfant).

6-8 ans · L'enfant doit justifier son choix en une phrase.

10. Les questions étranges

Trajet

5-20 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Pose des questions sans bonne réponse : 'Si tu étais un fruit, lequel ?' 'Tu préfères vivre dans un arbre ou un bateau ?' Écoute vraiment, c'est ça qui les calme.

3-5 ans · Choix entre 2 options concrètes.

6-8 ans · Demander pourquoi pour pousser à argumenter.

Au restaurant 7 idées

11. Le menu inventé

Resto

10-20 min

4-8 ans

Calme

Matériel · set de table papier, crayon

Pendant qu'on attend, l'enfant écrit ou dessine le menu d'un restaurant inventé. Trois entrées, trois plats, trois desserts.

3-5 ans · Dessine seulement, donne des idées : pizza arc-en-ciel, glace au chocolat magique.

6-8 ans · Mets des prix et un nom de restaurant.

12. Set de table contour de main

Resto

5-15 min

3-7 ans

Calme

Matériel · set de table papier, crayon

Tu poses sa main, tu traces le contour. Il transforme la main en personnage, animal, monstre. Refait avec l'autre main.

3-5 ans · Tu traces, il colorie.

6-8 ans · Il invente une histoire pour son personnage main.

13. Chasse aux objets de la table

Resto

5-10 min

3-6 ans

Calme

Matériel · rien

Trouve sur la table : quelque chose de transparent, quelque chose de doux, quelque chose en métal, quelque chose qui se mange. À voix basse pour rester calme.

3-5 ans · Donne 3 défis max.

6-8 ans · Donne 6 défis et chronomètre.

14. Devinettes en mime

Resto

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Mime un animal ou un métier sans bruit. L'autre devine. Règle stricte : zéro son, sinon le voisin râle.

3-5 ans · Liste de 5 animaux faciles.

6-8 ans · Métiers, sports, films.

15. Architecte sucres

Resto

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · sucres en morceaux

Avec 6 à 10 sucres, construire la plus haute tour. Puis un pont. Puis une maison. Variante : faire tomber celle du voisin avec une miette.

3-5 ans · Empile juste, sans contrainte.

6-8 ans · Tour la plus haute en moins de 90 secondes.

16. Vies des clients

Resto

5-15 min

5-8 ans

Calme

Matériel · rien

On choisit discrètement un client de la salle. On invente son métier, son prénom, ce qu'il a fait ce matin. Chuchoter.

3-5 ans · Tu donnes les options, il choisit.

6-8 ans · Trois phrases minimum par client.

17. Pliage serviette

Resto

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · serviette en papier

Plie une serviette en éventail, en bateau, en chapeau. Montre une fois, laisse essayer. Si rien ne marche, on déchire en confettis et on souffle.

3-5 ans · Reste sur l'éventail.

6-8 ans · Origami bateau ou cocotte.

Salle d'attente 5 idées**18. Chasse aux lettres**

Attente

5-15 min

5-8 ans

Calme

Matériel · magazine ou prospectus

Dans un magazine de la salle d'attente, trouve toutes les lettres de son prénom dans l'ordre. Entoure-les avec ton stylo si autorisé, sinon pointe du doigt.

3-5 ans · Cherche juste la lettre de son prénom partout.

6-8 ans · Forme une phrase courte avec les lettres trouvées.

19. Histoires d'affiches

Attente

5-10 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Regarde une affiche sur le mur. Invente l'histoire avant la photo et après. Qui sont ces gens ? Où vont-ils ?

3-5 ans · Tu poses les questions, il répond par un mot.

6-8 ans · Trois phrases avant, trois phrases après.

20. Mini origami simple

Attente

5-15 min

5-8 ans

Calme

Matériel · papier carré, rien d'autre

Apprends-lui à plier une cocotte ou un avion. Si tu n'as pas de carré, plie un coin sur la longueur et déchire l'excédent.

3-5 ans · Avion simple à 4 plis.**6-8 ans** · Cocotte à compteur de fortune.

21. Le qui tient le silence

Attente

1-5 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Concours du silence absolu. Premier qui parle perd. Donne un objectif : 2 minutes. Petit prix : bonbon, choix du dessert.

3-5 ans · 30 secondes max.**6-8 ans** · 3 minutes avec les yeux fermés.

22. Compter les chaussures

Attente

3-10 min

3-7 ans

Calme

Matériel · rien

Compter les paires dans la salle, les chaussures noires, les baskets. Ensuite : qui a les plus belles ? Discrètement.

3-5 ans · Juste compter jusqu'à 10.**6-8 ans** · Trier par catégorie : sport, ville, ouvertes.

Jour de pluie 8 idées

23. Cabane coussins

Pluie

20-120 min

3-8 ans

Modéré

Matériel · coussins, couvertures, chaises

Tu mets deux chaises dos à dos, tu jettes un drap, voilà la cabane. Laisse-les la décorer, l'habiter, y manger un goûter. Tu peux y aller 5 min, ça compte beaucoup pour eux.

3-5 ans · Tu montes la structure, ils décorent.**6-8 ans** · Défi : construire seuls une cabane qui tient avec 3 chaises.

24. Parcours du salon

Pluie

15-45 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · coussins, scotch, jouets

Trace un parcours par terre : sauter sur le coussin, passer sous la table, longer la ligne de scotch en équilibre, lancer une chaussette dans un panier. Chronomètre. Refait 3 fois.

3-5 ans · 3 étapes, pas plus.**6-8 ans** · 6 étapes et record à battre.

25. Magasin maison

Pluie

20-60 min

3-7 ans

Calme

Matériel · boîtes vides, jouets, papier prix

Installe un mini magasin sur la table basse : boîtes de céréales, fruits en plastique, jouets. L'enfant fait caissier, tu fais client. Pièces : bouts de papier.

3-5 ans · Tu joues le client, il encaisse.**6-8 ans** · Il tient les comptes sur une feuille.

26. Théâtre de chaussettes

Pluie

15-45 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · chaussettes, feutres

Une chaussette sur la main devient un personnage. Yeux au feutre (lavable) ou stickers. Petit théâtre derrière le canapé. Spectacle pour le doudou et toi.

3-5 ans · Improvise sans script.**6-8 ans** · Écris 5 lignes de dialogue.

27. Gâteau yaourt facile

Pluie

30-60 min

4-8 ans

Calme

Matériel · yaourt, farine, sucre, oeufs, huile

Recette en pot de yaourt : 1 yaourt, 2 pots de sucre, 3 pots de farine, 1 pot d'huile, 3 oeufs, sachet de levure. 35 min à 180°. L'enfant verse et mélange.

3-5 ans · Il verse, tu casses les oeufs.**6-8 ans** · Il fait toute la recette en lisant les étapes.

28. Atelier collage catalogues

Pluie

20-60 min

4-8 ans

Calme

Matériel · catalogues, ciseaux, colle, feuille

Donne un thème : 'la maison de mes rêves', 'mon assiette idéale', 'ce que je veux pour Noël'.
Il découpe et colle.

3-5 ans · Ciseaux à bouts ronds, tu prépares les images.

6-8 ans · Ajoute des phrases au crayon autour.

29. Restaurant à la maison

Pluie

30-90 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · papier, crayon, dînette ou vraie nourriture

Il crée un menu, dresse la table, prend la commande, sert. Tu joues le client exigeant mais sympa. Voir page exemple dédiée.

3-5 ans · Il sert un goûter préparé par toi.

6-8 ans · Il fait toute la prestation, addition incluse.

30. Bowling bouteilles

Pluie

10-30 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · 6 bouteilles plastique vides, balle

Aligne 6 bouteilles au bout du couloir, balle souple, 2 essais pour faire tomber. Tableau des scores au feutre sur papier.

3-5 ans · 3 bouteilles, distance courte.

6-8 ans · 6 bouteilles, distance longue, prime au strike.

Forte chaleur 6 idées**31. Glaçons aromatiques**

Chaleur

15-30 min

3-8 ans

Calme

Matériel · bac à glaçons, eau, fruits, herbes

L'enfant met dans chaque case une feuille de menthe, un bout de fraise, une rondelle de citron. Tu remplis d'eau. Au congélateur. Surprise dans 2 h.

3-5 ans · Tu coupes, il place.

6-8 ans · Il invente des combinaisons et note la meilleure.

32. Bain de jouets dans l'évier

Chaleur

20-45 min

3-6 ans

Calme

Matériel · évier, jouets en plastique, savon

Remplis l'évier d'eau tiède avec une goutte de savon. L'enfant lave ses petits jouets. Serviette au sol contre les éclaboussures. Surveillance constante.

3-5 ans · Lavabo bas, petite quantité d'eau.

6-8 ans · Mission : tout sécher avec un torchon ensuite.

33. Peinture à l'eau balcon

Chaleur

20-60 min

3-8 ans

Calme

Matériel · pinceau, gobelet d'eau, sol béton ou ardoise

Pinceau + eau. Il peint le mur du balcon, le sol, les cailloux. Ça sèche en 5 min, il recommence. Zéro tache, zéro stress.

3-5 ans · Donne un gros pinceau.

6-8 ans · Défi : dessiner une scène avant que ça sèche.

34. Cinéma rideaux fermés

Chaleur

60-120 min

4-8 ans

Calme

Matériel · tablette ou livre, coussins, popcorn

Volets fermés, coussins au sol, popcorn dans un saladier. Si pas d'écran : audiolivre + dessin. Ambiance ciné assumée.

3-5 ans · Audiolivre court, doudou autorisé.

6-8 ans · Choix du film négocié, billet papier maison.

35. Bataille d'eau supervisée

Chaleur

15-45 min

4-8 ans

Ça bouge

Matériel · pistolets à eau ou bouteilles percées

Maillot de bain, jardin ou balcon. Règle claire : pas le visage. 2 manches de 5 min. Serviette prête.

3-5 ans · Bouteille percée plutôt que pistolet, débit doux.

6-8 ans · Équipes, base à défendre.

36. Course de glaçons

Chaleur

5-20 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · glaçons, assiette par enfant

Chacun un glaçon dans une assiette. Premier à le faire fondre gagne. Règles à choisir avec eux : on souffle, on frotte, on met au soleil. Pas la bouche.

3-5 ans · Glaçon plus petit.

6-8 ans · Chronométrer et noter la stratégie.

Fin de journée 8 idées

37. Goûter inversé

Fin de journée

15-30 min

4-8 ans

Calme

Matériel · ingrédients du goûter

L'enfant te sert le goûter. Il choisit le menu, dispose les biscuits, verse l'eau, dit 'bon appétit'. Toi tu joues le client qui s'assoit.

3-5 ans · Tu sors tout, il dispose.

6-8 ans · Il prépare 2 options et fait choisir.

38. 5 minutes musique forte

Fin de journée

5-10 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · enceinte ou téléphone, playlist

Mets une playlist qu'il aime à fond pendant 5 min. Vous dansez n'importe comment. Ça vide la fatigue de fin de journée.

3-5 ans · Tu dances avec lui.

6-8 ans · Chorégraphie improvisée à montrer ensuite.

39. Rangement chrono

Fin de journée

5-15 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · chrono

5 minutes au chrono pour ranger une zone précise. Tu joues le commentateur sportif. Record à battre la prochaine fois.

3-5 ans · Tu ranges avec lui, il choisit la catégorie.

6-8 ans · Il choisit la zone et ses critères de tri.

40. Histoire à 3 mots imposés

Fin de journée

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Donne 3 mots au hasard : chaussette, dragon, ascenseur. Il doit raconter une histoire avec les 3. Tu ris, c'est gagné.

3-5 ans · 2 mots seulement, plus simples.

6-8 ans · 5 mots et un début imposé.

41. Massage avec balle

Fin de journée

5-15 min

3-8 ans

Calme

Matériel · balle de tennis ou balle souple

Il s'allonge sur le ventre. Tu fais rouler la balle sur son dos en silence. Puis il te le fait à toi. Top pour rebaisser la pression.

3-5 ans · Très doux, balle plus grosse.

6-8 ans · Tu lui apprends à faire les bons points du dos.

42. Vidange du sac

Fin de journée

5-15 min

3-8 ans

Calme

Matériel · le sac d'école ou la pochette

On vide le sac sur la table et on trie. Trésor, à jeter, à laver, à ranger. Rituel quotidien qui structure la fin de journée.

3-5 ans · Tu tries, il met dans les bonnes piles.

6-8 ans · Il tire tout, décide tout, range tout.

95. Mandala à colorier

Fin de journée

20-60 min

4-8 ans

Calme

Matériel · mandala imprimé, crayons

Imprime un mandala simple. Règle : un crayon par zone, jamais 2 zones côte à côte de même couleur. Très calmant.

3-5 ans · Mandala gros motifs.

6-8 ans · Mandala fin et défi couleurs.

96. Méditation guidée parent

Fin de journée

5-10 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Allongés, yeux fermés. Tu décris une plage : le sable chaud, les vagues, une mouette qui passe. 2 min suffisent. Voix lente.

3-5 ans · 1 minute, vocabulaire simple.

6-8 ans · Il propose le décor à son tour.

Matin calme 9 idées**43. Petit déj inversé**

Matin calme

15-30 min

5-8 ans

Calme

Matériel · ingrédients du petit déj

L'enfant te sert le petit déj. Il dresse la table, prépare ce qu'il peut, te demande ce que tu veux. Toi tu lis le journal ou tu fais semblant.

3-5 ans · Trop tôt seul. Tu l'accompagnes.

6-8 ans · Il fait tout, tu intervies si danger (couteau).

44. Lecture en pyjama

Matin calme

15-45 min

3-8 ans

Calme

Matériel · livres

Sur le canapé, en pyjama, sans lever de rideaux. Pile de livres, on lit ensemble ou chacun le sien. Rituel sacré 30 min.

3-5 ans · Tu lis à voix haute.

6-8 ans · Il lit à toi un livre choisi.

45. Plan de la journée dessiné

Matin calme

10-20 min

4-8 ans

Calme

Matériel · feuille, crayons

Trace 6 cases. Dans chacune, il dessine ce qu'on va faire aujourd'hui dans l'ordre. Bonus : il coche pendant la journée.

3-5 ans · 4 cases, gros traits.

6-8 ans · Il ajoute les horaires.

46. Bricolage du dimanche

Matin calme

30-90 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rouleaux carton, scotch, ciseaux, gommettes

Sors un sac de récup : rouleaux, capsules, boîtes. Consigne simple : construire un véhicule.

Tu n'aides que pour le scotch.

3-5 ans · Une forme simple : voiture.

6-8 ans · Véhicule fonctionnel avec une roue qui tourne.

47. Câlin chrono

Matin calme

3-5 min

3-8 ans

Calme

Matériel · chrono, canapé

3 minutes de câlin sans rien dire. Vraiment 3 minutes complètes. Pose le téléphone. Ça reset tout.

3-5 ans · 1 minute suffit, c'est déjà beaucoup.

6-8 ans · Il choisit la durée, tu acceptes.

93. Respiration ballon

Matin calme

3-10 min

4-8 ans

Calme

Matériel · rien

Allongé ou assis, main sur le ventre. On gonfle le ballon (le ventre) 4 secondes, on dégonfle 4 secondes. 5 cycles.

3-5 ans · Tu fais avec lui en miroir.

6-8 ans · Il guide toi à son tour.

94. Yoga des animaux

Matin calme

10-20 min

3-8 ans

Calme

Matériel · tapis ou serviette

5 postures : chat, chien tête en bas, cobra, grenouille, papillon. 30 secondes chacune. Tu nommes, il fait.

3-5 ans · 3 postures.

6-8 ans · Il enchaîne tout seul.

97. Écoute des sons

Matin calme

3-10 min

3-8 ans

Calme

Matériel · rien

Yeux fermés, 1 minute en silence. Ensuite : combien de sons différents tu as entendus ? Lesquels ? Comparaison entre vous.

3-5 ans · 30 secondes suffisent.

6-8 ans · Dessiner les sons après.

98. Étirements doudou

Matin calme

5-10 min

3-8 ans

Calme

Matériel · doudou, tapis

Le doudou est posé devant lui. Il doit lever les bras vers le ciel, descendre toucher ses pieds, se rouler en boule autour du doudou. 4 étirements.

3-5 ans · Tu montres en miroir.

6-8 ans · Il invente une routine pour son doudou.

Jardin / parc 10 idées**48. Chasse aux trésors nature**

Dehors

20-60 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · sac ou boîte à oeufs, liste

Liste : un caillou rond, une feuille en forme de coeur, un bâton fourchu, une plume, quelque chose de jaune, quelque chose qui sent bon. Boîte à oeufs pour ranger.

3-5 ans · 5 trésors max, mots simples.

6-8 ans · 10 trésors et noter où trouvé.

49. Land art

Dehors

20-60 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · éléments naturels au sol

Avec ce qu'il trouve par terre, créer une oeuvre au sol : visage, soleil, spirale. Photo souvenir avant qu'on parte.

3-5 ans · Mandala simple, tu commences.

6-8 ans · Composition à thème : forêt magique, planète.

50. Compter les fourmis

Dehors

5-20 min

3-6 ans

Calme

Matériel · rien

Trouver une colonne de fourmis, l'observer. D'où elles viennent, où elles vont. Pas de doigt qui écrase.

3-5 ans · Juste regarder.

6-8 ans · Dessiner le chemin sur un papier.

51. Couronne de fleurs

Dehors

15-30 min

5-8 ans

Calme

Matériel · pâquerettes ou pissenlits, rien d'autre

Nouer les tiges deux à deux pour faire une chaîne, puis fermer en couronne. C'est minutieux, ça occupe sec.

3-5 ans · Trop dur seul, fais-le ensemble.

6-8 ans · Il fait sa couronne tout seul.

52. Course de feuilles

Dehors

5-15 min

3-7 ans

Modéré

Matériel · ruisseau ou flaqué, feuilles

Chacun choisit sa feuille, on la pose en haut du ruisseau, premier en bas gagne. Marche aussi dans une flaqué qu'on souffle.

3-5 ans · Tu choisit pour lui, il regarde.

6-8 ans · Course en 3 manches.

53. Cailloux peinture

Dehors

30-60 min

4-8 ans

Calme

Matériel · cailloux ramassés, peinture acrylique, pinceaux

Ramasse des cailloux propres et lisses. Il peint dessus : coccinelle, smiley, mots. Cadeau possible.

3-5 ans · Couleurs simples, gros pinceau.

6-8 ans · Détails fins, lettres.

54. Sauter les flaques

Dehors

10-30 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · bottes

On met les bottes et on sort exprès. Règle : on peut sauter dans toutes les flaques sur le chemin. Concours de la plus grosse éclaboussure.

3-5 ans · Petites flaques, ta main près.

6-8 ans · Grosse flaque, à 2 pieds joints.

55. Cabane de bâtons

Dehors

30-90 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · bâtons trouvés

Ramasser des bâtons et construire une mini cabane contre un arbre. Empilement, sans clous. Tu donnes 2 conseils max.

3-5 ans · Tu fais la structure, il décore.

6-8 ans · Mission : cabane qui résiste à une poussée.

91. Saut en longueur

Dehors

10-20 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · scotch ou trait au sol

Trait de départ, on saute à pieds joints. Marque où il atterrit. Record à battre. 3 essais par manche.

3-5 ans · Distance courte, ta main pour rassurer.

6-8 ans · Avec élan ou non, on compare.

99. Photographe du jour

Dehors

20-60 min

5-8 ans

Modéré

Matériel · vieux téléphone ou appareil photo jouet

Mission : 5 photos sur un thème. Thème du jour : 'le rouge', 'les formes rondes', 'mes pieds'. On regarde ensemble le soir.

3-5 ans · Tu tiens le téléphone, il cadre.

6-8 ans · Il choisit le thème.

À la maison 13 idées

56. Cache-cache objet

Maison

5-20 min

3-8 ans

Modéré

Matériel · un petit jouet

Tu caches un doudou dans une pièce. Tu guides avec chaud/froid. Quand il trouve, il cache à son tour.

3-5 ans · Caches faciles, à vue.

6-8 ans · Caches difficiles avec indices écrits.

57. Inspecteur du quartier

Maison

20-45 min

5-8 ans

Modéré

Matériel · feuille, crayon ou appareil photo jouet

Lors d'une sortie, mission : repérer 5 choses qu'on n'avait jamais remarquées. Le retour à la maison, il les dessine.

3-5 ans · 3 choses, dessin rapide.

6-8 ans · Petit reportage écrit.

58. Boîte à trésors

Maison

30-60 min

3-8 ans

Calme

Matériel · boîte à chaussures, déco

Il décore une boîte avec des dessins ou collages. Dedans, il range ses trésors : cailloux, dessins, cartes. Boîte sacrée à lui.

3-5 ans · Tu colles les décors qu'il choisit.

6-8 ans · Il fait un inventaire écrit.

59. Dictée muette

Maison

5-15 min

4-8 ans

Calme

Matériel · feuille, crayon

Tu mimes une action, il l'écrit ou la dessine sur sa feuille. 5 actions de suite. Comparaison à la fin.

3-5 ans · Il dessine seulement.

6-8 ans · Phrase complète à écrire.

60. Karaoké canapé

Maison

15-45 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · enceinte, micro factice (cuillère)

Playlist enfants ou tes chansons. Chacun sur scène (le canapé) à tour de rôle. Public obligé d'applaudir.

3-5 ans · Une chanson connue à toi.

6-8 ans · Il choisit la chanson et la chorégraphie.

85. Statue musicale

Maison

10-20 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · enceinte

Musique on : ils dansent. Musique off : statue immobile. Si bouge, éliminé. Classique imbattable.

3-5 ans · Élimination douce, tout le monde rejoue après.

6-8 ans · Position imposée à chaque pause.

86. Jacques a dit

Maison

10-20 min

3-8 ans

Ça bouge

Matériel · rien

Tu donnes des ordres. S'ils suivent un ordre sans 'Jacques a dit', éliminé. Tu peux varier : 'lève le bras gauche', 'fais le singe'.

3-5 ans · Ordres simples.

6-8 ans · Ordres rapides, contradictoires.

87. Chaud / froid

Maison

5-15 min

3-8 ans

Modéré

Matériel · un objet à cacher

Tu caches un objet dans la pièce. Il cherche. Tu dis 'froid', 'tiède', 'chaud', 'brûlant'. Ils adorent jusqu'à 8 ans.

3-5 ans · Cache facile, encouragements.

6-8 ans · Cache difficile, plusieurs niveaux.

88. Course de la cuillère

Maison

10–20 min

3–8 ans

Modéré

Matériel · cuillère, balle de ping-pong ou citron

Cuillère dans la main, balle dessus. Aller d'un point à l'autre sans la faire tomber. Si tombe, on recommence.

3–5 ans · Cuillère à soupe + objet stable (pomme).

6–8 ans · Petite cuillère + balle qui roule.

89. Limbo balai

Maison

5–15 min

3–8 ans

Ça bouge

Matériel · balai ou bâton, 2 chaises

Pose le balai entre 2 chaises. On passe dessous en se penchant en arrière. À chaque tour, on descend de 5 cm.

3–5 ans · Hauteur haute, on passe debout.

6–8 ans · Hauteur basse, en arrière strict.

90. Trampoline coussins

Maison

10–20 min

3–6 ans

Ça bouge

Matériel · matelas ou tas de coussins

Tas de coussins au sol contre un mur. Saut d'une distance courte. Surveillance constante, pas de chute en dehors.

3–5 ans · C'est l'idée principale.

6–8 ans · Sauts à thème : grenouille, étoile.

92. Lancer de chaussettes

Maison

10–20 min

3–8 ans

Modéré

Matériel · chaussettes roulées, panier ou seau

Roule 5 chaussettes en boules. Panier à 2 m. Combien tu marques sur 5 lancers ? Refait avec distance plus longue.

3–5 ans · Distance courte, panier large.

6–8 ans · Distance longue, points par zone.

100. Défi gentillesse

Maison

1-10 min

3-8 ans

Calme

Matériel · rien

Le matin, mission secrète : faire 3 gentillesse dans la journée. Le soir, raconter lesquelles. Tu valides avec un petit autocollant.

3-5 ans · 1 gentillesse suffit.

6-8 ans · 3 gentillesse dont une à un inconnu (saluer un voisin).

Parent occupé 6 idées**61. Boîte mystère**

Parent occupé

20-60 min

3-7 ans

Calme

Matériel · boîte avec petits objets variés

Prépare une boîte avec 10 objets : capsules, fil, bouchons, perles, petite voiture, gomme. Mission : faire 3 catégories à sa sauce. Pendant ton appel.

3-5 ans · 5 objets seulement.

6-8 ans · Inventer une histoire avec les objets.

62. Mission silence

Parent occupé

10-30 min

4-8 ans

Calme

Matériel · chrono ou minuteur visuel

Mission officielle : tenir 15 min en silence. Tu poses un sablier visible. Récompense à la fin : choix du goûter, sticker.

3-5 ans · 5 minutes max.

6-8 ans · 20 min avec activité au choix.

63. Coloriage thématique

Parent occupé

20-60 min

3-8 ans

Calme

Matériel · imprimable préparé, crayons

Sors un coloriage du kit choisi à l'avance. Donne une consigne précise : 'le ciel en orange, les arbres bleus'. Ça occupe vraiment.

3-5 ans · Gros motifs.

6-8 ans · Détail fin et défi couleurs.

64. Audiolivre + dessin

Parent occupé

20-60 min

4-8 ans

Calme

Matériel · enceinte, feuille, crayons

Lance une histoire audio. Il dessine pendant qu'il écoute. À la fin, il te raconte ce qu'il a entendu.

3-5 ans · Histoire courte 10 min.

6-8 ans · Histoire longue par épisodes.

65. Lego avec contrainte

Parent occupé

30-90 min

4-8 ans

Calme

Matériel · briques de construction

Donne une contrainte : 'que des briques rouges' ou 'une maison à 3 étages' ou 'un véhicule à 6 roues'. La contrainte fait durer.

3-5 ans · Contrainte simple, briques grosses.

6-8 ans · Cahier des charges en 3 points.

66. Carnet de bord du jour

Parent occupé

15-45 min

6-8 ans

Calme

Matériel · petit carnet, crayon

Il tient un carnet du jour : météo, ce qu'il a mangé, ce qu'il a vu, dessin du soir. Format fixé, à reprendre chaque jour des vacances.

3-5 ans · Trop jeune. Saute.

6-8 ans · Tu lui fais une trame imprimée.

En fratrie 6 idées**67. Mini théâtre**

Fratrie

30-90 min

4-8 ans

Modéré

Matériel · déguisements, doudous

Ils inventent une pièce courte : 3 personnages, un problème, une fin. Tu es le public. Une représentation après 20 min de prépa.

3-5 ans · Tu donnes le pitch.

6-8 ans · Ils écrivent le script ensemble.

68. Match de questions

Fratrerie

10–20 min

5–8 ans

Calme

Matériel · rien

Chacun pose 3 questions à l'autre. Pas de questions méchantes. Bonus : tu donnes 3 thèmes : préférences, peurs, rêves.

3–5 ans · Tu accompagnes le plus jeune.

6–8 ans · Ils doivent argumenter chaque réponse.

69. Construction collaborative

Fratrerie

30–90 min

4–8 ans

Modéré

Matériel · briques, carton, scotch

Mission commune : construire UNE chose ensemble. Le piège : ils doivent se mettre d'accord. Tu intervies uniquement si conflit.

3–5 ans · Mission simple : un train.

6–8 ans · Mission complexe : un quartier.

70. Échange de rôles

Fratrerie

60–180 min

4–8 ans

Calme

Matériel · rien

Pendant 2 heures, le plus jeune devient le grand, le grand devient le petit. Ils décident chacun de leur rôle. Marrant et révélateur.

3–5 ans · 30 min suffisent.

6–8 ans · Tu poses des règles à respecter.

71. Restaurant à 2 postes

Fratrerie

30–90 min

4–8 ans

Modéré

Matériel · papier, crayon, dînette

Un fait le serveur, l'autre le cuisinier. Ils se répartissent. Tu commandes. À la moitié, ils échangent.

3–5 ans · Petit fait cuisinier (juste poser les assiettes).

6–8 ans · Cuisinier prépare un vrai snack.

72. Le journal de famille

Fratrie

30-90 min

5-8 ans

Calme

Matériel · feuilles, crayons, agrafe

Ils créent un journal en 4 pages : une nouvelle de la famille, un dessin, une blague, la météo du jour. Édition spéciale vacances.

3-5 ans · Il dessine, le grand écrit.

6-8 ans · Il fait sa propre page.

Solo 3-5 ans 6 idées

73. Tri par couleurs

Solo petit

15-30 min

3-5 ans

Calme

Matériel · objets variés, boîtes

Donne-lui un sac de petits objets. Mission : tout trier par couleur dans 4 boîtes ou assiettes. Concentré 20 min facile.

3-5 ans · C'est l'idée principale.

6-8 ans · Tri par forme ou par taille à la place.

74. Tour record

Solo petit

10-30 min

3-6 ans

Modéré

Matériel · objets empilables (boîtes, gobelets, livres)

Mission : la plus haute tour possible avec ce qu'il trouve. Photo souvenir. Il peut recommencer 5 fois.

3-5 ans · C'est l'idée principale.

6-8 ans · Contraintes : sans utiliser deux fois le même objet.

75. Histoire au doudou

Solo petit

10-20 min

3-6 ans

Calme

Matériel · doudou, livre ou pas

Mission : raconter une histoire à son doudou comme un grand. Il peut inventer ou s'inspirer d'un livre.

3-5 ans · C'est l'idée principale.

6-8 ans · Histoire à 3 chapitres.

76. Boîte sensorielle

Solo petit

20–60 min

3–6 ans

Calme

Matériel · boîte, riz ou pâtes, petites cuillères, gobelets

Dans une boîte profonde : du riz cru ou des pâtes. Petites cuillères, gobelets, petits jouets. Il transvase, il fouille. Surface : un drap par terre.

3–5 ans · C'est l'idée principale.

6–8 ans · Trop simple. Ajouter des défis : retrouver les 5 perles cachées.

77. Pâte à modeler libre

Solo petit

15–45 min

3–7 ans

Calme

Matériel · pâte à modeler, table protégée

Sors la pâte, sors les emporte-pièces, dis 'à toi'. Ne regarde pas, laisse-le faire. Pas d'attente esthétique.

3–5 ans · C'est l'idée principale.

6–8 ans · Défi : reproduire un animal en relief.

78. Découpage formes

Solo petit

15–30 min

4–6 ans

Calme

Matériel · ciseaux bouts ronds, papier

Dessine 6 formes au crayon sur une feuille. Il découpe chacune. Puis il les colle pour faire un visage ou un animal.

3–5 ans · C'est l'idée principale, formes simples.

6–8 ans · Formes plus précises, courbes.

Solo 6–8 ans 6 idées**79. Carnet d'inventions**

Solo grand

20–60 min

6–8 ans

Calme

Matériel · carnet, crayons

Mission : inventer 3 objets qui n'existent pas. Dessin + nom + à quoi ça sert. Le carnet se remplit tout l'été.

3–5 ans · Trop abstrait, saute.

6–8 ans · C'est l'idée principale.

80. Journal de vacances

Solo grand

15-30 min

6-8 ans

Calme

Matériel · cahier, crayons

Chaque soir : 1 mot pour décrire la journée, 1 dessin, 1 truc appris. Rituel court. Premier jour : il décore la couverture.

3-5 ans · Trop abstrait, saute.

6-8 ans · C'est l'idée principale.

81. Origami avec tuto

Solo grand

15-45 min

6-8 ans

Calme

Matériel · papier carré, tuto imprimé

Imprime un tuto origami (grenouille qui saute, étoile). Il suit étape par étape. Tu n'aides que si il bloque vraiment.

3-5 ans · Trop dur seul.

6-8 ans · C'est l'idée principale.

82. BD à 4 cases

Solo grand

20-60 min

6-8 ans

Calme

Matériel · feuille, crayons

4 cases. Une histoire à raconter. Bulles obligatoires. Sujet : ce qui s'est passé hier ou totalement inventé.

3-5 ans · Trop dur, 2 cases.

6-8 ans · C'est l'idée principale.

83. Mini recherche animal

Solo grand

30-60 min

6-8 ans

Calme

Matériel · livre ou docu, feuille

Il choisit un animal. Il a 30 min pour préparer 5 phrases sur lui à te présenter à la fin. Présentation officielle dans le salon.

3-5 ans · Trop abstrait, saute.

6-8 ans · C'est l'idée principale.

84. Inventer un jeu de société

Solo grand

30-90 min

6-8 ans

Calme

Matériel · carton, dé, pions, crayons

Mission : inventer un jeu de société en 1 h. Plateau, règles, gagnant. Vous y jouez ensemble après.

3-5 ans · Trop complexe, saute.

6-8 ans · C'est l'idée principale.



Le principe : transformer une tâche que tu fais déjà en mission qu'il a envie de faire.

Recette en 3 ingrédients :

1. Un **nom de mission** ("Inspecteur frigo", "Capitaine du tri").
2. Un **nombre précis** ("3 piles", "5 minutes", "tout ce qui est rouge").
3. Un **bonus** facultatif ("+1 point si tu trouves un objet rond").

Tu n'as pas besoin de tout lire. Pioche-en une, lance-la, observe. Si ça marche, garde-la dans ta tête pour la prochaine fois.

Cuisine

1. Mission Inspecteur Frigo. Donne-lui un carnet. Il liste 5 choses qu'il voit dans le frigo. Bonus : ce qui périment bientôt.

Âge : 4–8. Durée : 5 min.

2. Mission Salade Mixte. Tu prépares la salade. Il déchire la laitue à la main, ajoute les tomates cerises. Il met le saladier sur la table.

Âge : 3–8. Durée : 10 min.

3. Mission Maître des Épices. Tu cuisines. Il choisit 2 épices dans le placard, les sent, et tu en mets une dans le plat. Il a choisi le repas.

Âge : 4–8. Durée : 3 min.

4. Mission Pâtisserie Express. Gâteau yaourt : il verse, mélange, lèche la cuillère. Tu mets au four. Il décore quand c'est tiède.

Âge : 3–8. Durée : 20 min actif.

5. Mission Cuillère Mesure. Recette à 6 ingrédients. Il compte les cuillères à voix haute. Tu lui dis "stop" quand c'est bon.

Âge : 4–7. Durée : 10 min.

6. Mission Marmiton Pizza. Tu fais une pizza maison. Il étale la sauce, place chaque ingrédient en suivant un plan que tu dessines au feutre sur une feuille.

Âge : 5–8. Durée : 15 min.

Linge et rangement

7. Mission Chaussette Perdue. Tas de chaussettes propres. Il retrouve les paires. Bonus : la paire avec un dessin gagne un point.

Âge : 3–8. Durée : 10 min.

8. Mission Pliage Cabine. 3 piles à plier : pulls, t-shirts, autres. Il décide où va chaque pièce. Tu termines le pliage technique.

Âge : 4–8. Durée : 10 min.

9. Mission Tri Couleurs Lessive. Il sépare le linge sale en deux paniers : foncé / clair. Tu vérifies, tu lances la machine, il appuie sur le bouton.

Âge : 3–7. Durée : 5 min.

10. Mission Chrono Chambre. "Tu ranges ta chambre. Tu as 7 minutes. Top." Tu mets un minuteur visible. Pas de jugement à la fin, juste applaudir.

Âge : 4–8. Durée : 7 min.

11. Mission Sac à Dos Demain. Le soir, il prépare son sac pour le lendemain à partir d'une liste de 4 choses que tu lui dictes.

Âge : 5–8. Durée : 5 min.

12. Mission Inspecteur Salle de Bain. Il vérifie : brosse à dents en place, gobelet vide, serviette pendue. Il te fait un rapport oral.

Âge : 4–8. Durée : 3 min.

Table et repas

13. Mission Service en Salle. Mettre la table : 4 verres, 4 assiettes, 4 fourchettes. Bonus : une serviette pliée différemment pour chacun.

Âge : 3–8. Durée : 5 min.

14. Mission Sommelier Eau. Il sert l'eau dans les verres. Pichet plein, pas plus haut que ton doigt indiqué. Concentration garantie.

Âge : 4–8. Durée : 3 min.

15. Mission Goûteur Officiel. Pendant que tu cuisines, il a le droit de goûter 3 ingrédients et dit lequel il préfère. Il choisit l'assaisonnement.

Âge : 3–8. Durée : 5 min.

16. Mission Débarrassage Pro. Après le repas : assiettes dans l'évier, couverts dans le panier lave-vaisselle, miettes balayées à la balayette.

Âge : 4–8. Durée : 5 min.

Courses et extérieur

17. Mission Liste à Cocher. Tu lui donnes la liste de courses avec dessins ou mots. Il coche au fur et à mesure. Bonus : il porte le pain.

Âge : 4–8. Durée : 30 min.

18. Mission Chercheur de Prix. Au supermarché, tu lui demandes : "Cherche le pot de yaourt le moins cher." Il compare deux prix.

Âge : 6–8. Durée : 5 min.

19. Mission Photographe Discret. Promenade. Il a ton téléphone (ou un carnet) et prend (ou dessine) 5 choses qu'il trouve belles ou bizarres.

Âge : 4–8. Durée : 20 min.

20. Mission Facteur. Tu as une lettre à poster. Il la transporte, repère la boîte aux lettres, glisse l'enveloppe. Solennel.

Âge : 3–6. Durée : 5 min.

Plantes, animaux, soin

21. Mission Arroseur des Plantes. Tu lui montres une fois. Ensuite c'est lui : 3 plantes, un peu d'eau, pas trop. Une fois par semaine, jour fixe.

Âge : 3–8. Durée : 5 min.

22. Mission Soin Doudou. Il fait la toilette de son doudou : brossage, "vérification yeux", coucher. Il joue le médecin du doudou.

Âge : 3–6. Durée : 10 min.

23. Mission Gardien Poisson / Animal. Tâche fixe d'un animal (nourrir, vérifier eau). Il a une carte avec coche journalière sur le frigo.

Âge : 4–8. Durée : 3 min/jour.

Maison

24. Mission Aspirateur Junior. Aspirateur à main. Il aspire UN endroit : sous une chaise, sous la table. Précis, court, valorisant.

Âge : 4–8. Durée : 5 min.

25. Mission Nettoyage Vitre. Pulvérisateur d'eau + chiffon. Une vitre attribuée, à hauteur. Il a le droit de "buer" dessus avant.

Âge : 3–8. Durée : 10 min.

26. Mission Tri Jouets Donation. Il sort 5 jouets dont il ne joue plus. Tu les mets dans un sac. Direction asso/voisin. Pas plus, pas pression.

Âge : 5–8. Durée : 15 min.

27. Mission Inventeur Boîte Bricolage. Vide une boîte à chaussures. Mission : la remplir avec 10 objets de bricolage trouvés à la maison (bouchons, élastiques, bouts de carton).

Âge : 4–8. Durée : 15 min.

Vie de famille

28. Mission Carte d'Anniversaire. Tata a son anniversaire. Il dessine, écrit son prénom. Tu envoies en photo ou par la poste. Il sait qu'il a contribué.

Âge : 3–8. Durée : 15 min.

29. Mission Reporter Famille. Il interviewe un grand-parent au téléphone. 3 questions préparées avec toi : "C'était quoi ton jeu préféré enfant ?", etc.

Âge : 5–8. Durée : 10 min.

30. Mission Chef du Goûter. Il choisit, il sort, il dresse l'assiette du goûter pour la fratrie. Il appelle "à table" lui-même.

Âge : 4–8. Durée : 10 min.

Comment enchaîner

- **1 mission par jour suffit.** N'essaie pas de tout caser.
- **Garde la même mission sur la semaine** si elle marche : c'est rassurant pour lui, reposant pour toi.
- **Note les missions qui marchent** dans un coin du frigo. Tu construis ton propre catalogue.



Quand il y a trop d'énergie. Quand ça tourne en rond. Quand la pluie t'empêche de sortir et que le canapé devient un trampoline.

Règle du parent fatigué : la majorité de ces jeux se lancent depuis le canapé. Tu n'as pas besoin de jouer avec, juste d'arbitrer.

Durée idéale : 5 à 15 minutes. Au-delà, ils s'épuisent ou s'énervent. Mieux vaut deux courts qu'un long.

Intérieur — sans matériel

- 1. Jacques a dit XXL.** Tu donnes des ordres rigolos : "Jacques a dit tourne 3 fois", "Jacques a dit fais le crabe". Le piège classique : ordre sans "Jacques a dit". 5 minutes, ça les vide.
- 2. Statue musicale.** Tu mets une musique, ils dansent. Tu coupes : statues. Bouge = éliminé. Variante solo : doudou juge.
- 3. Chaud / froid.** Tu caches un objet. Il cherche. "Plus tu approches, plus c'est chaud." Marche aussi à 2 enfants, l'un cache, l'autre cherche.
- 4. Le silence d'or.** Qui tient le plus longtemps sans bouger ni parler ? Tu chronos. Étonnamment efficace pour calmer.
- 5. Le miroir.** Face à face. Un fait, l'autre imite en miroir. Aussi en duo enfant-enfant.
- 6. Course 4 pattes.** D'un mur à l'autre à 4 pattes. Variante : à reculons, comme un crabe, en boitant.
- 7. Animal qui marche.** "Marche comme un éléphant, comme un singe, comme un kangourou, comme un serpent." Tu enchaînes 6 animaux.
- 8. Yoga des animaux.** Posture du chien, du chat, du cobra, du flamant rose. 2 minutes, on respire fort à chaque posture.

Intérieur — coussins, drap, balais

- 9. Parcours du salon.** Coussins sur le sol = îles. Tu ne touches pas le sol (= lave). Tu ajoutes une chaise à grimper, un drap à passer sous.
- 10. Limbo balai.** Tu tiens un balai à l'horizontale. Il passe en dessous sans toucher. Tu baisses à chaque tour.
- 11. Trampoline coussins.** 3 gros coussins par terre. Il saute de l'un à l'autre. Règle : tu n'as pas le droit de toucher le tapis.
- 12. Lancer de chaussettes.** Boules de chaussettes roulées. Cible : un panier à linge à 3 m. 10 essais. On compte les points.
- 13. Bowling bouteilles.** 6 bouteilles vides debout. Une balle (ou une chaussette roulée). 3 essais par tour.
- 14. Cabane à 5 minutes.** Drap + 2 chaises. Il s'installe dedans avec doudou et lampe torche. Il reste calme 10 minutes après.

Intérieur — danser, mimer

- 15. Karaoké canapé.** Tu mets 3 chansons. Il chante debout sur le canapé (oui). Avec un balai en micro.
- 16. Mime express.** Tu écris 8 mots sur des bouts de papier : pompier, danseuse, ours, robot... Il pioche, il mime, tu devines.
- 17. Battle de grimaces.** Face à face. Chacun fait une grimace, l'autre doit faire pire. 10 tours, dépression interdite.
- 18. Chorégraphie maison.** Il invente 4 mouvements. Il te les enseigne. Tu fais la chorée avec lui. Filme si tu veux.

Maison — courses, défis

- 19. Rangement chrono.** Minuteur 5 min. Tout ranger. Pas de notation, juste applaudir.
- 20. Course de la cuillère.** Cuillère à soupe + petite balle (ou œuf en plastique). Aller-retour salon-cuisine sans faire tomber.
- 21. Course aux objets.** "Va chercher 5 choses bleues, ramène-les ici, 2 minutes." Aussi : 5 choses rondes, 5 choses douces.
- 22. Devinette objet caché.** Tu caches un objet dans une pièce. Il a 10 questions oui/non pour deviner où.

Extérieur — jardin, parc

- 23. 1-2-3 soleil.** Classique. Tu es face au mur, tu te retournes, statues. Marche dès 3 ans.
- 24. Saut en longueur.** Une corde par terre = ligne de départ. Marque où il atterrit. Bat son record à chaque essai.
- 25. Course de la feuille.** Chacun choisit une feuille morte. Souffle dessus. Première à 3 m gagne.
- 26. Chasse aux trésors nature.** Liste de 8 choses à trouver : caillou rond, plume, feuille rouge, brindille fourchue, mousse, fleur jaune.
- 27. Tour Eiffel cailloux.** Construis la tour la plus haute en cailloux empilés. Record famille.
- 28. Course relais doudou.** 2 équipes. Doudou à transmettre. Petit parcours circulaire. Marche dès 4 ans.
- 29. Marelle craie.** Tu dessines une marelle à la craie. Il invente une version : marelle escargot, marelle planètes.
- 30. Sauter les flaques.** Quand il pleut ou après. Bottes obligatoires. Pas besoin de plus.

Conseils pour activer un jeu physique

- **Annonce avec une voix d'événement.** "Top départ dans 3 secondes" marche 10x mieux que "tu veux jouer ?".
- **Limite dans le temps.** "5 minutes" : c'est jouable, c'est rassurant pour eux, c'est rapide pour toi.
- **Enchaîne 2 jeux courts** plutôt qu'un long. Ça les vide mieux et tu gardes le contrôle.
- **Termine sur un calme.** Verre d'eau, bisou, on s'assoit. Sinon tu repars sur un excité difficile à canaliser.



Un temps calme, ce n'est pas une punition. C'est un sas. Pour redescendre, pour respirer, pour passer d'une activité explosive à un repas, pour finir une journée trop pleine.

Quand l'utiliser :

- Avant le repas, quand l'énergie est encore haute.
- Après une dispute, quand tout le monde a besoin de souffler.
- À 17 h, l'heure où "rien ne va plus".
- Quand tu sens que toi aussi tu as besoin de 20 minutes.

Idée fixe : un temps calme dure 15 à 30 minutes. Pas 5 minutes (trop court pour redescendre), pas 1 h (trop long sans cadre).

Lecture et histoire

1. **Lecture en pyjama.** Couette, oreillers, livres préférés en pile. Tu lis ou il regarde tout seul.
2. **Audiolivres + dessin.** Tu lances un audiolivre. Il dessine ce qu'il imagine. 20 minutes, garanties.
3. **Lecture en cabane.** Lampe torche + drap + 3 livres. Le simple changement de lieu lui donne envie de lire.
4. **Histoire au doudou.** Il raconte une histoire à son doudou. Tu écoutes sans interrompre.
5. **Catalogue d'images.** Un vieux catalogue (Ikea, supermarché). Il regarde, il commente, il tourne les pages. Calme garanti.

Dessin et coloriage

6. **Mandala à colorier.** Un mandala imprimé. Crayons de couleur. Tu mets une musique douce.
7. **Cherche-et-trouve.** Image fouillis. Il a 12 objets à retrouver. Bonne pendant 20 min.
8. **Dessin libre sur grand format.** Une grande feuille à plat sur le sol. Tu poses des feutres. Tu ne donnes pas de consigne.
9. **Coloriage thématique.** "Aujourd'hui c'est jour de la mer / de la jungle / de l'espace." Sors les coloriages qui correspondent.
10. **Dessin en musique.** Tu mets une musique. Il dessine ce qu'il entend. Change de musique au bout de 5 min.

Manuel — petits gestes répétitifs

11. **Pâte à modeler libre.** 4 boules de couleur, un set de table en sous-main. Pas de consigne.
12. **Découpage formes.** Ciseaux à bouts ronds + magazine vieux. Il découpe ce qu'il veut.
13. **Origami simple.** Un avion, un bateau, une grenouille. Tu démarres, il continue.
14. **Tri par couleurs.** Boîte de Lego, boutons, bouchons. Trier par couleur dans 6 bols.

15. Collage catalogues. Magazine + ciseaux + colle + feuille. "Crée un personnage à partir de morceaux." Il s'absorbe 30 min.

16. Boîte à trésors. Une boîte avec ses petits objets (cailloux, billes, autocollants). Il sort, range, observe, classe.

17. Boîte sensorielle. Riz ou semoule sec dans un grand bol + petits jouets cachés + cuillère. Magie absolue pour les 3-5.

18. Perles à enfiler. Ficelle + grosses perles. Il fait un collier.

Respiration et corps

19. Respiration ballon. Allongé. Main sur le ventre. Inspire en gonflant le ventre (le ballon se gonfle), expire en dégonflant. 1 minute.

20. Méditation guidée parent. Tu parles doucement : "Imagine que tu es sur un nuage..." Pendant 3 minutes. Il s'endort ou il s'apaise.

21. Massage avec balle. Une petite balle de tennis. Tu lui roules dans le dos. Inversez après.

22. Étirements doudou. Doudou sur le ventre. Inspire, doudou monte. Expire, il descend. Drôle ET calme.

23. Yoga histoire. Tu racontes une histoire courte où chaque personnage est une posture (l'arbre, le chien, le serpent).

24. Écoute des sons. Yeux fermés. 1 minute. Il compte combien de sons différents il entend. Il te raconte.

Cocoonage

25. Câlin chrono. "Câlin de 60 secondes." Tu chronos. Personne ne parle.

26. Bain prolongé jouets. Bain chaud + 5 jouets dedans. 20 minutes. Tu lis à côté.

27. Histoires à 3 mots imposés. Tu lui dis 3 mots : chat, échelle, biscuit. Il invente une histoire avec ces 3 mots.

28. Photo album. Vieil album photo ou téléphone. Tu commentes les photos avec lui. "Tu te souviens ?"

29. Goûter calme sur le balcon. Tu sors un goûter, vous le mangez en silence dehors. Sans téléphone, sans rien.

30. Cinéma rideaux fermés. Pas un film. Un livre lu à voix haute, rideaux tirés, lampes basses. Effet "événement". Dure 30 min.

Conseils pour activer un temps calme

- **Prévient l'activité, pas le calme.** Pas "calme-toi" mais "on fait l'atelier découpage". Le calme arrive avec l'activité.
- **Pose un cadre simple.** "On fait ça jusqu'à ce que la musique s'arrête." Une fin claire = il se laisse aller.

TEMPS CALMES

- **Tu peux faire à côté.** Lis ton truc, pose ton thé. Ta présence calme compte plus que ta participation.
- **Ne casse pas un calme qui marche.** S'il dessine depuis 30 min, ne propose rien d'autre. Laisse couler.



Une pochette transparente A5 qui ne te quitte pas. C'est ton kit de survie pour resto, voiture, salle d'attente, parc, week-end chez la grand-mère.

Règle d'or : une seule pochette. Si tu commences à multiplier les sacs, tu ne pars plus avec.

Le contenu de base (10 éléments)

À cocher avant de partir.

- 3 feuilles blanches A5 (ou A4 pliées)
- 3 crayons de couleur ou feutres fins (pas plus, sinon c'est le chaos)
- 1 mini cahier ou bloc-notes spirale
- 5 imprimables choisis du Kit (varier selon la sortie)
- 1 mini paquet d'autocollants (gommettes, étoiles)
- 2 trombones (pour faire un personnage qui marche, un avion, etc.)
- 1 paire de ciseaux à bouts ronds (pour les > 5 ans)
- 1 mini boîte de Lego ou pâte à modeler (sachet zip)
- 1 livre fin ou magazine enfant
- 1 collation neutre (gâteaux secs, fruits secs) — anti-crise

Variantes selon la sortie

Voiture / trajet long

Ajouter :

- Audiolivre ou playlist préparée
- Plaid ou doudou
- Bouteille d'eau accessible
- Sac plastique vide (mal de cœur, déchets)
- Imprimables "voiture" choisis (V1, V2, V5)

Restaurant

Ajouter :

- 1 set de table à colorier (R1 ou R2 ou R3)
- 1 carte de devinettes (V4)
- Pas de bruit possible : pas de cliqueterie ni hochet

Salle d'attente (médecin)

Ajouter :

- 1 cherche-et-trouve (R6)
- 1 livre court complet
- Pas trop d'objets : préfère 2 supers à 6 moyens

Parc / jardin

Ajouter :

- Petit sac à trésors (caillou, plume, feuille)
- Eau supplémentaire
- Lingettes

Week-end / dodo ailleurs

Ajouter :

- Doudou principal
- Veilleuse ou lampe torche
- Pyjama + change

Le rituel du dimanche soir

1. Vide la pochette sur la table.
2. Coche la liste de base.
3. Remplace les feuilles utilisées.
4. Recharge les imprimables en fonction de la semaine qui vient.
5. Ferme la pochette. Pose-la dans l'entrée.

Temps total : **3 minutes**. Tu pars sereine toute la semaine.

La règle "1 sortie, 1 imprimable"

À chaque sortie, retire 1 imprimable utilisé. Ajoute-en 1 nouveau. Cela évite que la pochette se vide ou que les enfants se lassent.

Ce qu'il ne FAUT PAS mettre

- ■ Trop de feutres (chaos, perdus, qui sèchent)
- ■ Colle liquide (catastrophe garantie)
- ■ Petits jouets fragiles (cassent, énervent)
- ■ Trop de pages à colorier (saturation)
- ■ Tablette ou téléphone "enfant" (perd l'effet kit)

Pour la maison : la boîte "panne d'idées"

Une boîte à chaussures dans le salon. Contenu :

- Les cartes "je m'ennuie" (imprimable P3) dans un bocal
- Les plannings (P2, O2, O3, O4) accessibles
- 1 cahier "carnet de bord du jour" (P par enfant)
- Quelques mandalas et coloriages (F1-F6)
- La carte "en cas de panne totale" (O8) sur le frigo

Tu sais où chercher quand ton cerveau ne fonctionne plus.

Imprime cette page et colle-la dans l'entrée

Coche le dimanche. Sors sereine le lundi.



Tu n'as pas besoin d'un planning rigide. Tu as besoin d'une **structure légère** qui te dit où aller quand ton cerveau est à plat.

Règle : **4 blocs maxi par jour**. Matin, avant repas, début après-midi, fin après-midi. Le reste, c'est de l'à-côté.

Modèle 1 — Journée de pluie

Bloc	Heure	Activité	Référence
Matin	9 h – 11 h	Activité créative qui prend du temps	Gâteau yaourt (P6), atelier collage (idée 28), cabane coussins (idée 23)
Avant repas	11 h 30	Jeu physique court (5–10 min)	Jacques a dit, statue musicale, bowling bouteilles (idée 30)
Début après-midi	14 h – 15 h	Temps calme	Audiolivres + dessin (idée 64), mandala (F1-F4), lecture en pyjama (idée 44)
Fin après-midi	16 h – 17 h	Grand jeu maison	Théâtre chaussettes (idée 26), restaurant à la maison (idée 29), magasin maison (idée 25)

Bonus : prévoir 1 imprimable de secours (P3, "carte je m'ennuie") en cas de panne entre les blocs.

Modèle 2 — Journée de forte chaleur

Bloc	Heure	Activité	Référence
Matin tôt	8 h – 10 h	Sortir avant la chaleur — parc, jardin	Course de feuilles (idée 52), land art (idée 49), chasse aux trésors nature (idée 48)
Milieu de matinée	10 h 30 – 12 h	Rentrer, atelier eau fraîche	Glaçons aromatiques (idée 31), bain de jouets évier (idée 32), peinture eau balcon (idée 33)
Sieste / temps calme	13 h – 15 h	Cinéma rideaux fermés (idée 34), lecture, audiolivre	F-series, idées 64, 75
Fin après-midi	17 h – 18 h 30	Activité eau supervisée	Bataille d'eau (idée 35), course de glaçons (idée 36), bain prolongé (idée 26 calme)

Bonus : boire de l'eau toutes les 2 h sans rappel, garder les volets fermés côté soleil.

Modèle 3 — Journée voiture / trajet long

Bloc	Moment	Activité	Référence
Avant le départ	-30 min	Préparer la pochette anti-ennui	checklist_sac_anti_ennui.md
Heure 1	départ + 30 min	Activité orale (audio, devinettes)	Bingo panneaux (idée 1), devine animal en sons (idée 4)
Heure 2	+ 1 h 30	Activité dessin / observation	Carnet de route (idée 8), set de table contour main (idée 12)
Pause	+ 2 h	Sortir, courir 5 min sur aire	Course relais doudou, sauter flaques
Heure 3	+ 2 h 30	Audiolivres + dessin libre	Idée 64, V5
Heure 4	+ 3 h 30	"Réserve" — la dernière	Histoires à choix (idée 9), questions étranges (idée 10)

Bonus : 1 collation surprise à mi-parcours. Pas trop d'eau les 30 dernières minutes.

Modèle 4 — Semaine type d'été (à la maison)

Pour ne pas tomber dans le "j'ai tout fait dès lundi". Étale, varie, garde du jeu libre.

Jour	Matin (gros bloc)	Après-midi (gros bloc)	Soirée
Lundi	Cuisine ensemble (mission 4 ou 6)	Parc + chasse aux trésors nature	Lecture en pyjama
Mardi	Atelier créatif (collage, peinture)	Sortie courte (médiathèque, supermarché)	Mandala + audiolivre
Mercredi	Sortie matinale (piscine, parc)	Temps calme étendu	Bricolage avec papa / mamie
Jeudi	Mission du quotidien (linge, courses)	Jeux physiques intérieur	Routine du soir illustrée (F8)
Vendredi	Cinéma maison rideaux fermés	Préparation week-end (sac, planning)	Histoires à 3 mots imposés
Samedi	Activité famille (rando, marché, pique-nique)	Repos / jeu libre	—
Dimanche	Jeu libre	Sortie / préparation semaine	Rituel pochette anti-ennui

Modèle 5 — Mini-planning d'une demi-journée à la maison

Quand tu sais que tu vas avoir l'enfant 3 h non-stop : matin, après-midi, ou samedi pluvieux.

Structure en 4 temps de 45 min :

1. **Activité créative** ou cuisine (45 min)
2. **Pause / collation / sortir 5 min** (15 min)
3. **Jeu physique court** (10 min) + **Temps calme** (35 min)
4. **Jeu libre supervisé** (45 min) — il joue, tu lis à côté

Total : 3 h. Tu as tenu, lui aussi.

La règle d'or des plannings

Tu écris le planning au feutre. Tu ne le suis pas religieusement. Il sert à :

- Te donner un point de départ quand tu es vide.
- Couper court à l'enfant qui réclame écran toutes les 10 min ("regarde, on a ça à faire").
- Donner un horizon visible à la journée (ils se sentent moins perdus quand ils savent ce qui vient).

Si un bloc dérape : tant pis. Passe au suivant.

Si un bloc cartonne : tant mieux. Laisse couler 20 min de plus.

Modèle vierge à imprimer

DATE : _____

MATIN (___ h) :

AVANT REPAS (___ h) :

DÉBUT APRÈS-MIDI (___ h) :

FIN APRÈS-MIDI (___ h) :

PLAN B (si ça dérape) :

Affiche ce vierge sur le frigo. Remplis chaque soir pour le lendemain. 5 minutes de tranquillité d'esprit.



FICHES À IMPRIMER

Imprime ces 8 fiches au moins une fois. Glisse-les dans la pochette A5 décrite dans la checklist. Tu auras toujours une activité prête à dégainer.

Page exemple 01 — Mission Restaurant à la Maison

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait.

En-tête de page

Section : Pluie / Maison

Énergie : moyen

Âge : 4–8 ans

Durée : 30 à 60 min

Matériel : crayons, papier, vaisselle de table, set de table, petite tenue

Titre principal

Mission Restaurant à la Maison

Le salon devient ton restaurant. Tu es le chef, le serveur, le caissier. Maman et papa sont les clients (et ils ont faim).

Consigne enfant (à lire à l'enfant)

Aujourd'hui tu ouvres ton restaurant. Tu lui choisis un nom. Tu écris la carte. Tu prépares la salle. Tu prends la commande. Tu sers. À la fin, tu donnes l'addition.

C'est toi qui décides : combien d'étoiles ton restaurant ? Quelle musique ? Quel plat du jour ?

Étapes de mission

1. Crée ta carte (10 min)

- Choisis un nom de restaurant.
- Écris ou dessine 3 entrées, 3 plats, 3 desserts.
- Mets les prix.

2. Prépare la salle (10 min)

- Choisis la table.
- Mets une nappe (un drap ou une serviette).
- Pose les couverts, les verres, une fleur si tu en trouves.

3. Accueille les clients (5 min)

- Sonne ta cloche imaginaire : "le restaurant est ouvert !"
- Conduis tes clients à leur table.
- Donne la carte.

4. Prends la commande (5 min)

- Carnet à la main, prends ce que veulent les clients.
- Pose des questions : "vous voulez avec ou sans frites ?".

5. Sers les plats (15 min)

- Va en cuisine. Demande à un adulte de t'aider.
- Apporte les plats. Annonce ce que c'est.

6. L'addition (5 min)

- Fais une addition rigolote.
- Demande s'ils ont aimé.
- Bonus : reçois un pourboire.

Consigne parent (encart bas de page)

Ton rôle : client. Tu joues le jeu, tu commandes vraiment, tu attends sans rouspéter. Tu donnes 1 pièce vraie en pourboire.

Si l'enfant bloque : propose-lui de choisir un thème (restaurant italien, restaurant de monstres, restaurant sous-marin).

Si deux enfants : un en cuisine, un en salle. Inversez après 20 min.

Pour aller plus loin : garde la carte du restaurant. La prochaine fois, il rouvrira son enseigne (plus rapide).

Variantes

3–5 ans : la carte est dessinée. Plats simples : "pomme", "yaourt", "gâteau". Adulte plus présent.

6–8 ans : carte écrite, prix calculés, addition à la fin avec total. Bonus : invente une promo du jour.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 01

Page exemple 02 — Chasse aux Couleurs

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait.

En-tête de page

Section : Polyvalente (voiture, parc, salle d'attente, maison)

Énergie : calme à moyen

Âge : 3–8 ans

Durée : 10 à 20 min

Matériel : cette feuille, 1 crayon

Titre principal

Chasse aux Couleurs

Ouvre l'œil. Coche une case dès que tu trouves un objet de la bonne couleur autour de toi.

Tableau à compléter (imprimable)

Bonus :

- Une couleur **brillante** (doré, argenté, fluo) : _____
- Une couleur que tu **inventes** (mélange de deux) : _____

Règles du jeu

- Tu joues seul ou à plusieurs.
- Tu peux noter l'objet ou juste cocher la case.
- Tu ne peux pas mettre 2 fois le même objet.
- Premier à compléter toutes les couleurs gagne.

Variantes

3–5 ans (rapide) : seulement les 6 premières couleurs. Tu peux dessiner l'objet au lieu d'écrire.

6–8 ans (mode défi) : tu dois trouver un objet de chaque couleur **dans la même pièce**. Ou : 3 objets par couleur. Ou : tu joues contre le chrono (3 min).

À 2 joueurs : chacun sa feuille. Premier qui finit gagne. OU on remplit ensemble en alternant.

Où jouer

- **Voiture / train** : tout dans le paysage.
- **Salle d'attente** : dans la salle, sans bouger.
- **Restaurant** : objets sur la table, sur les murs.
- **À la maison** : une seule pièce.
- **Parc** : sur 5 min de marche.

Consigne parent (encart bas de page)

Pourquoi ça marche : observation + langage + concentration. Ça canalise un enfant excité en 30 secondes.

Si bloqué : propose la première couleur ensemble pour amorcer.

Garde-le : plastifie ou imprime 5 copies. C'est l'imprimable le plus polyvalent du Kit.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 02

Page exemple 03 — Ticket Calme : Cherche-et-Trouve

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait.

En-tête de page

Section : Salle d'attente / Restaurant / Voiture

Énergie : calme

Âge : 4–8 ans

Durée : 10 à 25 min

Matériel : cette feuille, 1 crayon

Titre principal

Ticket Calme — Cherche-et-Trouve

Une scène pleine de détails. Trouve les 12 objets cachés. Entoure-les. Compte ceux que tu trouves.

Visuel (à intégrer en maquette)

Scène à dessiner par l'illustrateur :

Vue d'un grand parc ensoleillé avec :

- Une mare avec canards
- Un manège
- Un kiosque à glaces
- Plusieurs enfants
- Un chien
- Un cycliste
- Des bancs
- Beaucoup de petits détails à cacher

Style : illustration ligne claire, encre + couleurs douces, type "Où est Charlie" simplifié.

Espace visuel suggéré : environ 2/3 de la page (15 cm x 18 cm).

Les 12 objets à retrouver

Bonus : combien de canards comptes-tu ? _____

Règles

- Tu joues seul, en silence.
- Tu entoures chaque objet quand tu le trouves.
- Tu peux y revenir plus tard si tu ne trouves pas tout d'un coup.

Variantes

3–5 ans : ne cherche que les 6 premiers objets. L'adulte peut donner un indice ("regarde près du kiosque").

6–8 ans : chronomètre-toi. Bat ton record la prochaine fois. Bonus : invente 3 objets supplémentaires à faire chercher à un copain.

Consigne parent (encart bas de page)

Quand l'utiliser : salle d'attente médecin, restaurant entre commande et plat, voiture en pause, fin de journée saturée.

Effet attendu : silence concentré 15 min.

Astuce : plastifier la page + crayon effaçable = jouable 50 fois.

Si l'enfant abandonne vite : lance-toi avec lui pour les 3 premiers, puis laisse continuer seul.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 03

Page exemple 04 — Défi Sac de Plage

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait.

En-tête de page

Section : Plage / Extérieur / Été

Énergie : moyen à bouge

Âge : 4–8 ans

Durée : 30 min à 1 h, par bouts

Matériel : sac de plage rempli (jouets habituels), seau, pelle

Titre principal

Défi Sac de Plage

10 défis à relever avec ce que tu as déjà dans ton sac. Aucun achat. Aucune préparation. Juste de l'imagination.

Les 10 défis (à cocher au fur et à mesure)

■■■ Défi 1 — Château record

Construis le plus grand château de sable que tu peux. Mesure-le avec ta main. ___ mains de haut.

■ Défi 2 — Sirène ensevelie

Enterre une jambe dans le sable. Décore-la en queue de poisson : coquillages, algues, cailloux.

■ Défi 3 — Course de seaux

Remplis ton seau au bord de l'eau, ramène-le sans renverser jusqu'à ta serviette. Chrono : ___ secondes.

■ Défi 4 — Collection 5 trésors

Ramasse 5 trésors différents : un coquillage, une plume, un caillou rond, un bout de bois, un morceau d'algue séchée.

■ Défi 5 — Empreintes mystères

Marche dans le sable mouillé. Bonus : laisse aussi l'empreinte de ta main, de ton genou, de ton coude.

■ Défi 6 — Dessin XXL

Avec un bâton, dessine un personnage géant dans le sable. Photo souvenir avant que la mer efface.

■ Défi 7 — Galets en équilibre

Empile 5 galets sans qu'ils tombent. Record famille à battre : ___ galets.

■ Défi 8 — Slalom des serviettes

Pose 5 objets en ligne. Cours en slalom autour. Chrono : __ secondes.

■ Défi 9 — Aquarium dans le seau

Remplis un seau d'eau de mer. Mets dedans : un coquillage, un caillou, une algue. Observe 5 minutes.

■ Défi 10 — La piste qui mène à toi

Dessine une piste de flèches dans le sable depuis ta serviette jusqu'au bord de l'eau. Suis-la à reculons.

Bonus défi famille

■ **Olympiade plage** : faites les 10 défis ensemble en 1 h. Notez chacun de 1 à 5 le défi qu'il a préféré.

Consigne parent (encart bas de page)

Pourquoi ça marche : structure ce qui peut vite devenir 30 min de plage et 1 h d'ennui. Ton enfant sait quoi faire ensuite.

Pose-le bien : "tu as ta carte de défis. À toi de jouer." Tu peux retourner à ton bouquin.

Sécurité : rappelle la règle eau dès le défi 3. Reste vigilant pour les <6 ans près de l'eau.

Si jumeaux ou fratrie : chacun sa feuille, ou une feuille commune. Pas de compétition forcée — bonus si l'un aide l'autre.

Variantes

3–5 ans : ne fais que 5 défis (1, 2, 4, 6, 9). Adulte aide.

6–8 ans : fais les 10. Bonus : invente 3 défis supplémentaires.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 04

Page exemple 05 — Planning d'une Journée de Pluie

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait.

En-tête de page

Section : Outils parents / Pluie

Énergie : mixte

Âge : 3–8 ans

Durée : journée complète

Matériel : cette feuille, un feutre

Titre principal

Planning d'une Journée de Pluie

Il pleut. Tu es à la maison. Tu as besoin d'un cadre simple : 4 blocs, pas plus. Voici comment tenir la journée sans craquer.

Le planning type

Mode d'emploi (à lire le matin)

1. Annonce la journée à l'enfant (2 min)

"Aujourd'hui il pleut. On va faire 4 choses. D'abord [matin], après on mange, puis on bouge un peu, puis on se pose, puis grand jeu vers 16 h. À ce soir on regarde un peu d'écran si tu veux."

Tu lui as donné un horizon. Il sait ce qui vient. Il râle moins.

2. Affiche le planning sur le frigo (1 min)

Écris au feutre les 4 blocs avec heure approximative.

3. Lance chaque bloc avec une phrase d'événement (5 sec)

- "C'est l'heure de l'atelier !"
- "5 minutes de bouge avant qu'on mange !"
- "Temps calme : tu choisis entre dessin et histoire."
- "Spectacle dans le salon à 16 h !"

4. Si un bloc dérape : passe au suivant

Pas de drame. Le planning t'aide, il ne t'enchaîne pas.

Cases vides à remplir aujourd'hui

9 h – 11 h : _____

11 h 30 : _____

14 h – 15 h : _____

16 h – 17 h : _____

Plan B si ça dérape :

Idées de secours par bloc

Matin (bloc long) : gâteau yaourt · cabane coussins · atelier peinture · pâte à modeler libre · cabane lecture

Avant repas (bouge 10 min) : Jacques a dit · statue musicale · bowling bouteilles · 1-2-3 soleil intérieur · limbo balai

Temps calme : audiolivre + dessin · mandala · cherche-et-trouve · lecture · pâte à modeler

Grand jeu : théâtre chaussettes · restaurant maison · magasin maison · parcours du salon · mini olympiades

Consigne parent (encart bas de page)

Le secret : 4 blocs, pas 8. Tu ne veux pas tenir un planning de centre aéré.

Tu peux bouger les heures. Plus tôt, plus tard. L'important c'est l'ordre : créatif → bouge → calme → grand jeu.

Tu as le droit de mettre 30 min d'écran au moment qui t'arrange. Le planning n'est pas un examen.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 05

Page exemple 06 — Cartes "Je m'ennuie" à piocher

Page prête à maquettage PDF. Format cible : 1 page A4 portrait — grille de 20 cartes à découper.

En-tête de page

Section : Outils maison / Pluie / Fin de journée

Énergie : variée

Âge : 3–8 ans

Durée : 5 à 20 min par carte

Matériel : ciseaux, un bocal ou enveloppe

Titre principal

Cartes "Je m'ennuie"

20 cartes à découper. Pliées dans un bocal. Quand il dit "je m'ennuie", il pioche. Il fait l'activité. Pas de discussion.

Préparation (5 min, une seule fois)

1. Découpe les 20 cartes le long des pointillés.
2. Plie chaque carte en deux.
3. Mets-les dans un bocal ou un sachet.
4. Pose le bocal à un endroit visible.

Mode d'emploi pour l'enfant

Tu t'ennuies ? Tu vas piocher une carte. Tu lis. Tu fais ce qui est écrit. Tu n'as pas le droit de remettre la carte dans le bocal sans avoir essayé. Si vraiment ça ne va pas, tu en pioches une **autre** et tu compares.

Les 20 cartes (à découper)

Variantes

3–5 ans : retire les cartes 2, 8, 9, 14, 19 (trop abstraites). Reste 15 cartes simples.

6–8 ans : ajoute des cartes "bonus" écrites par l'enfant lui-même.

Fratrie : chacun pioche. Ou ils font la même carte ensemble.

Consigne parent (encart bas de page)

Le secret : ils piochent **sans toi**. Tu n'es plus l'animatrice du goûter à 4 ans.

Renouvellement : une fois par mois, retire 5 cartes utilisées, ajoute-en 5 nouvelles (écris à la main).

Si grosse résistance ("c'est nul tes cartes") : propose qu'il en ajoute 5 de son invention.

Footer page

Maman a un Plan — Le Kit Anti-Ennui de l'Été — Page exemple 06

Mini Olympiades du salon

Quand la météo emprisonne tout le monde à la maison et que l'énergie déborde, transforme le salon en stade olympique. Une feuille de score, trois épreuves rigolotes, une médaille en papier alu : il n'en faut pas plus pour canaliser l'agitation et créer un beau souvenir partagé.

Objectif

Offrir aux enfants un défi sportif et ludique à la maison, en transformant l'énergie débordante en jeu structuré. L'enfant apprend à attendre son tour, à encourager les autres, à perdre et à gagner avec le sourire. Le parent, lui, gagne quarante minutes de calme productif sans écran.

Durée

Entre 30 et 45 minutes selon le nombre d'épreuves choisies et l'âge des participants. Compte 5 minutes d'installation et 5 minutes de cérémonie de clôture pour boucler en beauté.

Âge

Idéal de 3 à 10 ans. À partir de 3 ans avec une présence adulte rapprochée, jusqu'à 10 ans en autonomie quasi totale si la fratrie joue ensemble.

Matériel

- 1 feuille A4 pour le tableau des scores
- 1 stylo ou feutre
- 3 à 5 coussins du canapé
- 1 rouleau de papier toilette ou une balle en mousse
- 1 cuillère à soupe et 1 petite balle (ou une noix, un bouchon)
- 1 chronomètre (le smartphone fait l'affaire)
- 1 carré de papier aluminium pour fabriquer une « médaille »
- Du masking tape ou de la ficelle pour marquer les lignes

Préparation

Compte 5 minutes. Repoussez la table basse contre le mur pour libérer une piste de 2 à 3 mètres. Posez deux bandes de masking tape au sol : une ligne de départ, une ligne d'arrivée. Installez les coussins en parcours d'obstacles à enjamber ou contourner. Préparez la feuille de scores avec les prénoms des participants en colonnes et les épreuves en lignes. Annoncez le programme avec emphase : « Bienvenue aux Olympiades du salon, édition spéciale famille ! »

Règle du jeu

Trois épreuves s'enchaînent. **Épreuve 1, la course à la cuillère** : chaque enfant traverse la piste en tenant la cuillère avec la balle dessus, sans la faire tomber. Chronométrez. **Épreuve 2, le lancer de coussin** : depuis la ligne de départ, lancer un coussin le plus loin possible, trois essais, on garde le

meilleur. **Épreuve 3, le parcours d'obstacles** : franchir les coussins disposés au sol en suivant la consigne (à cloche-pied, à quatre pattes, en marche arrière). Après chaque épreuve, inscrivez les résultats sur le tableau et offrez des applaudissements généreux. À la fin, tout le monde reçoit la médaille en alu, à tour de rôle, avec une catégorie personnalisée : « champion de l'équilibre », « championne du sourire », « champion du fair-play ».

Variante 3-5 ans

Remplacez le chronomètre par une simple traversée : l'important est de réussir, pas d'être le plus rapide. Pour la cuillère, utilisez un bouchon de liège plus stable qu'une balle. Pour le parcours, accompagnez l'enfant en lui donnant la main et célébrez chaque étape franchie. Réduisez à deux épreuves pour ne pas dépasser leur capacité d'attention.

Variante 6-8 ans

Introduisez un système de points (3 pour le premier, 2 pour le deuxième, 1 pour les autres) et un classement général. Ajoutez une épreuve « équilibre » : tenir sur un pied pendant 30 secondes les yeux fermés. Laissez l'enfant inventer une quatrième épreuve : il adore endosser le rôle d'organisateur et cela développe sa créativité.

Version fratrie

Mélangez les âges en formant des binômes parent-enfant ou grand-petit, pour que le plus jeune ne soit pas systématiquement dernier. Créez des catégories d'âge distinctes pour les médailles. Désignez un « commentateur sportif » à tour de rôle : il commente les exploits des autres au micro (un rouleau de papier toilette fera l'affaire), ce qui occupe celui qui ne joue pas et ajoute une dose d'humour.

Astuce parent

Préparez les « médailles » à l'avance en pliant des carrés d'aluminium avec une ficelle. Annoncez les épreuves comme un véritable speaker, avec voix grave et roulements de tambour imaginaires : l'engagement théâtral des parents multiplie le plaisir des enfants par dix. Filmez 30 secondes pour le souvenir, sans plus, pour rester présent dans le jeu.

Sécurité

Dégagez complètement la zone de jeu : pieds de table, coins de meubles, objets fragiles. Vérifiez que le sol n'est pas glissant, surtout en chaussettes — préférez les pieds nus. Bannissez les courses près des escaliers ou des baies vitrées. Surveillez les lancers : utilisez uniquement des objets mous (coussins, peluches, rouleaux de papier), jamais de balles dures. Hydratez les enfants entre les épreuves et stoppez l'activité au premier signe de fatigue ou d'énerverment excessif.

Checklist du sac anti-ennui

Un trajet en train, une salle d'attente, un long dîner chez des amis, une panne d'imprévu : ce sont les moments où l'ennui se transforme en cris ou en écran de secours. Le sac anti-ennui est ton bouclier portable. Préparé une fois pour toutes, il te suit partout et désamorce les crises avant qu'elles ne démarrent.

Objectif

Constituer un petit sac toujours prêt, glissé dans le coffre de la voiture, à l'entrée ou dans la poussette, contenant de quoi occuper un enfant pendant 30 à 90 minutes sans écran. L'enjeu : couper court au refrain « je m'ennuie » dans les contextes où le parent n'a ni les mains ni la tête disponibles pour inventer une activité.

Durée

Préparation initiale : 20 minutes. Réassort hebdomadaire : 5 minutes le dimanche soir, en pilotage automatique. Le sac sert ensuite à chaque sortie improvisée.

Âge

Le concept fonctionne de 2 à 10 ans. Le contenu s'adapte selon l'âge : on troque les gros crayons cire pour des feutres fins, les imagiers cartonnés pour des livres-jeux. L'idée reste identique : huit à dix objets choisis avec soin, jamais plus, pour éviter la surcharge.

Matériel

- 1 petite pochette en tissu ou trousse zippée (format A5 maximum)
- 1 carnet de papier blanc, 30 pages environ
- 1 pochette de 6 à 8 crayons de couleur (sans taille-crayon, qui fait des dégâts)
- 1 mini boîte d'autocollants
- 1 jeu de cartes (sept familles, mistigri, ou cartes classiques)
- 1 petit livre ou imagier
- 1 figurine ou peluche minuscule, fétiche de l'enfant
- 1 sachet refermable avec une dizaine de gommettes
- 1 carte « 20 idées d'activités sans matériel » plastifiée
- 1 petit en-cas non périssable (compote à boire, biscuits secs)

Préparation

Rassemblez le matériel un dimanche, étalé sur la table. Faites participer l'enfant : il choisit ses crayons, sa figurine, ses autocollants. L'appropriation conditionne l'envie de l'ouvrir plus tard. Plastifiez ou glissez sous pochette transparente la carte « 20 idées » (compter les voitures rouges, dessiner les yeux fermés, inventer une histoire à partir d'un objet, etc.). Placez le tout dans la pochette et stockez le sac dans un endroit fixe : entrée, voiture, poussette. La règle d'or : on ne pioche dedans qu'en cas de sortie, jamais à

la maison, pour préserver l'effet de nouveauté.

Règle du jeu

À la première manifestation d'ennui ou d'agitation, sortez le sac avec une certaine cérémonie. Laissez l'enfant choisir un seul objet à la fois. Quand il a fini, il le range avant d'en prendre un autre. Cette règle simple évite le déballage chaotique et prolonge la durée d'occupation. Tu peux introduire un mini-rituel : « On commence toujours par trois minutes de dessin avant les autocollants. » Annoncez à l'avance combien de temps durera l'attente, pour que l'enfant gère son rythme.

Variantes 3-5 ans

Privilégiez les autocollants repositionnables, les imagiers cartonnés, les gommettes grand format. Évitez les petits crayons fins qui se brisent et frustrant. Ajoutez une mini boîte d'animaux en plastique pour inventer des histoires. Préférez des activités courtes, 5 à 10 minutes chacune, et acceptez les transitions fréquentes : c'est normal à cet âge.

Variantes 6-8 ans

Glissez un carnet de mots croisés ou de labyrinthes, un petit livre de devinettes, un dé pour inventer des règles improvisées. Ajoutez une enveloppe « défis surprises » avec des missions écrites (« dessine quelqu'un de la pièce sans qu'il s'en aperçoive », « invente trois rimes avec ton prénom »). Cette tranche d'âge adore le challenge et l'aspect un peu secret.

Version fratrie

Prévoyez deux pochettes distinctes, une par enfant, avec contenu adapté à chacun mais pas identique : ainsi pas de comparaison ni de jalousie. Ajoutez un jeu commun, type cartes ou petit jeu de société de poche, pour les moments où ils acceptent de jouer ensemble. Désignez un « gardien du sac » qui tourne chaque sortie : il distribue, surveille, range. Le rôle responsabilise et apaise les tensions.

Astuce parent

Renouvelez deux ou trois objets toutes les six semaines pour relancer la nouveauté. Cachez quelques objets dans un placard et faites tourner discrètement. Évitez d'utiliser le sac à la maison : son pouvoir magique vient justement du fait qu'il est réservé aux sorties. Photographiez le contenu une fois prêt pour pouvoir le reconstituer rapidement en cas de perte. Gardez toujours un sachet de mouchoirs et un sac plastique vide glissés dans la pochette, pour les imprévus.

Sécurité

Choisissez des objets adaptés à l'âge : pas de petites pièces avant 3 ans, attention aux gommettes ingérables. Les crayons doivent être non toxiques, marqués CE ou EN71. L'en-cas doit respecter les éventuelles allergies de l'enfant et de ses camarades de sortie. Évitez les objets pointus (compas, ciseaux à bouts fins). Vérifiez régulièrement l'état du contenu : un crayon cassé, une compote périmée, une pile usée peuvent transformer le sac magique en source de frustration.

Le mot de la fin

Tu n'as plus à improviser dans l'urgence.

Ce kit est pensé pour t'éviter la charge mentale au moment où tu en as le moins.

Si une idée fonctionne particulièrement bien chez vous, note-la dans un coin du frigo. Tu construis ton propre catalogue, plus précis qu'aucun guide pour une famille standard.

Quand tu n'as plus aucune idée et plus aucune énergie, **pose-lui une seule question** : « Tu préfères bouger ou être calme ? » Ouvre la section qui correspond. Choisis la première activité. Lance-la. Tu seras surpris-e.

Pour aller plus loin

Le Pass Été te donne aussi accès au **Bouton SOS Anti-Ennui**, une mini-app à ajouter à l'écran d'accueil de ton téléphone. En 4 questions, elle te propose 3 idées sur mesure tirées de ce kit. L'accès est disponible depuis ton espace client.

Merci.

Ce kit existe parce qu'on connaît le mardi 17 h 12, le trajet de 4 h, le restaurant qui s'éternise, le jour de pluie qui n'en finit pas. On l'a fait pour les vrais après-midis, pas pour Pinterest. Bel été à toi.