

**VOUS PRATIQUEZ LE TÉLÉTRAVAIL ET AVEZ BESOIN D'OCCUPER
LES ENFANTS LE TEMPS D'UN MEETING ZOOM ?**

VOUS N'ARRIVEZ PAS À PRÉPARER LE SOUPER SANS GÉRER DIX CHICANES ?

**VOUS RÊVEZ D'AVOIR QUELQUES MINUTES À VOUS POUR PRENDRE UN BAIN CHAUD
OU LIRE QUELQUES PAGES DU ROMAN QUI TRAÎNE DEPUIS TROP LONGTEMPS
SUR VOTRE TABLE DE CHEVET ?**

On vous comprend, c'est pareil chez nous ! C'est pour cette raison qu'on vous a préparé un guide de 200 activités que vos enfants pourront faire librement et, surtout, de façon complètement autonome: l'antidote parfait à la surutilisation de la tablette !

**Encourager le jeu libre,
ce n'est pas abandonner son enfant
à son sort. C'est lui proposer une banque
d'activités parmi lesquelles il pourra piger
ou desquelles il pourra s'inspirer et s'y
adonner au moment de son choix.**

**Lors de vos temps libres,
prenez un moment afin de faire
des activités avec vos enfants afin qu'ils
puissent les répéter seuls par la suite.
Apprenez-leur les règles d'un nouveau jeu
de cartes, expliquez-leur vos attentes en
termes de rangement et d'utilisation du
matériel pour qu'ils puissent ensuite
le refaire sans vous!**

**Un enfant qui joue librement,
c'est un enfant qui gagne
rapidement en débrouillardise et en
autonomie et qui trouvera des
solutions par lui-même sans toujours
dépendre de son parent!**

**Saviez-vous que
le jeu libre représente
l'activité idéale pour
stimuler la créativité
de votre enfant?**

**Le jeu libre est l'antidote à l'anxiété,
car il permet à l'enfant de reconnaître
ses limites et de développer sa motricité globale
sans pression dans le respect de ses
capacités physiques personnelles.**



Jeux de rôles



1. Se déguiser
2. Monter et présenter un spectacle
3. Jouer au supermarché 
4. Jouer au restaurant 
5. Jouer à l'école 
6. Organiser un défilé de mode
7. Jouer au facteur
8. Jouer au vétérinaire avec des peluches
9. Jouer à la bibliothèque
10. Créer un train à l'aide de chaises et jouer au conducteur de train
11. Jouer à la famille 
12. Jouer à l'aéroport 

Activités créatives



13. Construire des châteaux de cartes
14. Peindre sur des roches ou sur des branches de bois
15. Dessiner sur des essuie-tout (on ne colorie que les petits points du motif!)
16. Faire des constructions de Lego
17. Confectionner un collier à l'aide de céréales ou de nouilles
18. Créer un dessin collectif 
19. Manipuler de la pâte à modeler
20. Fabriquer un collier à l'aide de billes
21. Dessiner en écoutant de la musique
22. Préparer une chasse au trésor
23. Réaliser un bricolage en lien avec la saison en cours
24. Faire une construction à l'aide des objets du bac de recyclage

25. Fabriquer des avions de papier
26. Dessiner un robot
27. Apprendre un tour de magie
28. Coudre des boutons
29. Reproduire une image tirée d'un livre
30. Inventer des devinettes
31. Faire de l'origami
32. Dessiner une silhouette en papier sur une feuille géante et la décorer
33. Créer de drôles de bonhommes en assemblant des images de vieux magazines
34. Réaliser un tableau de visualisation
35. Fabriquer une sculpture avec des cure-dents et des guimauves
36. Colorier un mandala



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com



Activités créatives (suite)



37. Créer un tutoriel de dessin

38. Fabriquer un signet

39. Fabriquer une marionnette à l'aide de chaussettes dépareillées

40. Réaliser un film d'animation avec des jouets

41. Rédiger des cadavres exquis



42. Écrire un journal

43. Inventer une écriture codée

44. Inventer un nouveau jeu de cartes

45. Fabriquer un capteur de rêves

46. Inventer des mots rigolos

47. Enregistrer une émission de radio ou un balado

48. Fabriquer de la pâte à sel

49. Créer un instrument de musique

50. Inventer de nouvelles coiffures

51. Créer une bande dessinée

52. Fabriquer des « coin-coins »

53. Fabriquer des jumelles avec des rouleaux de papier de toilette

54. Dessiner un « Cherche et trouve »

55. Créer un jeu de bingo

56. Découper des flocons dans du papier construction

57. Fabriquer des guirlandes en anneaux de papier construction

58. Créer des maisons à l'aide de bâtons de popsicle

59. Créer un jeu des sept familles

60. Dessiner des rébus



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com



Activités créatives (suite)



61. Créer un dessin à partir d'une lettre ou d'un chiffre

62. Dessiner le portrait de quelqu'un

63. Fabriquer des poupées de papier et leurs vêtements

64. Confectionner un cerf-volant

65. Créer des couronnes en papier

66. Dessiner un circuit pour les petites voitures

67. Fabriquer un jeu de « Serpents et échelles »

68. Confectionner de drôles de têtes avec des ballons

69. Faire du « Land art »

70. Fabriquer des bracelets d'amitié

71. Créer un livre d'histoires

72. Bricoler un jeu de mémoire

73. Réaliser une maquette

74. Préparer une galerie d'art

75. Créer des cartes de vœux

76. Créer une collection de figurines avec de la pâte Fimo

77. Dessiner un jeu des sept différences

78. Fabriquer des vêtements pour ses toutous ou poupées

79. Fabriquer un jeu de la queue de l'âne

80. Construire une voiture, un avion ou un train à l'aide d'une grande boîte de carton

81. Rédiger des acrostiches avec le prénom des membres de notre famille

Activités calmes



82. Trier des pièces de monnaie

83. Trier des chaussettes

84. Faire des bulles dans la cour
ou sur le balcon



85. Construire une tour de blocs

86. Lire un livre, une bande dessinée
ou un magazine

87. Assembler un casse-tête

88. Ranger les livres de la bibliothèque
par taille ou par couleur

89. Gouter à des aliments les yeux
bandés et deviner ce que c'est

90. Toucher à des aliments les yeux
bandés et deviner ce que c'est

91. Sentir des choses les yeux bandés
et deviner ce que c'est

92. Jouer avec des petites voitures

93. Écouter un livre audio

94. Prendre des oiseaux en photos
et essayer de les identifier

95. Essayer de résoudre un cube Rubik

96. Apprendre une nouvelle chanson
ou une comptine

97. Créer la plus longue ligne possible
de dominos

98. Regarder des photos ou des souvenirs

99. Faire de la méditation guidée

100. Faire du yoga

101. Dresser la liste de ses repas et
desserts préférés

102. Apprendre des mots d'une nouvelle
langue

103. Réaliser une recherche sur un animal



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com



Activités calmes (suite)



104. Réaliser une recherche sur une ville ou un pays

105. Rédiger des mots cachés ou croisés

106. Rédiger une lettre à un proche

107. Créer un jouet de style « I spy » dans une bouteille remplie de riz

108. Cuisiner un dessert

109. Inventer un quiz sur son sujet préféré

110. Inventer un nouveau jeu de dés

111. Réaliser des ombres chinoises

112. Fabriquer des échasses à l'aide de boîtes de conserve

113. Trouver des mots cachés

114. Résoudre des sudoku

115. Fabriquer un jeu de quilles à l'aide de bouteilles de plastique

116. Réaliser une expérience scientifique simple

117. Faire des massages



118. Fabriquer des balles anti-stress à l'aide de ballons et de farine

119. Concevoir un herbier



120. Réaliser des dessins à la craie



121. Faire un château de sable



122. Cueillir des fleurs



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com



Activités sportives ou sociales



123. Jouer à cache-cache



124. Construire une cabane



125. Jouer à « Jean dit »



126. Jouer aux « Trois petits cochons »



127. Jouer au soccer



128. Jouer au ballon-poire



129. Jouer aux mimes



130. Jouer au « Devine-tête » (avec un post-it collé sur le front)



131. Jouer à « Quand je vais au marché »



132. Jouer à un jeu de société



133. Jouer à un jeu de cartes



134. Jouer au téléphone arabe



135. Jouer à « Saute-mouton »



136. Jouer à la statue avec de la musique



137. Réaliser un parcours d'obstacles

138. Jouer à « Suivez le chef »



139. Jouer à « Trouver l'objet manquant »



140. Jouer à « Flotte ou coule »



141. Jouer à « Cherche et trouve »
(trouver 3 objets de telle ou telle
couleur, de telle forme, qui commence
par telle lettre)

142. Réaliser une compétition de grimaces



143. Jouer à « Vérité ou conséquence »



144. Jouer à « Chaud ou froid »



145. Jouer avec un ballon et s'assurer qu'il
ne touche jamais le sol

146. Faire des sauts en longueur

147. Jouer au limbo



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com



Activités sportives ou sociales (suite)



148. Faire des culbutes

149. Grimper dans les cadres de portes

150. Apprendre et jouer à un nouveau jeu de mains 

151. Jouer au bingo 

152. Jouer à « 1-2-3 soleil » 

153. Jouer au tic-tac-toe 

154. Jouer à l'alphabet (on choisit un thème et on choisit un mot pour chaque lettre de l'alphabet)

155. Jouer à « Bonhomme pendu » 

156. Jouer à « Charivari » 

157. Jouer à « Fais-moi un dessin » 

158. Jouer à « Devine ce que je sculpte avec de la pâte à modeler » 

159. Faire une course de brouette 

160. Faire une partie de tir au poignet 

161. Jouer à la main chaude 

162. Réaliser des combats de pouce 

163. Faire une course à la paille (faire avancer une balle de ping-pong en soufflant dans une paille) 

164. Réussir à lancer des objets ou des cartes dans un chapeau

165. Réaliser des parcours sans faire tomber un objet posé sur sa tête

166. Jouer au jeu du miroir (face-à-face, les enfants répètent le mouvement de l'autre) 

167. Deviner le dessin mystère tracé par quelqu'un d'autre dans son dos 

168. Jouer à « Roche, papier, ciseaux » 

169. Jouer à la tag  

Activités sportives ou sociales (suite)



170. Jouer à « Ni oui ni non » 

171. Accomplir des défis de résistance (la chaise au mur, la planche, etc.)

172. Jouer à « Devine ce que je fredonne » 

173. Jouer au « Roi du silence » 

174. Inventer une chorégraphie de danse

175. Jouer à « Chat perché » 

176. Jouer au aki

177. Jouer à la marelle 

178. Sauter à la corde à danser 

179. Jouer au ballon milieu  

180. Construire un fort dans la neige 

181. Créer un bonhomme de neige 

182. Faire des anges dans la neige 

183. Réaliser une bataille de boules de neige 

184. Jouer au « Roi de la montagne »  

185. Faire des courses en traîneau sur la neige  

186. Viser une cible à l'aide d'un lance-pompon

187. Jouer à « Colin Maillard » 

188. Jouer au ballon musical 

189. Faire du Hula Hoop

190. Jouer à la chaise musicale 

191. Jouer à « Je te tiens par la barbichette » 

192. Jouer aux billes 

193. Faire du vélo dans le quartier 

194. Se balader en trottinette 

Activités «utiles»



195. Couper des légumes afin de préparer une collation de crudités

196. Passer l'aspirateur

197. Épousseter

198. Ranger sa garde-robe

199. Faire un tri du coffre à jouets

200. Ramasser des déchets dans la rue ou le quartier



Activités estivales



Activités hivernales



Activités à plusieurs

lesbellescombines.com





Un peu plus sur Les Belles Combines

Les Belles Combines, c'est mon histoire ! L'histoire d'une mère enseignante qui multiplie les congés de maternité, très motivée à s'organiser et à rendre son quotidien amusant et léger. Après sept enfants, je ne suis (presque) plus à court de solutions !

Fondée en 2015, l'entreprise est née de ma passion pour l'organisation en général, mais surtout pour le développement de l'enfant. Chacun des produits de notre boutique a été inspiré par une de mes 7 petites têtes blondes et testé et approuvé par mon mari toujours partant mais assez critique.



Ma mission quotidienne est la même que la vôtre : transformer le quotidien pour alléger ma charge mentale et développer l'autonomie de ma tribu ! Entourée de ma sœur graphiste et de mon équipe, je donne vie chaque jour à de nouvelles solutions ludiques parce que ce ne sont pas les défis qui manquent au sein de ma famille nombreuse.

Dominique Bernèche