

10 ALTERNATIVES AUX ÉCRANS



0-3 ans

- Bacs sensoriels: manipuler de l'eau, du sable, du riz, des graines
- Transvaser de bac en bac avec des cuillères, gobelets, entonnoirs
- Feuilletter des livres cartonnés ou à textures
- Écouter des comptines ou chansons douces
- Explorer des objets du quotidien : boîtes, tissus, balles...
- Jouer à cache-cache avec un objet
- Empiler, encastrer, trier par formes ou couleurs
- Imiter les gestes du quotidien : poupée, cuisine, téléphone factice...
- Explorer dehors : marcher, toucher, observer
- Manipuler des instruments simples : maracas, tambour, grelots...



ÉC  LE P  POSITIVE 

10 ALTERNATIVES AUX ÉCRANS



3-6 ans

- Jeux de construction (Kapla®, Lego®, blocs)
- Dessin libre, coloriage, peinture, collage
- Pâte à sel ou pâte à modeler
- Jeux symboliques : cuisine, école, docteur, figurines
- Déguisements, jeux de rôles, cabane
- Lecture autonome ou racontée avec images
- Parcours moteur : coussins, tunnels, sauts...
- Jardinage simple : arroser, planter, observer
- Aider à des tâches simples : mettre la table, trier, ranger...
- Jeux d'imitation sonore : chanter, inventer des histoires



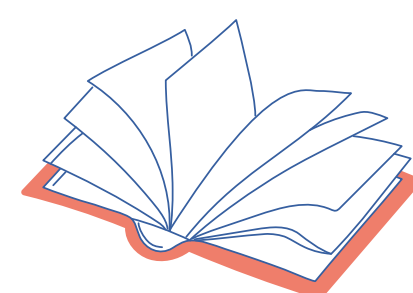
ÉC  LE P  POSITIVE 

10 ALTERNATIVES AUX ÉCRANS



6-12 ans

- Jeux de société
- Activités sportives libres : vélo, danse, ballon, corde à sauter)
- Dessin, BD, mandalas, création artistique
- Écriture libre : journal, histoires, listes, pièce de théâtre...
- Cuisine simple
- Bricolage, construction (Lego, carton, bois)
- Lecture
- Observation de la nature + carnet d'observation
- Jeux de réflexion (énigmes, puzzles)
- Aider à organiser un espace ou un projet commun



ÉC  LE P  POSITIVE 

10 ALTERNATIVES AUX ÉCRANS



12 ans et +

- Projets créatifs personnels : écriture, musique, photo, dessin...
- Activité sportive régulière choisie
- Lecture plaisir
- Cuisine d'un plat ou menu
- Engagement solidaire, entraide, bénévolat
- Balades, randonnées, exploration du quartier
- Projets manuels : couture, bricolage...
- Jeux de société stratégiques
- Journal personnel ou carnet de réflexion
- Temps calmes choisis : respiration, musique., yoga..



ÉC  LE P  POSITIVE 