

LE GRAND DÉFI DES VACANCES SANS ÉCRAN !

Des défis fun à relever pour profiter
à fond des vacances !

🏠 DÉFIS À LA MAISON

- ☐ Lire 20 minutes sans écran. 
- ☐ Faire un puzzle de 100 pièces (ou plus). 
- ☐ Réaliser un dessin ou une peinture. 
- ☐ Construire quelque chose en LEGO® ou avec des Kapla. 
- ☐ Jouer à un jeu de société en famille. 
- ☐ Préparer une recette avec un adulte. 
- ☐ Inventer une histoire de 5 lignes. 
- ☐ Ranger un tiroir ou une étagère. 

🌳 DÉFIS DANS LE JARDIN OU AU PARC

- ☐ Trouver 5 insectes différents. 
- ☐ Observer 10 fleurs de couleurs différentes. 
- ☐ Jouer 30 minutes dehors. 
- ☐ Faire une balade à vélo ou en trottinette. 
- ☐ Organiser une bataille d'eau. 
- ☐ Faire voler un cerf-volant. 
- ☐ Construire une cabane. 
- ☐ Réaliser une chasse aux trésors nature. 

☁️ DÉFIS QUAND IL PLEUT

- ☐ Monter un spectacle de marionnettes. 
- ☐ Fabriquer un objet en loisirs créatifs. 
- ☐ Apprendre un tour de cartes. 
- ☐ Inventer une chorégraphie. 
- ☐ Résoudre une énigme ou un casse-tête. 
- ☐ Construire un fort avec des coussins. 
- ☐ Jouer à un jeu de cartes. 
- ☐ Organiser un karaoké. 

👨‍👩‍👧 DÉFIS EN FAMILLE

- ☐ Faire une promenade de 30 minutes. 
- ☐ Organiser une soirée jeux de société. 
- ☐ Préparer un pique-nique. 
- ☐ Cuisiner un goûter ensemble. 
- ☐ Lire une histoire à voix haute. 
- ☐ Raconter son meilleur souvenir de vacances. 
- ☐ Faire un puzzle en équipe. 
- ☐ Inventer un parcours d'obstacles. 

★ DÉFIS "SUPER MISSION"

- ☐ Passer une demi-journée sans écran. 
- ☐ Faire rire quelqu'un. 
- ☐ Écrire une carte postale. 
- ☐ Faire une bonne action. 
- ☐ Essayer une activité jamais faite auparavant. 
- ☐ Passer une soirée entière sans télévision. 

RELÈVE AU MOINS
15 DÉFIS
ET DEVIENS LE



PRÉNOM :

BRAVO ! TU ES INCROYABLE !

Chaque défi relevé, c'est du temps pour t'amuser, découvrir,
créer et partager de beaux moments ! ❤️