

# 101 ACTIVITÉS SANS ÉCRANS

## À la maison

1. Écoutez la radio.
2. Écrivez un article ou une histoire.
3. Peignez un tableau, une pièce ou faites une peinture murale.
4. Écrivez aux élus.
5. Lisez un livre. Lisez à quelqu'un d'autre.
6. Apprenez à changer l'huile ou un pneu de voiture. Réparez quelque chose.
7. Écrivez une lettre à un ami ou un parent.
8. Faites des biscuits, du pain ou de la confiture et partagez-les avec un voisin.
9. Lisez des magazines ou des journaux. Échangez-les avec des amis.
10. Faites le tri dans les placards et donnez des articles à une vente de charité locale. Faites un vide-grenier.
11. Commencez un journal.
12. Jouez aux cartes.
13. Faites de l'artisanat pour l'offrir. Essayez-en un nouveau.
14. Faites des mots croisés ou jouez au sudoku.
15. Faites des économies: annulez l'abonnement télévision par câble!
16. Découvrez une autre culture. Organisez un dîner international.
17. Enseignez à un enfant vos jeux d'enfance préférés.
18. Étudiez la langue des signes.
19. Écrivez une lettre à votre auteur préféré.
20. Préparez le dîner avec des amis ou la famille.
21. Faites des cartes pour les fêtes ou les anniversaires.
22. Jouez aux échecs, au bridge ou aux dames.
23. Jouez aux charades.
24. Faites la conversation autour d'une tasse de café.
25. Réparez ou restaurez un meuble.
26. Construisez un bac à fleurs en bois.
27. Levez-vous tôt et faites des crêpes.
28. Lisez votre poème favori. Découvrez de nouveaux poèmes et poètes.
29. Découvrez les arbres et fleurs de la région.
30. Organisez un pique-nique ou barbecue.
31. Observez les oiseaux. Apprenez les noms des oiseaux locaux.
32. Promenez le chien. Lavez le chien.
33. Faites un jardin. Travaillez dans le jardin.
34. Faites une randonnée dans la nature.
35. Nourrissez les poissons ou les oiseaux.
36. Regardez le ciel la nuit avec des jumelles et identifiez les constellations. Observez la lune.
37. Apprenez à utiliser une boussole.
38. Prenez des photos et organisez-les dans un album.
39. Bricolez.
40. Faites du camping.
41. Faites une promenade matinale.
42. Grimpez à un arbre.
43. Regardez un coucher de soleil; regardez le lever du soleil avec un ami.

## Dans la ville

44. Assistez à un concert local. Écoutez un groupe local.
45. Allez à la bibliothèque. Empruntez des livres.
46. Allez à la librairie du coin.
47. Visitez le zoo.
48. Visitez la campagne ou la ville. Prenez le bus ou le train.
49. Assistez à un service religieux.
50. Allez dans un musée.
51. Allez au travail ou à l'école à pied.
52. Assistez à un événement sportif.



53. Cherchez des trésors dans un vide-grenier.
54. Faites une audition. Assistez à une pièce de théâtre.
55. Faites du recyclage et déposez-le à un centre de recyclage.
56. Apprenez à jouer d'un instrument de musique.

### En mouvement

57. Faites du roller ou du patinage.
58. Allez nager. Joignez une équipe de natation.
59. Créez un groupe local pour marcher, courir ou faire du vélo.
60. Organisez une partie de football, de baseball ou de softball dans le parc local.
61. Faites une ballade en vélo.
62. Apprenez le yoga.
63. Jouez au football, au softball ou au volley-ball.
64. Jouez au frisbee.
65. Faites de l'exercice.
66. Allez danser. Prenez des leçons de danse.

### Dans la communauté

67. Organisez un nettoyage dans le quartier ou faites du bénévolat pour une oeuvre.
68. Faites du tutorat.
69. Joignez une chorale. Chantez!
70. Organisez une équipe de bowling.
71. Rendez visite à des voisins et apprenez à les connaître.

72. Commencer un club de lecture de fiction ou de politique publique.

### Avec les enfants

73. Fabriquez des costumes avec des sacs en papier et faites un défilé.
74. Concevez une affiche pour la Semaine sans écrans.
75. Découvrez votre centre communautaire ou les activités du parc local.
76. Faites des bulles.
77. Dessinez des portraits de famille.
78. Construisez une 'forteresse' dans le salon et campez.
79. Recherchez l'histoire de votre famille. Faites un arbre généalogique.
80. Inventez un nouveau jeu et enseignez-le à vos amis.
81. Faites une pancarte pour mettre sur le téléviseur pendant la Semaine sans écrans.
82. Jouez à la marelle, à cache-cache ou chat-perché.
83. Organisez une chasse aux trésors dans le quartier.

84. Jouez à des jeux de société en famille et avec des amis.

85. Rangez ou redécouvrez votre chambre.
86. Fabriquez des marionnettes avec des vieilles chaussettes et faites un spectacle de marionnettes.

87. Écrivez une pièce de théâtre avec des amis. Jouez-la dans une maison de retraite.

88. Construisez un cerf-volant. Faites-le voler.

89. Partez en voyage en famille ou faites une excursion historique.

90. S'il neige, faites de la luge ou un bonhomme de neige.

91. Créez un collage à partir d'images d'un vieux magazine.

92. Jouez au basket avec des copains.

93. Faites un bracelet de l'amitié.

94. Créez un livre de cuisine avec toutes vos recettes préférées.

95. Racontez des histoires autour d'un feu de camp.

96. Organisez une soirée pyjama.

97. Faites des gâteaux ou des biscuits et invitez des amis à prendre le thé.

98. Construisez un petit bateau et faites-le flotter sur l'eau.

99. Écrivez une lettre à vos grands-parents. Faites une carte spéciale.

100. Faites de l'art sur les trottoirs avec de la craie.

101. Tout le monde! Organisez une grande fête pour célébrer la Semaine sans écrans!



screenfreeweek.org