

DÉFI 30 JOURS :
30 jours pour passer du temps de
qualité avec votre enfant

1



Jouer au foot

2



Jouer à un jeu de société

3



Se promener en famille

4



Bavarder

5



Faire une tâche ménagère ensemble

6



Lire

7



Faire une balade à vélo

8



Danser

9



Faire un petit bricolage

10



Faire un puzzle

11



Faire des exercices de yoga

12



Dessiner une image

13



Écouter de la musique

14



Faire voler un cerf-volant

15



Jardiner ensemble

16



Faire une balade dans la nature

17



Improviser une chasse au trésor

18



Jouer à « Jacques a dit »

19



Faire un sandwich ensemble

20



Faire de la peinture

21



Cueillir les feuilles / fleurs

22



Jouer à un jeu de cartes

23



Jouer à cache-cache

24



Chanter

25



Faire une promenade photo

26



Raconter une histoire

27



Regarder la télévision

28



Arroser les plantes

29



Jouer à un jeu vidéo

30



Faire du sport