

LE KIT DE SURVIE DÉFOULOIR

10 fiches d'activités
pour se défouler

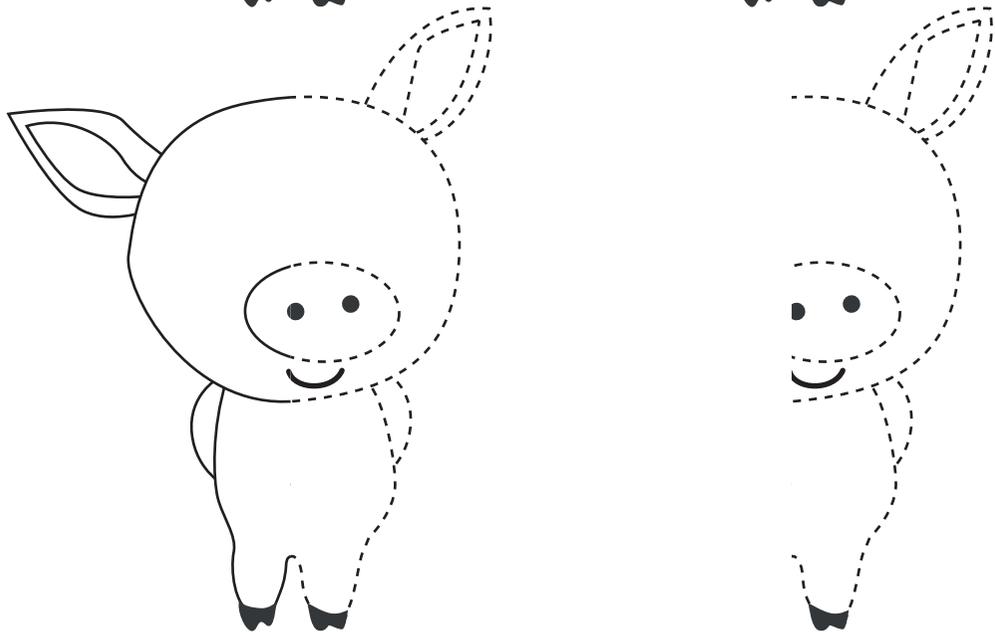
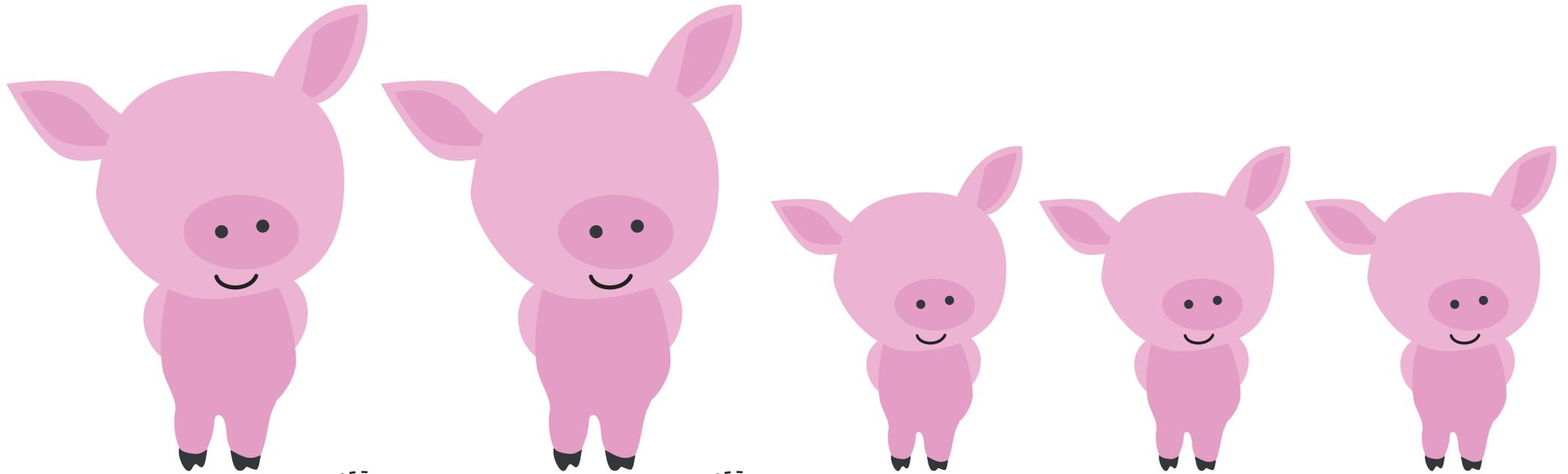


Écris la phrase avec la main gauche (ou droite si tu es gaucher)
et fais le faire à toute la famille :



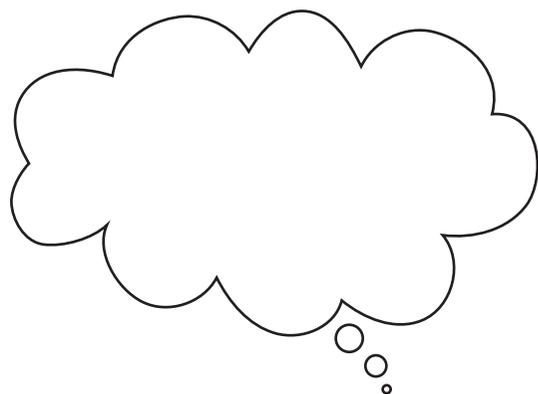
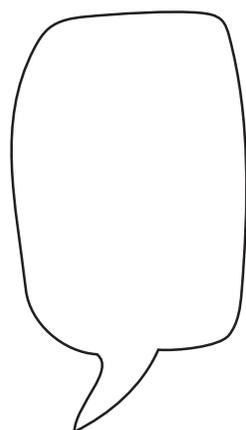
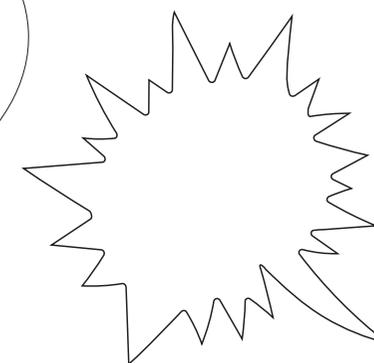
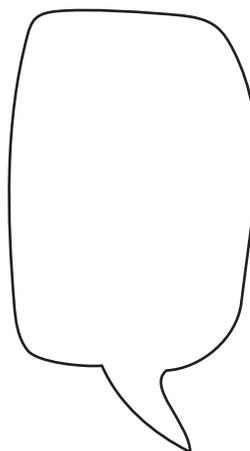
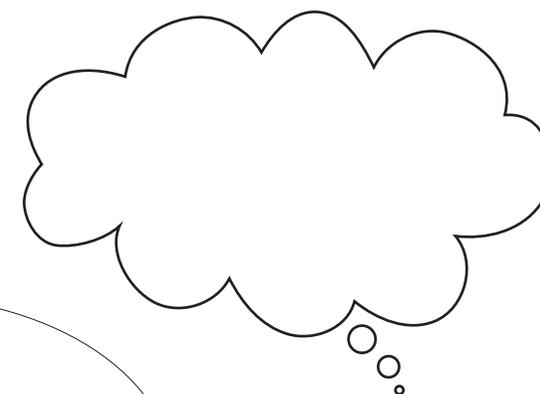
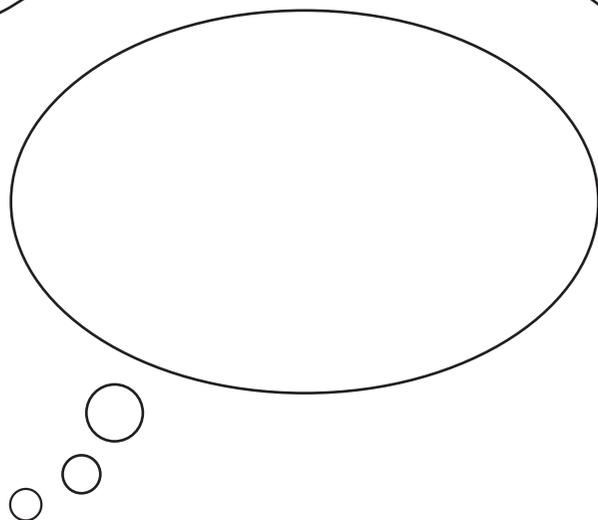
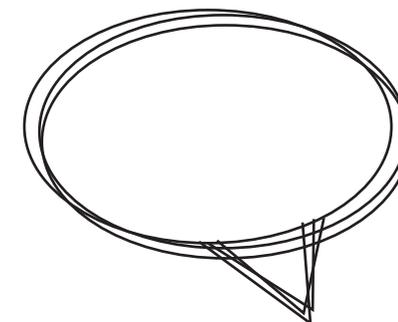
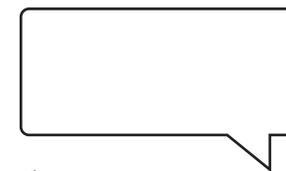
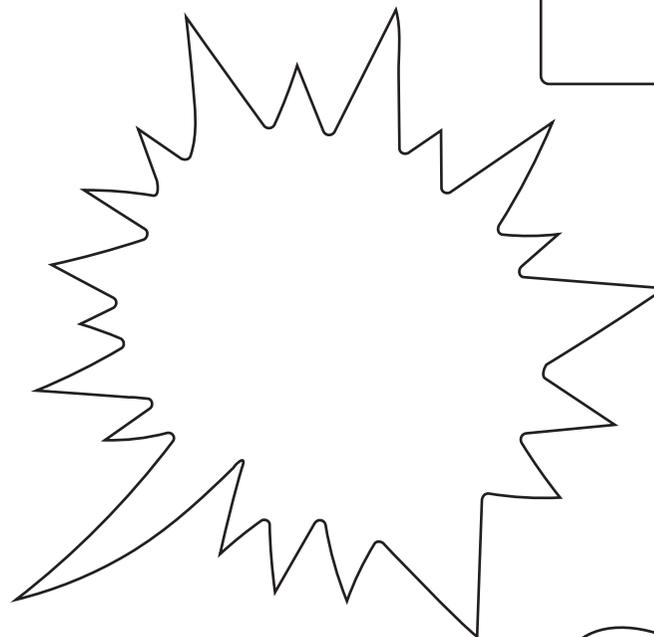
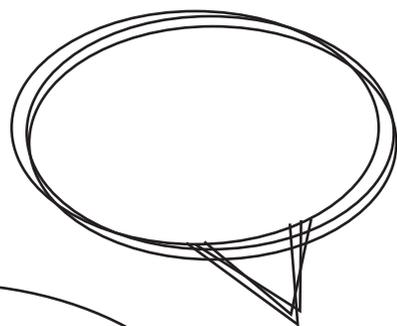
C'est l'histoire d'une famille qui vit une période
complètement historique, et qui doit faire attention
lorsqu'elle sort de chez elle parce qu'il y a un vilain
virus qui circule.

Dessine toute ta famille en cochon !
Personnalise toute ta famille et rajoute des membres si tu le souhaites.

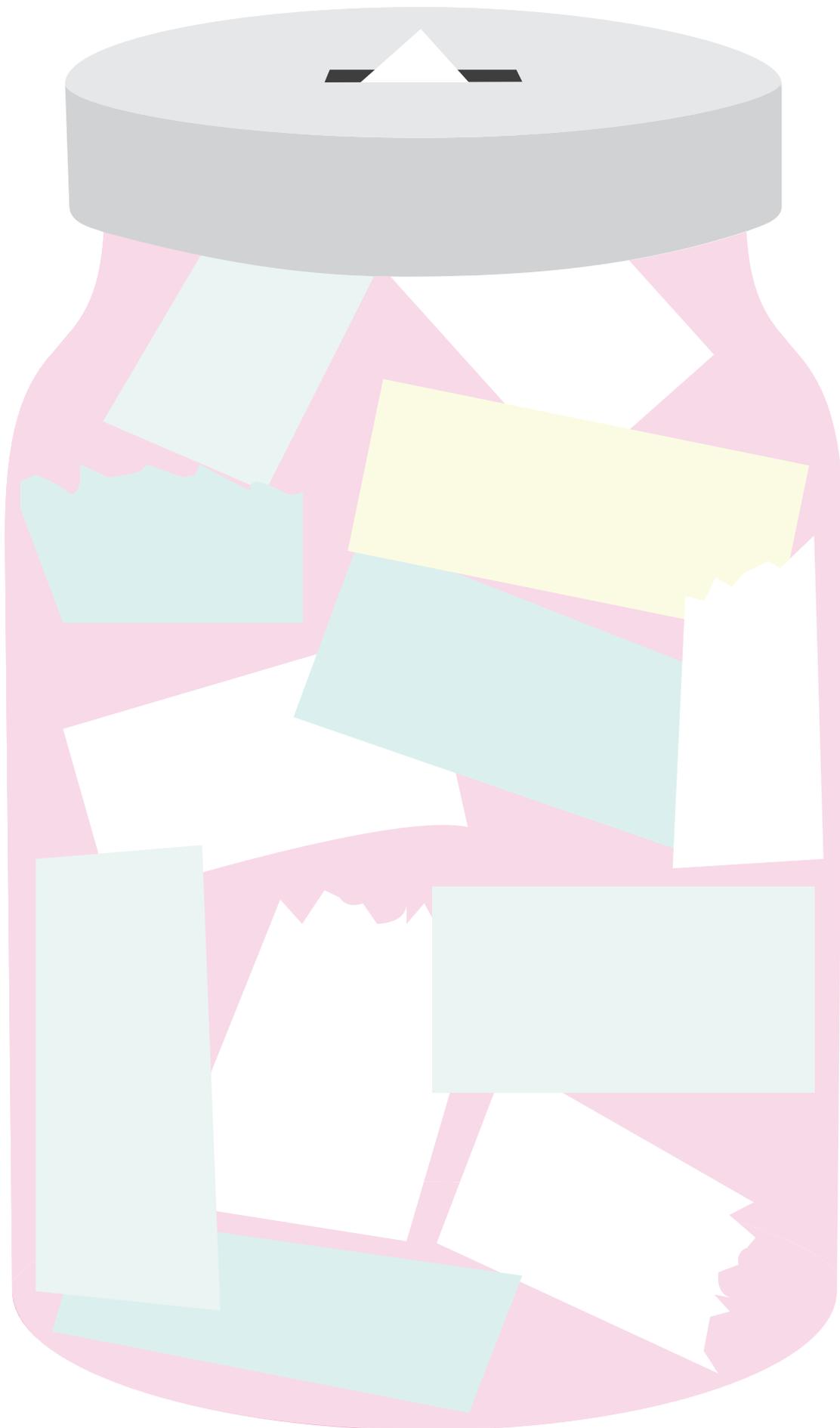


À ton tour ;)

Écris des gros mots interdits dans les bulles,
mais CHUT : interdit de les dire à voix haute.



Écris tout ce qui t'énerve dans le bocal dessiné.



Fais un gribouillage "énervé" sur la feuille avec un stylo dans chaque main.



Déchire la page en 1000 morceaux.



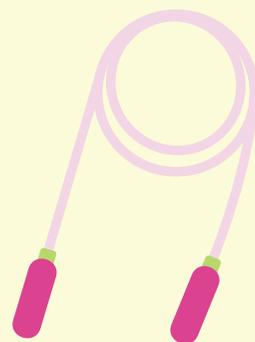
Fais des petits points avec un feutre
et remplis toute la page.





1. BALLON

Saute sur place le plus vite possible **pendant 1 min**



9. CORDE À SAUTER

Fais **100 tours** de corde à sauter



20. FLAMANT ROSE

Fais le tour de ta maison ou de ton appartement à cloche pied

Retrouvez l'intégralité de notre jeu de cartes

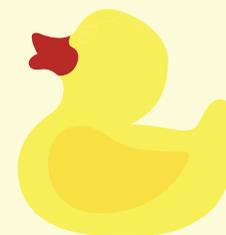
sur parentepuisse.com





37. TOURNIQUET

Tourne sur toi-même
pendant 1 minute



42. CANARD

Va te prendre un bon bain
et ferme les yeux

Retrouvez l'intégralité de notre jeu de cartes

sur parentepuisse.com



STOEMP ÉPUIsé



La recette malinge pour se défouler en écrasant les aliments !

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE



500g de patate



500g de carottes



80g de beurre



1 oignon



2 pincées de sel



Laver, éplucher, couper en gros morceaux les carottes et les patates.



Les faire cuire séparément dans l'eau bouillante. La chair doit être tendre.



Émincer l'oignon.



Le faire revenir avec 40g de beurre dans une casserole.



Ajouter les carottes et les patates. Remuer délicatement, saler. Laisser cuire quelques minutes à feu doux.



Écraser grossièrement en purée, il doit rester des morceaux. Ajouter du beurre.



ENERGY BALLS

AMANDES CHOCOLAT RAISINS SECS



La recette maligne
pour se défouler
en écrasant les aliments !

INVERSION DES RÔLES 1 L'ENFANT PRÉPARE 2 LE PARENT DÉGUSTE


80g d'amandes


20g de noix de cajou
sans sel


100g de raisins secs


5 dattes


20g de cacao en poudre



Mixe tous les ingrédients ensemble. Tu peux remplacer les amandes par des noix ou des noisettes et les raisins par des abricots secs.



Forme des boulettes avec tes mains.



Régale-toi !



VOUS AVEZ BESOIN D'UN(E) :



APÉRO
PEINARD



WEEK-END
SANS CRIS



GRASSE MAT
JUSQU'À 8H



JEU
CONTRE L'ENNUI



ANNIV
SANS STRESS



RESTO
TRANQUILLE



GRANDS-PARENTS
DE SECOURS



CONDUIRE
SEREIN

À CHAQUE GALÈRE SA SOLUTION

LES JEUX DE CARTES QUI
SAUVENT VOTRE QUOTIDIEN !

