

# ACTIVITÉS POUR LE TRANSPORT

Alternatives aux écrans pour des moments de qualité en famille

Moins de 2 ans

Offrir des jouets simples à manipuler (hochets, blocs souples, gobelets à empiler) ☐

Chanter des comptines ou des berceuses ☐

Utiliser un miroir de poche (pour faire des coucous et des grimaces) ☐

2 à 5 ans

Faire deviner un objet dans la voiture ☐

Jouer à « Qu'est ce qu'on entend? » ☐

Trouver des formes avec les nuages ☐

0 à 5 ans

Écouter une histoire audio ☐

Jouer à « Je vois quelque chose de...rouge » ☐

Manipuler ou lire un petit livre ☐

Les transports avec les tout-petits sont souvent un défi : rester assis longtemps est difficile pour eux, et l'écran devient alors une stratégie d'attente attrayante. Les déplacements sont aussi des moments où l'attention du parent est moins disponible.


## Pourquoi viser des alternatives aux écrans?



Les trajets sont parfaits pour jaser, chanter ou jouer tout en stimulant son langage, sa patience et sa curiosité.

## Astuces pour préparer votre sortie

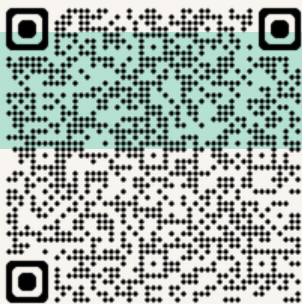
### Avant :

- Cocher parmi les alternatives celles que vous avez envie d'essayer. 
- Préparer le matériel nécessaire :  
*ex : un petit sac (jouets, collations, livres).*
- Préparer une liste de musique ou une histoire audio.

### Pendant :

- L'impliquer en lui confiant un rôle :  
*ex : surveiller l'arrivée de l'autobus.*
- Discuter durant le trajet :  
*ex : souligner les moments agréables.*
- Avoir la présence d'un adulte à l'arrière et prévoir des pauses lors des longs trajets.
- Garder votre téléphone rangé à l'arrivée au milieu de garde pour faciliter la transition.

## En savoir +



Profitez-en pour créer des souvenirs!

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes 2022-2025](#).

Observatoire des tout-petits. (2024). [Les écrans et les tout-petits](#)

Ponti, M. (2022, 24 novembre). [Le temps d'écran et les enfants d'âge préscolaire : la promotion de la santé et du développement dans un monde numérique.](#)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 