

# 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



MAISON DE  
LA FAMILLE  
des Pays-d'en-Haut

TABLE  
DE  
CONCERTATION EN PETITE ENFANCE  
D'ANTOINE-LABELLE

Québec

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!

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 