

Une liste à choisir, sans obligation

Ces cent titres reprennent les propositions du guide AnimyJob. Choisir quelques envies, préparer les conditions et laisser les autres pour plus tard. Les explications et variantes restent dans l'article ; cette liste est un aide-mémoire à cocher, pas une consigne d'activité autonome.

Avant une aventure

Adapter à l'âge, au lieu, à la météo et aux capacités. Pour une sortie : vérifier accès, autorisations, budget, encadrement et solution de repli. Pour une activité alimentaire : vérifier allergies et hygiène. Près de l'eau : surveillance active et permanente, cadre adapté.

Les trois envies que nous voulons préparer :

Notre temps et notre budget disponibles :

La prochaine date où nous en parlons :

Gratuit et proche

Titres des idées 1 à 10 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 1. Laisser une pièce décider du chemin
- ☐ 2. Regarder un lever de soleil
- ☐ 3. Emprunter chacun un livre inattendu
- ☐ 4. Créer un musée de rue éphémère
- ☐ 5. Dîner au parc un soir ordinaire
- ☐ 6. Écrire une lettre à votre famille du futur
- ☐ 7. Organiser une heure de « oui raisonnable »
- ☐ 8. Donner un concert avec les objets du quotidien
- ☐ 9. Jouer les touristes dans votre ville
- ☐ 10. Élire le plus beau coucher de soleil du mois

Une préparation nécessaire pour notre choix :

À la maison

Titres des idées 11 à 20 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 11. Dormir dans une cabane de salon
- ☐ 12. Ouvrir un restaurant familial pour un soir
- ☐ 13. Préparer une capsule temporelle
- ☐ 14. Créer votre propre petit cinéma
- ☐ 15. Vivre une matinée sans regarder l'heure
- ☐ 16. Faire une dégustation à l'aveugle
- ☐ 17. Inventer des olympiades silencieuses
- ☐ 18. Transformer une pièce en autre lieu
- ☐ 19. Fabriquer un livre des expressions familiales
- ☐ 20. Projeter des constellations au plafond

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Dans la nature

Titres des idées 21 à 30 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 21. Réaliser un bingo nature sans cueillette
- ☐ 22. Adopter un arbre pendant quatre saisons
- ☐ 23. Marcher dix minutes en silence
- ☐ 24. Identifier des empreintes sans les suivre
- ☐ 25. Dessiner une cabane idéale sans la construire
- ☐ 26. Tremper les pieds dans une eau autorisée
- ☐ 27. Inventer une histoire avec les nuages
- ☐ 28. Dessiner une carte des sons
- ☐ 29. Nettoyer un petit coin de promenade
- ☐ 30. Écouter la nature après la tombée du jour

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Pour un week-end

Titres des idées 31 à 40 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 31. Prendre un train jusqu'à une petite destination
- ☐ 32. Dormir ailleurs à moins d'une heure
- ☐ 33. Composer un déjeuner au marché par couleurs
- ☐ 34. Suivre une rivière sur la carte
- ☐ 35. Découvrir un métier local
- ☐ 36. Tester quatre parcs en deux jours
- ☐ 37. Vivre un week-end sur un seul thème
- ☐ 38. Faire une visite en début de soirée
- ☐ 39. Photographier le même endroit matin et soir
- ☐ 40. Créer un carnet d'un voyage très proche

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Pendant les vacances

Titres des idées 41 à 50 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 41. Confier une demi-journée aux enfants
- ☐ 42. S'envoyer une carte postale à soi-même
- ☐ 43. Organiser une journée sans voiture
- ☐ 44. Voir le paysage depuis trois hauteurs
- ☐ 45. Cuisiner une recette locale simplifiée
- ☐ 46. Réaliser un défi photo de sept couleurs
- ☐ 47. Se séparer en deux équipes puis échanger
- ☐ 48. Choisir un pique-nique pour le paysage
- ☐ 49. Transformer un jour de pluie en exploration
- ☐ 50. Créer le top cinq du séjour

Une préparation nécessaire pour notre choix :

En été

Titres des idées 51 à 60 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 51. Prendre le petit-déjeuner dehors
- ☐ 52. Dessiner des ombres géantes
- ☐ 53. Organiser un relais d'éponges
- ☐ 54. Goûter cinq fruits de saison
- ☐ 55. Dîner dehors à la lumière tombante
- ☐ 56. Créer une journée plage sans mer
- ☐ 57. Organiser un festival de craie
- ☐ 58. Fabriquer une glace maison simple
- ☐ 59. Trouver le coin de lecture le plus frais
- ☐ 60. Guetter des étoiles filantes

Une préparation nécessaire pour notre choix :

En hiver

Titres des idées 61 à 70 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 61. Photographier le premier givre
- ☐ 62. Inventer la boisson chaude de la famille
- ☐ 63. Décorer une fenêtre avec du papier
- ☐ 64. Faire une courte promenade aux lampes
- ☐ 65. Organiser une tempête de neige en papier
- ☐ 66. Cuisiner une soupe de trois couleurs
- ☐ 67. Comparer des traces dans la neige ou la boue
- ☐ 68. Lire dans une cabane d'hiver
- ☐ 69. Offrir un cadeau de service
- ☐ 70. Garder une matinée entière sans programme

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Avec les plus jeunes

Titres des idées 71 à 80 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 71. Sauter dans des flaques équipé
- ☐ 72. Prendre le bus juste pour observer
- ☐ 73. Choisir un pain et rencontrer le boulanger
- ☐ 74. Inventer une histoire avec trois objets
- ☐ 75. Planter une graine et suivre sa pousse
- ☐ 76. Faire un pique-nique dans une autre pièce
- ☐ 77. Chercher dix objets de la même couleur
- ☐ 78. Danser sous une pluie légère
- ☐ 79. Construire sa première cabane
- ☐ 80. Envoyer un message dessiné à un proche

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Avec les enfants plus grands

Titres des idées 81 à 90 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 81. Guider une promenade avec une carte
- ☐ 82. Préparer un repas complet avec un adulte
- ☐ 83. Monter un spectacle de dix minutes
- ☐ 84. Dormir sous une tente près de la maison
- ☐ 85. Réaliser une petite étape à vélo
- ☐ 86. Tenir un carnet de Lune pendant un mois
- ☐ 87. Faire un achat utile avec un budget fixé
- ☐ 88. Interviewer un proche sur son enfance
- ☐ 89. Apprendre un nœud vraiment utile
- ☐ 90. Organiser une sortie de A à Z

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Avec des adolescents

Titres des idées 91 à 100 ; consulter le guide pour les adapter.

- ☐ 91. Concevoir une micro-aventure de vingt-quatre heures
- ☐ 92. Participer à une action bénévole adaptée
- ☐ 93. Cuisiner un repas d'un pays choisi
- ☐ 94. Créer une playlist intergénérationnelle
- ☐ 95. Documenter une journée sans montrer de visages
- ☐ 96. Faire une marche-débat
- ☐ 97. Planifier un week-end avec une enveloppe précise
- ☐ 98. Organiser un échange de compétences
- ☐ 99. Passer une soirée sans téléphone
- ☐ 100. Présenter un projet rêvé à la famille

Une préparation nécessaire pour notre choix :

Notre liste personnelle

Une envie facile à vivre près de nous :

Une découverte à préparer :

Un projet pour cette saison :

Un rêve pour plus tard :

Ce que nous avons aimé et voulons refaire :

Une autre envie proposée par un proche :
