

LE LOISIR,
C'EST
MA NATURE!



Guide pour la Semaine du loisir 2

8 au 14 novembre 2026



Fédération québécoise
du loisir en institution





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Table des matières

3	Mot du comité de travail
4	Mission et objectif de la Semaine
5	Cibles de la Semaine
6	Actions
7	Annexe A – Objets promotionnels de la FQLI
8	Annexe B – Éléments visuels
10	Annexe C – Éléments pour vos communications variées
11	Annexe D - Liste d'activités pour animer le milieu
23	Annexe E - Liste d'activités pour remercier les collaborateurs



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Mot du comité de travail

Chères intervenantes, chers intervenants,

C'est avec enthousiasme que notre comité de création a poursuivi son travail sur la thématique de la Semaine du loisir dans les installations de santé du Québec : « Le loisir, c'est ma nature! ».

La Montérégie est une région riche en beaux paysages, en espaces verts, et est parsemée de montagnes. Ici, le plein air occupe une place privilégiée dans notre quotidien, que ce soit pour se ressourcer, se dépasser ou simplement respirer. C'est en nous inspirant de cette richesse que nous avons choisi d'orienter la Semaine du loisir autour de la nature, et de tout ce qu'elle peut nous apporter. Pour cette seconde édition, nous souhaitons vous offrir encore de la nouveauté et ouvrir nos découvertes à l'international.

Nous avons, une fois de plus, joué avec les quatre éléments, soit la terre, l'air, l'eau et le feu, afin d'imaginer des activités nouvelles et stimulantes. Chacun de ces éléments nous rappelle la force, la créativité et l'équilibre que peut nous offrir le loisir. À travers ce guide, nous souhaitons vous inviter à oser, à innover et à offrir à vos résidents des expériences différentes et rafraîchissantes. Notre objectif est simple, vous aider à mettre en valeur le loisir comme un moteur de bien-être dans vos milieux de vie, tout en créant des occasions de partage et de plaisir. Nous comptons sur vous pour faire de cette Semaine un moment inoubliable! Nous vous encourageons à partager vos réussites et vos trouvailles sur les réseaux sociaux, dans nos groupes de partage.

Nous vous souhaitons une magnifique Semaine du loisir!

Le comité 2025-2026 de l'ASLIM 16

Comité de travail

Biannka Chabot-Gauvin

Marie-Thé Gingras

Claudia Lacroix

Julie L'Écuyer

Karine Lemoine

Denise Parsons

Équipe de la FQLI

Anne-Louise Hallé, directrice générale

Marie-Eve Leblond, directrice générale désignée

Marie-Michèle Lajoie, secrétaire

Alexandra Laviolette, agente de projets

Catherine Tremblay, directrice adjointe



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Mission et objectif de la Semaine

Mission

Le loisir est un droit pour chaque personne vivant ou fréquentant les diverses installations du réseau de la santé et les milieux de vie (centres d'hébergement, maisons des aînés et alternatives, résidences privées pour aînés, centres de réadaptation, centres psychiatriques, centres de jour, ressources intermédiaires et/ou de type familial, organismes communautaires, etc.).

La mission de la Semaine du loisir est en parfaite concordance avec celle de la Fédération québécoise du loisir en institution, c'est-à-dire faire la promotion du loisir comme outil permettant d'améliorer la qualité de vie des clientèles et des milieux et comme moyen d'atteindre des objectifs thérapeutiques.



Objectif

Offrir l'opportunité de faire de la sensibilisation, de l'information et de l'éducation sur l'apport essentiel du loisir dans la qualité de vie de la personne vivant ou fréquentant un milieu de vie du réseau de la santé.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

CIBLE 1

SENSIBILISER LE MILIEU ET LA COMMUNAUTÉ À L'IMPORTANCE DU LOISIR ET SON IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE.

EMPLOYEURS

BÉNÉVOLES

CITOYENS

MILIEU POLITIQUE
ET MÉDIAS



COLLÈGUES

RÉSIDENTS

PROCHES

CIBLE 2

FAIRE RAYONNER LE LOISIR ET L'ENSEMBLE DES PROTAGONISTES IMPLIQUÉS DANS SON DÉPLOIEMENT.



PROFESSIONNELS
EN LOISIR

COLLÈGUES
(AIDES DE SERVICE, PRÉPOSÉS,
TECHNICIENS EN ÉDUCATION
SPÉCIALISÉE, GESTIONNAIRES,
TECHNICIENS EN RÉADAPTATION
PHYSIQUE, ETC.)

BÉNÉVOLES,
STAGIAIRES,
ETC.

CONTRACTUELS
(ZOOThÉRAPEUTES, MUSICIENS
ET CHANTEURS, TOUT AUTRE
FOURNISSEUR DE SERVICES
PERMETTANT L'ANIMATION
DU MILIEU)



ACTION 1

METTRE EN PLACE UNE CAMPAGNE DE SENSIBILISATION.

La Semaine du loisir 2026 vous offre la deuxième édition sous le thème : « Le loisir, c'est ma nature! ».

Cette activité se tient du **8 au 14 novembre 2026** et souhaite rejoindre tous les types de milieux de vie (centres d'hébergement, maisons des aînés et alternatives, résidences privées pour aînés, centres de réadaptation, centres psychiatriques, centres de jour, ressources intermédiaires et/ou de type familial, organismes communautaires, etc.).

Le loisir, c'est ma nature! Comme la terre, il nous ancre dans nos milieux de vie et nous nourrit de nos expériences passées. Comme le feu, il allume nos passions et nous entraîne dans l'action. Comme l'eau, il circule et nous fait voyager, nous lie les uns aux autres. Comme l'air, il nous inspire, nous fait rêver et nous ouvre de nouveaux horizons. Ensemble, faisons vibrer cette thématique qui célèbre la force de nos installations et la richesse du loisir au quotidien!

ACTION 2

METTRE EN PLACE UNE CAMPAGNE DE COMMUNICATION.

Pour atteindre les cibles visées, nous mettons à votre disposition :

Une **trousse promotionnelle** contenant :

1. Des objets promotionnels en vente au bureau de la FQLI (voir l'annexe A);
2. Des éléments visuels pour vos médias sociaux (voir l'annexe B);
3. D'autres éléments pour vos communications variées (voir l'annexe C).

Une **trousse d'animation** contenant :

1. Une liste d'activités pour animer le milieu (voir l'annexe D);
2. Une liste d'activités pour remercier les collaborateurs (voir l'annexe E).





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Annexe A

OBJETS PROMOTIONNELS

COMMANDEZ



LANIÈRE PORTE-CLÉS
5,00 \$/un.



DEMI-TABLIER NOIR
(Format : large)
15,00 \$/un.



LINGETTE À LUNETTE
(Format : 4" X 7")
5,25 \$/un.



SURLIGNEUR 5 EN 1
6,00 \$/ un.



AUTOCOLLANT ROND
(Format : 2" X 2")
5,00 \$/20 par feuille



AUTOCOLLANT CLAIR
(Format : 8,5" X 3,5")
1,00 \$/un.



AUTOCOLLANT PERMANENT
(Format : 2,5" X 2,5")
Lot de 10 pour 9,00 \$



PASTILLE DE SOL
(Format : 5,25" X 5,25")
Lot de 5 pour 10,00 \$



BAS DE COULEUR
15,00 \$/un.



BLOC-NOTES
(Format : 6" X 6")
3,00 \$/bloc



STYLO VERT
3,00 \$/un.





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Annexe B

ÉLÉMENTS VISUELS POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX PERSONNELS OU DANS VOTRE MILIEU

Photo de profil

Affichez votre élément sur vos réseaux sociaux! Modifiez votre photo de profil en y ajoutant l'élément qui vous représente le mieux :



Le feu représente les personnes énergiques, passionnées et ambitieuses.



L'air convient aux personnes curieuses, rêveuses et créatives.



L'eau est parfaite pour les personnes calmes, intuitives et empathiques.



La terre représente les personnes fiables, persévérantes et pragmatiques.

Besoin d'un petit coup de main pour modifier votre photo de profil? Envoyez-nous votre photo ainsi que votre choix d'élément, et nous nous occuperons de la modifier pour vous!

Quel sera votre
élément?



Affiche thématique



LE LOISIR,
C'EST
MA NATURE!

Semaine
du loisir

8 au 14 novembre 2026

Fédération québécoise
du loisir en institution

Comment modifier votre photo de couverture :

1. Téléchargez la bannière Facebook de la Semaine du loisir;
2. Rendez-vous sur votre page Facebook et cliquez sur « Changer la photo de couverture »;
3. Cliquez sur « Importer une photo » et allez choisir l'image de la bannière.

Téléchargez les images [ICI](#)



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

ÉLÉMENTS VISUELS POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX PERSONNELS OU DANS VOTRE MILIEU

THÈMES ET ÉLÉMENTS

Plusieurs visuels sont disponibles pour personnaliser votre programmation ainsi que vos affiches dont le logo, les images des quatre éléments, les affiches, le titre de la Semaine du loisir, etc.



LE LOISIR,
C'EST
MA NATURE!



Téléchargez les images [ICI](#)



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Annexe C

AUTRES ÉLÉMENTS POUR VOS COMMUNICATIONS VARIÉES

SIGNATURE DE LA SEMAINE DU LOISIR EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS



QUATRE CANEVAS POUR PERSONNALISER VOS AFFICHES DE LA SEMAINE

Créez vos propres images pour promouvoir la thématique de la Semaine dans votre installation.

Les visuels sont pensés pour mettre vos résidents et le loisir en avant-plan. Ils vous aideront à créer un espace d'échange et de partage sur des souvenirs, des rêves, des passions, ou toutes autres histoires que les résidents voudront partager.



[Lien des modèles sur Canva ICI](#)





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Annexe D

LISTE D'ACTIVITÉS POUR ANIMER LE MILIEU

- Utilisation de l'affiche principale et des autres objets promotionnels vendus au bureau de la FQLI, dont les pastilles autocollantes de sol pour diriger les résidents.
- Utilisation de la carte fidélité loisir pour promouvoir la participation. Il est possible de modifier le nombre de cases à cocher en passant par le modèle dans Canva.



- Décoration du milieu avec vos affiches personnalisées. Pensez à en créer aussi pour les familles et les membres du personnel.

DÉFI DE LA SEMAINE : Un départ en grande pompe

Pour lancer la Semaine du loisir, créez une activité de départ épique qui vous guidera pour vos activités de la semaine! Transformez votre milieu en véritable point de départ vers l'aventure : aménagez un aéroport, une gare, un quai, un port, ou laissez libre cours à votre imagination avec une montgolfière, une fusée, un vortex, la célèbre DeLorean DMC-12... tout est permis!

Alors, quel sera votre moyen de transport? Voyagez-vous sur terre, dans les airs, sur les mers, vers des contrées inconnues, ou même à travers le temps? Préparez vos voyageurs, lancez les festivités et faites-nous découvrir votre départ le plus créatif. Nous avons bien hâte de voir où votre imagination vous mènera! N'oubliez pas de partager vos photos dans les [groupes de discussion régionaux](#) et courez la chance de remporter le concours.

Un tablier à gagner!





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

LES ÉLÉMENTS

Présentation des éléments de la thématique 2025-2026 avec plusieurs idées d'activités. Le symbole de la clé  signifie que du matériel pour cette activité est disponible sur notre site Internet et le symbole de la terre  vous invite à consulter un lien.

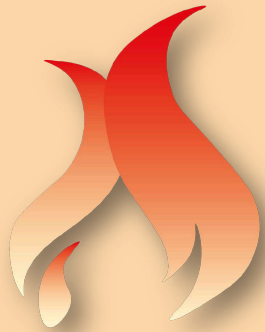
Chaque petit geste du quotidien nous nourrit, nous fait grandir et donne du sens à nos journées. Chaque activité que nous choisissons, chaque passion que nous cultivons, reflète une part de notre personnalité. Nos intérêts, nos élans et nos actions deviennent autant de racines qui nous ancrent et nous permettent de profiter pleinement de la vie.

Le feu est notre force vive. Il embrase nos passions, alimente notre créativité et transforme nos intentions en actions. Par sa chaleur, il allume en nous la volonté de poser des gestes concrets, de faire une différence, de mettre en mouvement ce qui brûle dans notre cœur.

L'air est ce souffle invisible qui nous élève. Il est l'élan de nos rêves, l'horizon de nos ambitions, la brise qui nous guide vers l'avenir. Par lui, nous avançons avec légèreté, confiants que chaque inspiration nourrit notre désir d'aller plus loin, de grandir et de construire demain.

L'eau est le reflet de nos émotions, le courant qui nous fait voyager à travers la vie. Elle incarne le mouvement, les vagues qui nous portent, mais aussi les profondeurs dans lesquelles nos sens plongent pour ressentir, comprendre et percevoir. Comme une rivière, elle trace notre parcours, tantôt calme, tantôt tourbillonnant, toujours en transformation.

La terre est notre essence. Elle puise dans nos racines la sagesse et la stabilité qui nous définissent. Comme un arbre solide, nous nous nourrissons de nos valeurs, de notre force intérieure, pour nous épanouir et fleurir. C'est dans cette croissance que nous trouvons notre véritable identité.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

LE FEU

Cette catégorie vous invite à explorer les passions de vos résidents, qu'elles soient déjà présentes ou à faire naître. Le feu nous pousse vers l'action, vers l'aventure et le dépassement. C'est l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau, d'oser sortir de sa zone de confort. Laissez-vous porter par cette énergie : bougez, engagez-vous, soyez actifs et vibrants!

Idées pour vos activités

Yoga Chaud

- Créez une ambiance des tropiques, un lieu ensoleillé où il fait chaud pour cette activité.
- Découvrez 4 cours de [Yoga sur chaise](#).

Faits surprenants sur les pompiers

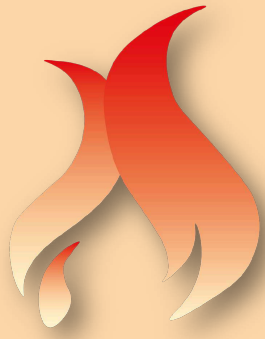
Les pompiers sont nos héros, ils bravent le feu et la chaleur. Découvrez des faits surprenants sur les pompiers du Québec et du monde, et parlez des pompiers célèbres et des plus grands incendies qui ont eu lieu depuis la Rome antique. Ravivez une étincelle de nostalgie et faites chauffer vos méninges face à des histoires surprenantes.

Dégustation Olé Olé

Osez le piquant avec vos résidents : sauces piquantes, chips piquantes, salami piquant, etc. Créez un événement convivial et amusant où chacun peut partager ses impressions et ses préférences en matière de saveurs épicées. Proposez des défis de dégustation avec différents niveaux de piquant, et encouragez les participants à noter leurs impressions sur une échelle de chaleur. Pour adoucir le tout, n'oubliez pas d'avoir de l'eau et du lait.

Sac loisir - Camping

Oubliez les gadgets sophistiqués et les équipements dernier cri... Ici, on joue avec ce qu'on trouve sous la main! Ce jeu célèbre l'esprit du camping « à la bonne franquette » là où un simple gobelet rouge devient la vedette de la soirée! Préparez-vous à faire relever 17 défis farfelus aux résidents. Pas besoin de dépenser une fortune pour s'amuser, mais juste un peu d'imagination, une pincée de folie... et quelques gobelets! Que le meilleur campeur gagne... ou que tous rigolent, c'est ça l'important!



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Toujours plus d'idées pour vous inspirer

Soirée autour du feu

Installez-vous avec vos résidents, autour d'un vrai feu, ou même d'un feu créé par vos talents artistiques. L'ambiance sera alors parfaite pour raconter des légendes québécoises ou provenant de d'autres pays, ainsi que de chanter des chansons tous en coeur. Demandez aux résidents de participer chacun leur tour en choisissant une chanson, en racontant leur conte préféré, ou en racontant leur souvenir de camping. N'oubliez pas les guimauves, car sans guimauves grillées ce n'est pas vraiment une soirée autour du feu.

Un peu de science

Il y a plein d'expériences scientifiques faciles à faire autour du feu. Créez un volcan avec vos résidents, colorez une flamme de bougie avec différents types de sels, faites monter l'eau dans un verre à l'aide d'une bougie, etc. Pour rendre l'activité encore plus intéressante, invitez l'école de votre quartier à se joindre à vous.

Création de bougie

- Proposez à vos résidents de créer leur propre bougie lors d'un atelier créatif.
- Pour une activité plus sécuritaire, décorez une bougie sans flamme, en créant un pot Mason pour déposer votre bougie à batterie DEL.
- Allez encore plus loin et proposez la création de bougies comestibles à base de beurre ou de chocolat. Miam!

Faites des ombres chinoises

Utilisez une toile blanche et un jeu de lumières pour créer des ombres chinoises. Demandez à vos résidents de tenter l'expérience à leur tour et d'essayer de reproduire différents animaux sur la toile à l'aide de leurs mains.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

L'AIR

Cette catégorie vous invite à explorer vos rêves sous toutes leurs formes. Le côté imaginaire de cet élément peut vous mener loin, laissez aller votre créativité!

Inspirations pour vos activités

Les bonnes nouvelles

De nos jours, on parle souvent de la crise environnementale et des problèmes qui y sont liés. Toutefois, pourquoi ne pas rêver d'un monde meilleur en regardant plutôt ce qui va bien dans celui-ci? Prenez le temps de découvrir ces bonnes nouvelles avec vos résidents.

Un nouvel air

Créez votre propre chanson en hommage à votre résidence, à un de vos résidents, ou même pour vos bénévoles. De nos jours, avec l'IA, cette activité est bien plus facile. Voici deux façons de procéder : <https://dearmelodies.com/fr> (\$) ou <https://suno.com/> (gratuit). Vous pouvez aussi vous aider de ChatGPT ou de Gemini pour créer vos paroles.

Quiz sur les divinités de la nature

Depuis la naissance de l'humanité, l'être humain associe des divinités à des éléments de la nature. On expliquait les grands mystères de notre planète par des mythes et des légendes mêlant êtres humains et divinités. Découvrez en plus grâce à ce [quiz gratuit en ligne](#).

Rallye d'oiseaux

Imprimez et affichez les oiseaux et découvrez les talents d'ornithologie de vos résidents en les laissant trouver le nom de tous les oiseaux que vous allez afficher ou cacher dans votre installation.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Toujours plus d'idées pour vous inspirer

Projection d'étoiles, de constellations ou de planètes au plafond

- Avez-vous déjà rêvé d'explorer le cosmos le temps d'une soirée? Grâce à des projecteurs, le plafond s'animerait directement au-dessus des têtes. Ensemble, découvrez les secrets des planètes et les histoires qui se cachent derrière chaque constellation. Une expérience féérique et accessible à tous pour garder la tête dans les étoiles.
- Transformez votre salle en un véritable observatoire d'astronomie! Laissez le plafond prendre vie pour vous révéler les plus belles merveilles de l'Univers, de la Lune jusqu'aux étoiles filantes. C'est l'occasion idéale d'en apprendre davantage sur les merveilles de l'Univers, tout en accompagnant votre activité d'une [musique d'ambiance](#).



Passions inspirantes

- Récits de vie ou métiers du ciel
Rencontrez un pilote d'avion, une hôtesse de l'air ou un soldat de l'armée de l'air. Découvrez, par cette rencontre, un métier passionnant, des anecdotes sur sa carrière, et encore plus.
- Loisir et passion
Invitez un adepte de montgolfière, de parapente, de parachute ou de deltaplane. Apprenez-en davantage sur sa passion et la magie de son loisir aérien.
- Histoire et science
Il vous est difficile de faire venir une personne dans votre milieu? Créez vous-même une présentation pour apprendre et découvrir des faits intéressants sur l'histoire de l'aviation par exemple.

Carillons

Créez votre propre carillon à vent personnalisé en associant des éléments trouvés au cœur de la nature, comme des branches de bois flotté, des cocottes ou des coquillages. Laissez-vous inspirer par la multitude d'idées originales disponibles sur [Pinterest](#) pour marier les textures et composer un design unique. Une fois le carillon suspendu au jardin ou sur le balcon, vous donnerez au vent la chance de s'exprimer et d'animer avec poésie votre espace extérieur.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

L'EAU

L'eau est un élément qui vous permet de voyager. Elle est calme ou agitée, claire ou trouble, froide ou chaude. Utilisez tous vos sens pour explorer et vous amuser.

Inspirations pour vos activités

Bingo inversé!

Jeu de type bingo. Les joueurs ont tous la même feuille de départ et doivent éliminer, à leur choix, 10 numéros. Ensuite, l'animateur commence à nommer des chiffres allant de 1 à 40. Les joueurs sont éliminés à tour de rôle lorsque leur bulle est pleine et éclate. Le gagnant est donc le dernier à avoir encore un ou des numéros non barrés.

Plages merveilleuses

Ce PowerPoint vous permet de présenter 10 plages uniques dans leur genre. Chacune d'entre elles a un texte pour aider à l'animation, de même qu'un lien Google Earth pour permettre d'explorer les berges de ces lieux magnifiques avec les résidents.

Chasse aux trésors

Une chasse aux trésors sans bouger de votre salle d'activités! Les résidents doivent répondre à plusieurs questions pour découvrir le code secret qui leur permettra d'ouvrir votre coffre au trésor. Allez encore plus loin, et remplissez votre fameux coffre au trésor d'articles de la Semaine du loisir!



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Toujours plus d'idées pour vous inspirer

Dégustation d'algues

Le site [Boréalque](#) propose plusieurs idées pour apprêter les algues d'ici. Voici une idée originale pour travailler les sens. Il y a probablement très peu de vos résidents ayant exploré ces ressources maritimes. Vous pourrez les toucher, les sentir... et les déguster!

Pagaie en forme

Après l'utilisation des pédaliers pour reproduire une randonnée à vélo devant écran, laissez-vous transporter par une balade en [canoë](#). Diffusez sur grand écran la vidéo, positionnez vos résidents dans la salle avec un bâton ou une pagaie en main, et avancez au rythme de cette sortie aquatique.

Histoire de l'eau

Faites une conférence sur l'évolution des différentes façons d'obtenir notre eau. Des marcheurs d'eau à l'eau courante, il y en a eu des étapes. Entre l'eau de la rivière, la pompe manuelle, les puits, le robinet, les abreuvoirs et les bouteilles d'eau, l'eau a parcouru un incroyable chemin. Après avoir fait votre présentation, n'oubliez pas de réserver un moment pour laisser les résidents parler de leurs souvenirs, car ils ont connu plusieurs de ces inventions.

Le son de l'eau

Faites une méditation au son de l'eau. Variez les sons et demandez aux participants de deviner ce qu'ils entendent : pluie, vagues, rivière, chute, orage, robinet, gouttes d'eau, etc. La [Sonothèque](#) vous propose 182 bruits d'eau pour votre activité!

Suivez le courant!

Donnez un thème, et demandez à tous les participants d'écrire un mot sur leur feuille sans se concerter avec les autres participants. Le joueur marque autant de points que le nombre de personnes ayant écrit le même mot. Si tout le monde a le même mot, ajoutez un bonus!



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

LA TERRE

Le dernier élément, la terre, est celui qui nous représente. Explorez les racines de chacun, ce qui nous rend plus fort. Vous pouvez aller plus loin en créant des activités touchant la faune et la flore internationales.

Inspirations pour vos activités

GeoGuessr



Mettez vos connaissances du monde à l'épreuve dans ce jeu interactif inspiré de GeoGuessr! Voyagez à travers 20 villes emblématiques aux quatre coins du globe. Pour chaque destination, vous disposerez de 3 indices pour deviner où vous vous trouvez avant de révéler la réponse finale. Un tour du monde captivant pour faire travailler vos méninges!

Animaux emblématiques



Dans ce quiz sur les animaux emblématiques de différents pays, associez chaque animal à son pays correspondant, et faites le tour du monde avec vos résidents.

Rallye Sommets enneigés



Accrochez les images des monts les plus hauts du monde et du Québec, et laissez vos résidents, les familles et le personnel essayer de trouver le nom de chaque mont grâce à la fiche de réponse. Pour favoriser la participation, organisez un tirage avec les personnes vous ayant remis leurs réponses.

Bingo musical et/ou Chronologie musicale animaux



Découvrez plus de 25 chansons comprenant un animal dans chacun des titres grâce à ce bingo musical et/ou à une chronologie musicale (*Hitster*). Les chansons sont variées en termes de styles et d'époques. Certaines rappelleront de bons souvenirs, alors que d'autres permettront de belles découvertes.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Toujours plus d'idées pour vous inspirer

Course réinventée

Pourquoi ne pas dépoussiérer la traditionnelle course de chevaux en s'inspirant des compétitions les plus insolites de la planète? Cap sur l'Afrique du Sud et ses courses de pigeons voyageurs! Échangez les dossards contre des bagues numérotées, et faites prendre de l'altitude au jeu en affichant le parcours en hauteur, sur un mur ou un meuble sur pattes. Les tirages de dés dictent désormais les conditions de vol : face 1 ou 2, de grands vents vous bloquent sur place; face 3 ou 4, la météo est clémente et vous avancez d'une case; face 5 ou 6, vous captez un courant d'air chaud et grimpez de deux cases d'un coup! Enrichissez l'ambiance avec des cartes péripéties (pause graines, brouillard épais, attaque de faucon...) pour créer du suspense.

Vous préférez d'autres horizons? Adaptez le concept avec les dromadaires de l'Arabie saoudite, les grenouilles de la Californie, ou même les autruches du Nevada!

Le jeu du castor 🌐

Idée d'achat pour un jeu stratégique et divertissant à faire en petit groupe ou en approche individuelle.

L'arbre à souvenir

Invitez les résidents et les employés à partager une photo d'eux avec un animal moins commun tel qu'un boa, un perroquet ara, un dauphin, un dromadaire, etc. Les voyages ou les visites au zoo ont fort probablement permis à plusieurs de vivre des rencontres uniques.

Bricolage fleurs (Roses géantes) 🔑

Ce guide vous accompagnera, étape par étape, dans la création de magnifiques roses géantes avec vos résidents. Il s'adresse principalement à une clientèle en mesure de découper, brocher, utiliser un fusil à colle chaude, et assembler les différentes parties de la fleur. Malgré leur effet spectaculaire, ces roses sont étonnamment simples et faciles à réaliser. Laissez-vous guider tout au long du processus et profitez d'une activité créative, agréable et valorisante!



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

En résumé

13 ACTIVITÉS CLÉS EN MAIN

Téléchargez les jeux [ICI](#)

- *Faits surprenants sur les pompiers* ([Présentation sur Canva](#))
- Sac loisir - Camping
- Les bonnes nouvelles
- Rallye des oiseaux
- Bingo inversé (N'éclate pas ta bulle!)
- PowerPoint - *Plages merveilleuses*
- Chasse aux trésors
- PowerPoint de type GeoGuessr
- Animaux emblématiques
- Rallye Sommets enneigés
- [Bingo musical](#)
- Chronologie musicale animaux
- Guide des roses géantes (Bricolage fleurs)





LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

TOUJOURS PLUS LOIN...

À votre tour de créer!

- Une activité découverte sur les cafés du monde;
- Une dégustation de fruits et/ou de légumes exotiques;
- Bingo nature;
- Peinture sur roche;
- Discussion sur le recyclage ou le composte;
- Fabrication de cerfs-volants;
- Quiz sur les insectes;
- Vidéo immersive de plongée sous-marine;
- Expérience - Tornade cristaux;
- Safari;
- Ambiance hygge;
- Visites virtuelles des plus beaux jardins botaniques du monde;
- Atelier sur les épices du monde;
- Arrangements floraux style Ikebana;
- Cabane à insectes;
- Création d'attrape-rêves naturels;
- Plantes et fleurs nationales;
- Bar à jus et smoothies « Fruits de la jungle »;
- Jeu d'association : L'arbre et son fruit;
- Sophrologie;
- Mudras;
- Peinture à l'encre de Chine;
- Les plus belles grottes et cavités de la Terre;
- La danse du soleil;
- Échange « Raconte-moi ta nature »;
- Etc.



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!

Annexe E

LISTE D'ACTIVITÉS POUR REMERCIER LES COLLABORATEURS

- Séance de photographies des partenaires et collaborateurs qui ont, chacun en main, une phrase clé.
- Partage de ces photos dans votre journal interne, vos médias sociaux et ceux de la FQLI, ou sur une grande murale ou un mur virtuel.
- Distribution d'un cocktail ou d'une collation spéciale.
- Objet promotionnel offert en cadeau.
- Cadeau avec l'autocollant permanent de la Semaine du loisir.
- Etc.

Une bouteille à la mer

Insérez des messages positifs dans des bouteilles que vous cachez un peu partout dans la résidence. Laissez les résidents, les familles, les bénévoles et les employés les découvrir au fur et à mesure de la Semaine.



N'OUBLIEZ PAS DE SUIVRE LA PAGE FACEBOOK DE LA FQLI POUR ENCORE PLUS D'IDÉES ET DE PARTAGE DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DU LOISIR 2026!



LE LOISIR, C'EST MA NATURE!



POUR PLUS D'INFORMATION OU POUR
TOUTES QUESTIONS, CONTACTEZ-NOUS
AU BUREAU DE LA FQLI.

info@fqli.org
418 847-1744



Fédération québécoise
du loisir en institution