

30 ACTIVITES SANS ECRAN

Pour occuper utilement vos enfants

Idées créatives pour
apprendre, découvrir et s'amuser
en famille



Sommaire

Introduction

Pourquoi les enfants ont besoin d'activités variées

Quelques conseils pour limiter les écrans sans conflit

30 idées d'activités

Nos suggestions.

Introduction

Les vacances, les mercredis, les week-ends ou les journées de pluie finissent souvent par faire surgir la même question :

« Qu'est-ce qu'on pourrait faire maintenant ? »



Les premières heures passent généralement très vite. On joue, on lit une histoire, on sort au jardin, on rend visite à la famille... Puis, peu à peu, l'ennui s'installe. Les enfants tournent en rond, réclament une nouvelle activité ou répètent inlassablement : « *Je m'ennuie !* »

Dans ces moments-là, les écrans apparaissent souvent comme la solution la plus simple. En quelques secondes, le calme revient. Les enfants sont occupés, les parents peuvent souffler, préparer le repas, répondre à un appel ou simplement profiter d'un moment de répit.

Et il n'y a rien de condamnable à cela.

Les écrans font désormais partie de notre quotidien. Ils permettent d'apprendre, de communiquer, de découvrir le monde en dépassant les frontières et, parfois, d'offrir aux parents une pause bienvenue dans des journées bien remplies. Le problème n'est donc pas leur existence, mais le fait qu'ils deviennent parfois la réponse systématique au

moindre moment d'ennui.

Car un enfant a besoin de bien plus que d'être occupé.

Pour grandir harmonieusement, il a aussi besoin de :

- créer avec ses mains ;
- observer ce qui l'entoure ;
- faire appel à sa réflexion ;
- manipuler, expérimenter, essayer ;
- partager des moments privilégiés avec les personnes qu'il aime.

Ces expériences nourrissent sa curiosité, développent son autonomie, enrichissent son vocabulaire, renforcent sa concentration et lui permettent de découvrir le plaisir d'apprendre par lui-même.

Et si l'ennui était une chance ?

Cette idée peut sembler surprenante. Pourtant, les plus belles inventions des enfants naissent souvent des moments où personne ne leur dit quoi faire.

Lorsqu'ils disposent d'un peu de temps et de quelques outils simples, ils commencent à imaginer, dessiner, construire, raconter des histoires, poser des questions ou inventer leurs propres jeux. L'ennui devient alors un formidable moteur de créativité.

Bien sûr, il ne s'agit pas de laisser un enfant livré à lui-même pendant des heures, ni de remplir chaque minute de son emploi du temps. L'objectif est plutôt de lui offrir des occasions de découvrir des activités qui éveillent sa curiosité, sollicitent son intelligence, développent sa patience et lui procurent la satisfaction d'avoir créé quelque chose de ses propres mains.

C'est précisément l'objectif de ce petit guide.

Vous y découvrirez trente idées d'activités simples, accessibles et sans écran, qui permettront à vos enfants de passer de bons moments tout en développant leur imagination, leur sens de l'observation, leur créativité et leur goût de la découverte. Certaines pourront être réalisées en toute autonomie, d'autres deviendront de précieux moments de complicité en famille.

Car les plus beaux souvenirs ne sont pas toujours ceux que l'on achète ou que l'on programme. Ce sont souvent ceux que l'on construit ensemble, une activité après l'autre.

Pourquoi les enfants ont besoin d'activités variées

Chaque enfant est unique. Certains aiment courir, grimper et explorer sans relâche. D'autres préfèrent dessiner, construire ou feuilleter un livre pendant de longues minutes. Pourtant, quels que soient leur tempérament ou leur âge, tous ont besoin d'activités variées pour grandir harmonieusement.

Il n'existe pas une activité idéale qui répondra à tous leurs besoins. C'est au contraire la diversité des expériences qui leur permet de développer progressivement leurs capacités, leur curiosité et leur confiance en eux.

Une même journée peut ainsi alterner des moments très dynamiques et des instants plus calmes, des jeux en groupe et des activités solitaires, des découvertes en extérieur et des créations réalisées à la maison. Cet équilibre est précieux : il aide l'enfant à mieux se connaître, à apprendre à gérer son énergie et à développer de nombreuses compétences sans même avoir l'impression de travailler.

Grandir aussi grâce aux activités que l'on réalise seul

À mesure qu'il grandit, l'enfant éprouve naturellement le besoin de faire certaines choses par lui-même. Lorsqu'il dessine, colorie, construit un puzzle ou réalise une activité créative en autonomie, il ne fait pas que s'occuper.

Il apprend à :

- faire ses propres choix ;
- prendre des initiatives ;
- résoudre de petits problèmes ;
- rester concentré sur une tâche ;
- aller au bout de ce qu'il a commencé.

Chaque réalisation terminée renforce également sa confiance en lui. La satisfaction de contempler un dessin achevé, un puzzle complété ou un bricolage terminé est une récompense en elle-même. Elle lui montre qu'avec un peu de patience et de persévérance, il est capable de réussir.



Jouer avec les autres : une autre manière d'apprendre

Les activités partagées avec des frères et sœurs, des cousins, des amis ou des camarades sont tout aussi importantes.

En construisant ensemble, en organisant une chasse au trésor, en résolvant une énigme ou en jouant à un jeu de société, les enfants apprennent naturellement à vivre avec les autres. Ils découvrent qu'il faut parfois attendre son tour, écouter les idées de chacun, coopérer, accepter de perdre ou se réjouir des réussites des autres.

Ces expériences, souvent vécues comme de simples moments de jeu, participent pourtant à leur développement social et émotionnel.

Les moments passés en famille sont des souvenirs qui se construisent

ou



Les moments passés en famille sont des souvenirs qui se construisent

Un jeu, une histoire, un dessin, une promenade, un fou rire... Ces instants partagés renforcent les liens, nourrissent la complicité et deviennent les plus beaux souvenirs de demain

Toutes les activités n'ont pas besoin d'être spectaculaires pour être précieuses.

Lire une histoire avant de dormir, colorier côte à côte autour de la table, préparer une recette, visiter un château simplement observer ensemble les détails d'un vieux monument sont autant d'occasions d'échanger, de poser des questions et de partager un moment de complicité.

Pour un enfant, ces instants comptent souvent davantage que la sophistication de l'activité elle-même. Ce qu'il retiendra, ce n'est pas seulement ce qu'il aura fait, mais aussi le plaisir de l'avoir partagé avec les personnes qui lui sont chères.

Une seule activité peut répondre à plusieurs besoins

On imagine parfois qu'une activité ne poursuit qu'un seul objectif. En réalité, les meilleures sont souvent celles qui remplissent plusieurs fonctions à la fois.

Prenons l'exemple d'un simple coloriage. En apparence, il s'agit simplement de choisir des couleurs et de remplir un dessin. Pourtant, pendant ce temps, l'enfant apprend aussi à :

- observer attentivement les formes et les détails ;
- exercer sa motricité fine et la précision de son geste ;
- rester concentré pendant plusieurs minutes ;
- développer sa patience et sa persévérance ;
- laisser s'exprimer sa créativité.

Et si ce coloriage est réalisé avec un parent ou un grand-parent, il devient également l'occasion de discuter, de poser des questions, d'enrichir son vocabulaire et de partager un véritable moment de complicité.

Lorsqu'il représente un personnage, un monument ou une scène historique, une nouvelle dimension s'ajoute encore : celle de la découverte. L'enfant apprend sans même s'en rendre compte. Il associe progressivement des images, des noms, des époques et des anecdotes qui nourriront plus tard sa culture générale et éveilleront sa curiosité.

C'est précisément cette richesse qui fait la valeur d'une activité bien choisie. Derrière un geste aussi simple que colorier, dessiner ou observer se cachent souvent de nombreux apprentissages... et de très beaux souvenirs en devenir.

Les activités à proposer

1. Les activités créatives

Celles qui développent l'imagination et la motricité.

Pourquoi les proposer ?

Les activités créatives occupent une place particulière dans le développement de l'enfant. En dessinant, en coloriant, en découpant ou en fabriquant un objet de ses mains, il ne se contente pas de créer : il apprend à observer, à faire des choix, à développer sa précision et à exprimer sa personnalité.

Ces moments lui permettent également de ralentir, de se concentrer sur une seule tâche et d'éprouver la satisfaction d'avoir réalisé quelque chose dont il peut être fier. Ils favorisent aussi l'imagination et montrent à l'enfant qu'il n'existe pas toujours une seule bonne réponse : chacun peut créer à sa manière.

- Coloriages.
- Dessin libre.
- Création d'un blason familial.
- Réalisation d'une carte au trésor.
- Fabrication d'un carnet de voyage imaginaire.
- Calligraphie de son prénom à la manière médiévale.
- Fabrication d'un marque-page.
- Découpage et collage.



Les activités créatives

Dessiner, peindre, modeler, fabriquer...
Autant d'activités qui permettent aux enfants
d'exprimer leur imagination, de développer leur
motricité fine et de prendre confiance en eux

2. Les activités d'observation



Les activités d'observation

Les activités d'observation éveillent le sens du détail mais aussi de la déduction et la découverte de mondes jusqu'ici étrangers.
Elles permettent de sensibiliser l'enfant au respect du vivant et de le responsabiliser

Pour apprendre à regarder avant d'agir.

Pourquoi les proposer ?

Avant d'apprendre, un enfant apprend d'abord à regarder. Observer les détails d'un monument, comparer deux images, repérer des différences ou s'interroger sur l'utilité d'un objet ancien développe naturellement son sens de l'observation et sa curiosité.

En prenant le temps d'examiner ce qui l'entoure, il découvre que les plus petits détails ont souvent une histoire à raconter. Cette capacité à observer avec attention lui sera utile tout au long de sa scolarité, mais aussi dans sa vie quotidienne.

- Chercher les détails d'un monument sur une photographie.
- Comparer deux époques.
- Observer un tableau historique.
- Rechercher les symboles d'un château.
- Deviner l'utilité d'un objet ancien.

3. Les activités de réflexion

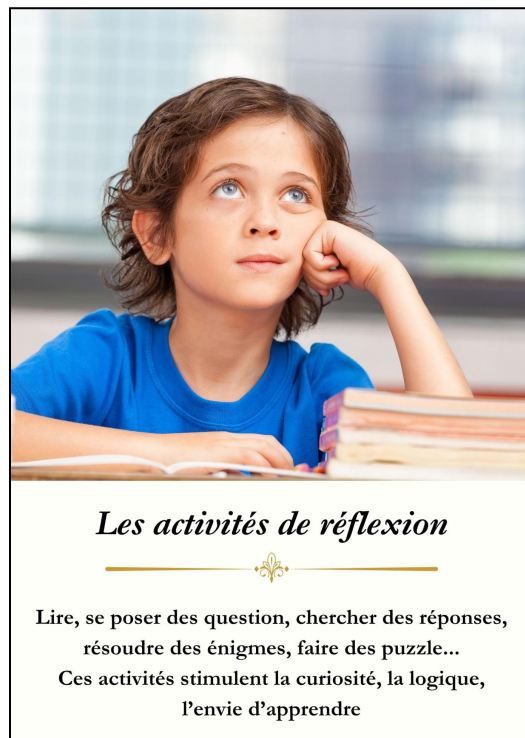
Celles qui font appel à leur intelligence.

Pourquoi les proposer ?

Les enfants aiment réfléchir bien plus qu'on ne l'imagine, surtout lorsqu'ils ont l'impression de jouer. Résoudre une énigme, remettre des événements dans l'ordre ou répondre à un petit défi fait naturellement appel à leur intelligence, à leur logique et à leur mémoire.

Ces activités leur apprennent à chercher, à comparer, à faire des liens et à persévérer lorsqu'une réponse ne vient pas immédiatement. Elles développent le plaisir de comprendre par eux-mêmes plutôt que de recevoir directement la solution.

- Résoudre une énigme historique.
- Reconstituer une frise chronologique.
- Associer un personnage à son époque.
- Classer des inventions.
- Répondre à un petit quiz.
- Deviner la fonction d'un monument.



4. Les activités d'expression



Les activités d'expression

Qu'il s'agisse d'écriture, d'expression corporelle, de théâtre, les activités d'expression aident l'enfant à trouver sa place dans l'espace, au milieu d'autres personnes, à développer leur présence dans le monde où ils évoluent.

Celles qui développent la syntaxe et le vocabulaire

Pourquoi les proposer ?

Chaque enfant possède une imagination qui ne demande qu'à s'exprimer. Raconter une histoire, décrire un personnage, expliquer ce qu'il voit ou donner son avis lui permet de mettre des mots sur ses idées et ses émotions.

Au fil de ces échanges, son vocabulaire s'enrichit naturellement, sa confiance en lui grandit et il apprend peu à peu à structurer sa pensée. Autant de compétences qui lui seront utiles à l'école comme dans ses relations avec les autres.

- Raconter ce que représente une image.
- Inventer une histoire autour d'un château.
- Décrire un personnage célèbre.
- Imaginer la journée d'un chevalier.
- Donner son avis.

5. Les activités en famille: partager des moments qui deviendront des souvenirs mémorables.

Celles qui nourrissent le lien

Pourquoi les proposer ?

C'est un angle extrêmement fort: le temps partagé nourrit le lien d'attachement. Or, un enfant n'a pas seulement besoin d'être nourri, protégé ou instruit. Il a aussi besoin d'être nourri de l'intérieur : par des échanges, des découvertes, des souvenirs partagés et la certitude que le temps que ses parents lui consacrent est un temps précieux.

Les activités réalisées en famille ne servent pas uniquement à occuper les enfants. Elles construisent peu à peu un patrimoine invisible, fait de souvenirs, de confiance et de moments partagés.

Elles peuvent prendre la forme de visites de lieux calmes et retirés, en arrière pays, de villages inconnus où la quiétude règne en maître, et qui offrent une véritable respiration visuelle, auditive, et nerveuse.

Un coloriage terminé côte à côte, une histoire lue avant de dormir, une promenade dans un vieux village ou une visite de château resteront rarement gravés dans la mémoire pour leur seule dimension culturelle. Ce dont les enfants se souviendront avant tout, c'est de la présence de leurs parents, des échanges, des rires, des questions posées et du plaisir d'avoir vécu ces instants ensemble.

Ces moments, parfois très simples, contribuent à construire un sentiment de sécurité et d'appartenance. Ils donnent à l'enfant des repères affectifs solides, nourrissent sa curiosité et lui montrent que le temps passé ensemble a de la valeur.

Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'organiser des activités extraordinaires. Les souvenirs les plus précieux naissent souvent des choses les plus simples, dès lors qu'elles sont vécues avec attention et bienveillance.

- Lire une histoire, même courte, ou une anecdote ensemble.
- Colorier côte à côte.
- Construire un puzzle.
- Jouer aux devinettes historiques.
- Cuisiner une recette ancienne.
- Fabriquer un petit costume.
- Organiser une chasse au trésor.

6. Les activités de découverte

Celles qui ouvrent l'esprit sur l'extérieur et sur le monde

Pourquoi les proposer ?

Les enfants sont naturellement curieux. Chaque sortie peut devenir une aventure lorsque l'on prend le temps d'observer, de poser des questions et de s'émerveiller ensemble.

Qu'il s'agisse d'un château, d'un village ancien, d'une bibliothèque ou d'un musée, ces découvertes permettent de mieux comprendre le monde qui les entoure. Elles donnent du sens à ce qu'ils apprendront plus tard à l'école et leur montrent que l'Histoire, le patrimoine et la culture sont bien vivants.

- Visiter un village.
- Observer une église.
- Chercher un cadran solaire.
- Entrer dans une bibliothèque.



Visiter des terres inconnues



Visiter des villages, découvrir des sites
insoupçonnés et "coupés" du monde rural stimule
la curiosité, apaise l'esprit et l'ouvre
à d'autres réalités



Les activités de découverte

Observer, explorer, expérimenter sans partir...
Le monde qui nous entoure regorge de trésors à découvrir. Ces activités éveillent la curiosité, nourrissent les sens, et ouvrent les portes de l'apprentissage avec plaisir

- Aller au musée.
- Visiter un château.
- Découvrir les armoiries de sa commune.

7. Les activités calmes

Celles qui apaisent, aident à se recentrer.

Pourquoi les proposer ?

Dans un quotidien souvent rythmé par les sollicitations permanentes, les enfants ont eux aussi besoin de moments de calme. Dessiner, lire, colorier ou réaliser un puzzle leur offre une parenthèse pendant laquelle ils peuvent se recentrer, développer leur concentration et laisser leur imagination s'exprimer.

Ces instants ne sont pas du temps perdu. Ils apprennent aux enfants qu'il est possible de prendre son temps, d'aller jusqu'au bout d'une activité et d'en retirer une véritable satisfaction. Ils découvrent peu à peu que le calme n'est pas synonyme d'ennui, mais peut devenir un espace propice à la créativité, à la réflexion

- Coloriage.
- Lecture.
- Puzzles.
- Mandalas.
- Jeux d'observation.
- Écoute d'une histoire.
- Herbier.
- Dessin.



Les activités calmes

Les activités calmes ouvrent la voie au repos et, par là même, à une stabilisation du système nerveux et des émotions. Elle peut être combinée avec une activité d'apprentissage

Une activité, plusieurs bénéfices

Une même activité peut répondre à plusieurs besoins

Au premier abord, certaines activités paraissent très simples. Un coloriage, un puzzle, une lecture ou une promenade ne semblent être que des moyens d'occuper les enfants pendant quelques minutes.

Pourtant, lorsqu'on y regarde de plus près, chacune d'elles mobilise de nombreuses compétences. Une activité créative peut développer la concentration tout en stimulant l'imagination. Une visite peut éveiller la curiosité, enrichir le vocabulaire et devenir un précieux souvenir partagé en famille. Même les activités les plus simples peuvent avoir des effets bien plus riches qu'on ne l'imagine.

Le tableau ci-dessous vous permettra de visualiser d'un seul coup d'œil les principaux bénéfices des activités proposées dans ce guide.

ACTIVITE/ BENEFICE	CREATIVITE	CONCENTRATION	CONNAISSANCES	TEMPS PARTAGE	SANS ECRAN
coloriage historique	X	X	X	X	X
Puzzle		X		X	X
Lecture		X	X	X	X
Visite d'un château			X	X	X
Cuisine			X	X	X
Chasse au trésor	X	X		X	X

Choisir la bonne activité au bon moment

Être parent est une aventure merveilleuse... mais aussi un véritable défi au quotidien. Entre le travail, l'école, les devoirs, les repas, les activités de chacun et toutes les petites obligations qui rythment la vie de famille, il n'est pas toujours facile de trouver de nouvelles idées pour occuper les enfants.

Et pourtant, il n'est pas nécessaire de prévoir des activités extraordinaires ou de remplir chaque minute de la journée. Bien souvent, il suffit de choisir une activité qui répond au besoin du moment.

Votre enfant a besoin de retrouver son calme ? De stimuler sa curiosité ? De développer sa concentration ? Ou peut-être souhaitez-vous simplement partager un moment privilégié avec lui ?

Le tableau ci-dessous vous aidera à identifier rapidement quelques activités adaptées à votre objectif du jour. Libre à vous de les adapter selon l'âge, les centres d'intérêt et la personnalité de votre enfant : en tant que parents, vous êtes les mieux placés pour savoir ce qui lui fera plaisir.

Le tableau proposé en page suivante, vous offre une vision synoptique des bénéfices liés à chaque activité.

Aujourd'hui, vous souhaitez...	Vous pouvez proposer...
Canaliser son énergie	Dessin, coloriage, modelage, puzzle, lecture à deux Activités d'observations de la nature, identifier les insectes...
Stimuler sa curiosité	Une anecdote historique, une visite, une énigme
Partager un moment privilégié	Un coloriage en duo, une lecture, un jeu de questions
Développer sa concentration	Un coloriage détaillé, un puzzle, une activité manuelle
L'aider à prendre confiance	Une création qu'il pourra terminer et montrer avec fierté
Enrichir son vocabulaire	Lire ensemble une histoire ou découvrir un personnage historique

Et si une seule activité permettait d'aller encore plus loin ?

Au fil de ce guide, nous avons vu qu'une activité pouvait remplir plusieurs objectifs à la fois. Développer la créativité, stimuler la concentration, enrichir le vocabulaire, faire appel à la réflexion ou encore créer de précieux souvenirs en famille.

Certaines activités possèdent cependant une richesse supplémentaire : elles permettent aussi de découvrir le monde qui nous entoure et de mieux comprendre d'où nous venons.

C'est notamment le cas des activités inspirées de l'Histoire.

En découvrant les grandes périodes qui ont façonné notre pays, les enfants acquièrent progressivement des repères qui les accompagneront tout au long de leur scolarité et bien au-delà. Ils comprennent pourquoi les villages, les monuments ou les paysages ont l'aspect que nous leur connaissons aujourd'hui. Ils découvrent des personnages qui ont marqué leur époque, mettent des images sur des notions qu'ils retrouveront plus tard à l'école et enrichissent naturellement leur culture générale.

L'Histoire permet également de mieux comprendre certaines traditions, l'origine de nombreuses expressions, les grandes fêtes qui rythment notre calendrier ou encore les événements qui ont contribué à construire notre mémoire collective.

Mais surtout, elle donne envie de regarder autrement le monde qui nous entoure. Une visite de château devient plus passionnante lorsque l'on connaît ceux qui y ont vécu. Une promenade dans une vieille ville prend une autre dimension lorsque l'on comprend pourquoi ses rues, ses remparts ou ses églises ont traversé les siècles.

Et lorsque ces découvertes deviennent l'occasion d'échanger en famille, de poser des questions, de raconter une anecdote ou de partager une visite, elles prennent une valeur encore plus grande. Les connaissances s'accompagnent alors d'émotions... et ce sont souvent ces émotions qui permettent aux souvenirs de durer.

Dans quelques années, votre enfant aura peut-être oublié certains dessins.

En revanche, il se souviendra probablement du moment où vous les avez coloriés ensemble.

C'est dans cet esprit qu'est née la collection *Je colorie l'Histoire*.

Aux **Éditions de Saint-Quentin**, nous sommes convaincus que les activités créatives peuvent devenir de formidables outils de découverte lorsqu'elles s'accompagnent d'explications simples, d'anecdotes et d'un véritable plaisir d'apprendre.

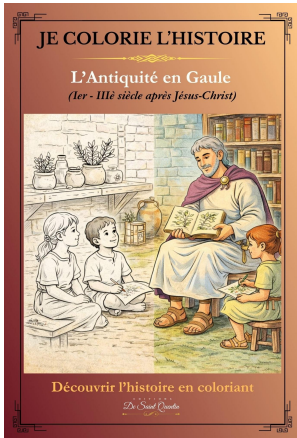
Notre ambition était de proposer bien plus que de simples cahiers de coloriage. Nous avons imaginé des albums qui permettent aux enfants de découvrir les grandes périodes de notre histoire tout en développant leur créativité, leur curiosité et leur goût d'apprendre.

Ainsi est née cette collection de trois albums, qui invite les enfants à découvrir l'Histoire autrement : en observant, en coloriant, en échangeant et en partageant.

Chaque album associe des illustrations originales à colorier, des textes accessibles et de nombreuses anecdotes, afin de transformer chaque séance de coloriage en un véritable moment de découverte.

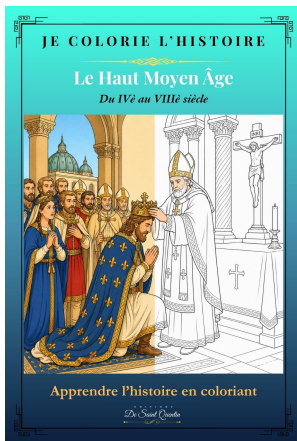
Parce que nous croyons que l'Histoire se retient mieux lorsqu'elle s'accompagne d'émotions, de curiosité... et de plaisir et que les plus beaux apprentissages sont souvent ceux qui donnent envie d'aller plus loin.

La collection *Je colorie l'Histoire*



Volume 1 – L'Antiquité en Gaule

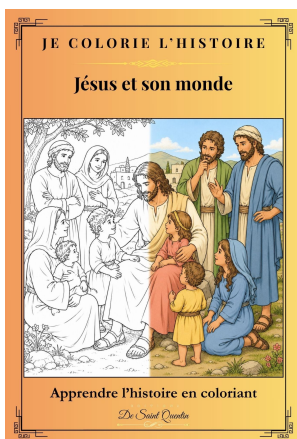
Des Gaulois aux Gallo-Romains, cet album invite les enfants à découvrir les origines de notre civilisation à travers **53 illustrations** à colorier accompagnées d'explications simples et accessibles.



Volume 2 – Le Haut Moyen Âge

À la rencontre de Clovis, Charlemagne, des Vikings et des premiers royaumes qui donneront naissance à la France.

52 illustrations pour explorer une période passionnante de notre histoire.



Volume 3 – Jésus et son monde

Un voyage dans le contexte historique de la Judée antique, à la découverte des paysages, des villes, des métiers, des monuments et de la vie quotidienne au temps de Jésus.

Bien plus qu'un album consacré à un personnage, ce troisième volume aide les enfants à comprendre une période qui a profondément marqué l'histoire de l'Europe et de la France. Il permet de découvrir les origines de nombreux récits, œuvres d'art, monuments, traditions et références culturelles qui continuent d'influencer notre patrimoine.

Conçu dans une démarche historique et culturelle, il s'adresse à toutes les familles qui souhaitent mieux comprendre les fondements de notre civilisation, quelles que soient leurs convictions personnelles.

Comprendre n'est pas adhérer. Comprendre, c'est se donner les moyens de mieux lire l'Histoire, le patrimoine et la culture qui nous entourent.

60 illustrations à colorier et à découvrir.

Et maintenant...

Nous espérons que ce guide vous aura donné de nouvelles idées pour occuper utilement vos enfants, tout en partageant avec eux des moments riches de découvertes, d'échanges et de complicité.

Il n'est pas nécessaire d'organiser des activités extraordinaires pour éveiller leur curiosité. Bien souvent, les plus beaux souvenirs naissent simplement d'un livre ouvert, d'un dessin commencé ensemble, d'une promenade dans un village ou d'une question à laquelle on cherche la réponse en famille.

Chaque moment passé à créer, observer, réfléchir ou découvrir est une petite pierre que l'on ajoute à l'édifice de leur personnalité. C'est aussi une manière de leur transmettre le goût d'apprendre, de comprendre le monde qui les entoure et de construire des souvenirs qui les accompagneront longtemps.

Nous vous souhaitons de partager de nombreux moments de bonheur en famille... et de voir grandir, un coloriage, une histoire et une découverte après l'autre, la curiosité de vos enfants.

Si vous souhaitez prolonger cette aventure, nous serons heureux de vous faire découvrir la collection **Je colorie l'Histoire**, imaginée dans le même esprit de transmission, de curiosité et de plaisir d'apprendre.



Les plus beaux héritages ne sont pas toujours matériels.

Ce sont parfois un moment partagé, une histoire racontée, une question posée... ou simplement un coloriage réalisé ensemble.

Merci d'avoir pris le temps de parcourir ce guide. J'espère qu'il vous accompagnera dans de nombreux moments de découverte en famille.

Avec toute mon amitié,

Diana Claire SAINTPHAL

Autrice – Éditions de Saint-Quentin

