

JEUX POUR BOUGER

- ❖ **Attaque de noisettes**
- ❖ **Retrouve-moi !**
- ❖ **Chi-fou-mi Run**
- ❖ **Le pro du panier**
- ❖ **Morpion Géant**
- ❖ **Où vont mes pieds ?**
- ❖ **Passe Ball'**
- ❖ **Le rallye du serveur**
- ❖ **Une sardine à la maison**
- ❖ **Visez loin, visez bien**

Activité Famille

à partir de 6 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

ATTAQUE DE NOISETTES

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
A partir de 4	15 à 20 mn	Intérieur/Extérieur	Activité de découverte

Matériel nécessaire :

- Balles en mousses
- Cerceaux

Objectif :

Travailler la rapidité et l'agilité.

Préparation du jeu :

Trouver des balles ou les faire (boulettes en papier par exemple) pour représenter les noisettes
Délimiter deux zones (camp du Nord et camp du Sud) et y disposer plusieurs cerceaux.
Délimiter une zone de prison.
Définir un temps de jeu.

Déroulement du jeu :

L'histoire : les écureuils du nord veulent des noisettes mais malheureusement les arbres n'en ont pas produit. Ils veulent les voler à leurs voisins du Sud !! Mais ceux-ci ne vont pas se laisser faire ...

Composer deux équipes : les écureuils du nord et les écureuils du sud.
Placer des cerceaux dans le camp du sud et y mettre les balles.
Placer d'autres cerceaux vides dans le camp du nord pour représenter les arbres des écureuils du nord.

Au début du jeu, les écureuils du sud doivent vaquer à leurs occupations. Au signal, les écureuils du nord doivent tenter de récupérer le plus de balles (noisettes) possible sans se faire attraper, et les ramener dans leur camp.

Si un écureuil du sud touche un écureuil du nord, celui-ci est mis en prison.

Les écureuils gagnants seront ceux qui auront le plus de noisettes à la fin du temps imparti.

Variantes :

On peut créer une autre histoire.
Ajouter des queues (chiffons accrochés dans le dos) que les écureuils du sud doivent attraper.
Limiter le temps en prison pour permettre aux écureuils de rejoindre à nouveau la partie.

Activité Famille

à partir de 3 ans

RETROUVE-MOI !

Chasse aux trésors de la nature

Joueurs	Durée	Lieu	Catégorie
A partir de 2	15 à 20 mn	Extérieur	Activité de découverte

Matériel nécessaire :

- Un sac pour récupérer les objets de la nature

Objectif :

Développer les sens et découvrir la nature.

Préparation du jeu :

Préparer des fiches avec ce qu'il faudra trouver.
Exemples de fiches :



Déroulement du jeu :

Accompagnés d'un adulte, les enfants partent à la recherche des trésors que l'on peut trouver dans la nature. Avec leur petite fiche, ils doivent trouver un maximum de choses.

Variantes :

Faire du Land Art avec les trésors de la nature trouvés.

Attention à :

- Ne pas partir seul et loin de l'adulte
- Ne pas abîmer la nature.

Activité Sportive

à partir de 6 ans

CHI-FOU-MI RUN !!

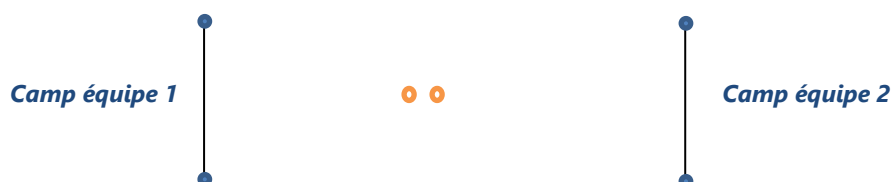
<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
4 et +	10 à 20 mn	Extérieur	Activité Sportive

Matériel nécessaire :

- Cerceau/coupelle/ plots

Préparation du jeu :

Définir deux camps pour chaque équipe et une zone de rencontre pour le chifoumi.



Déroulement du jeu :

Un joueur de chaque équipe se positionne au niveau du plot au centre des deux camps.

Les deux joueurs s'affrontent au chifoumi. Le perdant doit rejoindre son camp le plus rapidement possible. Le gagnant doit tenter de toucher le perdant avant qu'il soit arrivé dans son camp. S'il parvient à le toucher, son équipe gagne un point, si non, c'est l'équipe adverse qui récupère le point.

La première équipe arrivée à 10 points a gagné.

Variante :

Plusieurs joueurs de chaque équipe peuvent s'affronter en même temps au chifoumi.

Même règles mais à chaque croisement les enfants qui se croisent doivent faire un bras de fer chinois

Attention à :

Le chifoumi (pierre – feuille – ciseaux) se joue en une seule partie.

Quand les joueurs s'affrontent pour le chifoumi, ils mettent une main derrière le dos, ensemble, ils disent « chi-fou-mi ». Au « mi », ils doivent montrer quel signe ils ont choisi.

Pour rappel, les règles du chifoumi sont : La pierre bat les ciseaux en les cassant. Les ciseaux battent la feuille en la coupant. La feuille bat la pierre en l'enveloppant.

Activité Famille

à partir de 3 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

LE PRO DU PANIER

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
A partir de 2	5 à 10 mn	Intérieur/Extérieur	Activité sportive : jeu d'adresse

Matériel nécessaire :

- Chaussettes en boule
- Collant de ta maman ou de ta petite/grande sœur en boule
- Boule de papier alu
- Boule de papier journal
- Balle
- Ballon
- Panier de basket ou poubelle de bureau

Objectif :

Marquer des paniers avec des balles de différentes tailles

Préparation du jeu :

- Tous les joueurs se positionnent à 3 m pour les plus petits et à 5 m pour les plus grands du panier.
- Marquer au scotch la ligne de tir.
- Tous les joueurs doivent avoir une balle de différentes tailles.

Déroulement du jeu :

On choisit l'ordre de passage des joueurs.

Pour le premier lancer, tout le monde doit lancer la plus petite balle dans le panier.

Quand un joueur marque, il a le droit de tirer avec la balle plus grosse à chaque nouveau tour.

Le premier à marquer avec le ballon a gagné.

Variantes :

Accrocher le panier en hauteur sur une porte ou sur le mur pour les plus grands.

Attention à :

Ne pas rester sous le panier si celui-ci est en hauteur.

Activité Famille

à partir de 6 ans

MORPION GÉANT

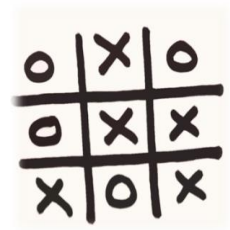
<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
A partir de 2	15 à 20 mn	Intérieur /Extérieur	Activité sportive et jeu de logique

Matériel nécessaire :

- Objets (x 3) de deux couleurs différentes (foulards, tee-shirt, chasubles...)
- Ficelle, cerceaux ou plots

Objectif :

Être le premier à créer une ligne de trois objets sur la grille du morpion



Préparation du jeu :

- Composer 2 équipes et leur associer une couleur. Chaque équipe dispose de 3 foulards, torchons ou tee-shirts de la même couleur que leur équipe.
- Réaliser une grille de morpion (3*3 cases) au sol à l'aide de la ficelle, de cerceaux ou des plots.
- Matérialiser un point de départ pour chaque équipe vers la grille de morpion, à égale distance pour chaque équipe.

Déroulement du jeu :

À 4 joueurs ou plus :

Le jeu se déroule sous la forme d'un relais : le 1er joueur de chaque équipe va poser un foulard sur la grille, revenir taper dans la main du 2ème joueur qui va à son tour poser un foulard. Les enfants peuvent aussi choisir de déplacer un foulard pour bloquer l'adversaire ou si les 3 foulards ont déjà été posés.

À 2 joueurs :

Chacun leur tour, les joueurs vont poser un foulard sur la grille puis revienne au point de départ. Le joueur doit attendre que l'adversaire soit revenu à sa position de départ pour partir. Tout comme l'explication du dessus, les joueurs peuvent aussi choisir de déplacer un foulard pour bloquer l'adversaire ou si les 3 foulards ont déjà été posés.

La partie se termine quand une équipe ou un joueur a réussi à aligner ses trois foulards.

Variantes :

- Ajouter un parcours d'obstacles avant d'arriver à la grille
- Changer les équipes
- Définir un temps maximal pour mettre un enjeu supplémentaire sous forme contre la montre.
- Ajouter des cases (4*4), (5*5)

Activité Famille

à partir de 3 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

Où vont mes pieds ?

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
2 ou plus	15 à toute la journée	Intérieur/Extérieur	Divertissement

Matériel nécessaire :

- Vos pieds ☺
- Plusieurs objets de la vie courante

Objectif :

Faire appel à sa créativité, et se divertir

Préparation du jeu :

- Avec votre ou vos enfant(s) sélectionner des éléments/objets de la vie quotidienne ou bien des jouets
- Les disposer dans la pièce pour former un parcours
- Chaque élément ou objet ou couleur aura une signification (bleu => reculons / fourchette => sauter / Chaussure => les enfilez le plus rapidement / ...)
- Définir précisément et clairement les règles (les enfants ont beaucoup d'imagination !!)

Déroulement du jeu :

Avec plusieurs objets différents choisis avec l'enfant ou les enfants, former un parcours rapide, ou plus complexe avec les plus grands, et les installer au sol :

1er objet => vous devrez marcher en reculant

2ème objet => vous devrez marcher à sur le côté...

Vous pouvez instaurer des gages (faire un gâteau avec maman ou papa), chanter une chanson ce soir avant de s'endormir

Variantes :

Règles simples pour les plus jeunes

Règles plus complexes pour les plus grands mettre des gages ou disperser dans la maison et dès que l'enfant tombe sur l'élément il doit faire la règle imposée

Attention à :

Bien adapter les règles en fonction de l'âge.

Le jeu peut durer sur la journée avec des plus grands

Activité Famille

à partir de 6 ans

PASSE BALL'

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
Au moins 2 ou 3	-	Intérieur /Extérieur	Activité sportive et jeu de logique

Matériel nécessaire :

- Balle ou n'importe quel objet

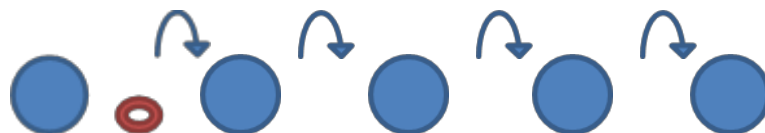
Objectif :

Développer la cohésion d'équipe tout en s'amusant.

Déroulement du jeu :

Les joueurs se mettent en ligne (en file indienne) et doivent se passer la balle ou l'objet entre eux mais SANS LES MAINS ! Ils peuvent se donner la balle avec les genoux, le cou...

Le but : arriver à la dernière personne de la file SANS FAIRE TOMBER la balle ou l'objet.



Variantes :

- Définir un temps maximal pour mettre un enjeu supplémentaire sous forme de contre-la-montre.

Activité Famille

à partir de 6 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

LE RALLYE DU SERVEUR

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
De 4 à 10	15 à 45 mn	Extérieur	Activité sportive : agilité et rapidité

Matériel nécessaire :

- 2 plateaux
- Plusieurs verres en plastique
- Eau colorée (si possible)
- Plots, obstacles
- 2 seaux (ou bassine)
- Maillots

Objectif :

Développer l'agilité, l'équilibre, la dextérité et la rapidité.

Préparation du jeu :

Préparer 2 parcours identiques avec des plots, des obstacles... et mettre un seau au bout du parcours.
Préparer deux plateaux avec des verres remplis d'eau.
Prévoir de l'eau au départ du parcours pour remplir les verres.

Déroulement du jeu :

Faire 2 équipes.

Le jeu se réalise en relais. Un enfant fait le serveur dans chaque équipe. Il porte un plateau à travers le parcours sportifs avec des verres d'eau colorée qu'il ne doit pas renverser afin de remplir le seau au bout du parcours. Une fois ses verres vidés, il doit ramener son plateau à son coéquipier qui doit faire pareil.

La première équipe qui remplit son seau d'eau a gagné.

Variantes :

On peut le faire en relais simple sans parcours sportif et avec juste de l'eau.

Activité Famille

à partir de 3 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

Une sardine à la maison

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
De 2 à ...	10 à 30 mn	Intérieur/Extérieur	Activité de coopération et de stratégie

Matériel nécessaire :

- Une maison ou un jardin

Préparation du jeu :

- délimiter une zone de jeu (interdire des pièces de la maison ou des zones du jardin)
- instaurer une phrase ou un temps de recherche si la personne est trop bien cachée pour qu'elle sorte de sa cachette.

Déroulement du jeu :

Pour combattre mes adversaires je vais devoir me cacher à vos marques, prêt, feu, Go, PARTEZ !!!

Le but de ce jeu est simple : c'est l'inverse du cache-cache !

Une personne est choisie. Les autres personnes comptent (suivant le nombre de personne comptez plus longtemps ...). Pendant ce temps, la personne choisie va se cacher dans la maison ou dans le jardin.

Le but **étant de retrouver la personne cachée et de se cacher avec elle** jusqu'à ce que tout le monde trouve et se cache au même endroit !

Variantes :

Mettre une chanson au lieu de compter ... à la fin de la chanson, les joueurs partent à la recherche de la cachette.

Attention à :

Interdire les cachettes dans les sacs/valises ou tout endroit trop petit et pas aéré.

Activité Famille

à partir de 3 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

VISEZ LOIN, VISEZ BIEN !

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
1 ou plus	15 à 20 mn	Intérieur/Extérieur	Activité sportive

Matériel nécessaire :

- Cerceaux ou boîtes
- Balles ou paires de chaussettes enroulées

Objectif :

Permettre à l'enfant d'atteindre une cible tout en s'amusant.

Préparation du jeu :

Définir la ligne de tir et placer les différentes cibles à différentes distances.

Déroulement du jeu :

Les joueurs doivent atteindre des cibles de différentes tailles (cerceaux, ou boîtes) en lançant des boules ou des balles (ou des paires de chaussettes enroulées).

Chaque joueur prend position derrière la ligne de tir.

Il dispose de 3 essais maximum pour atteindre la cible avec ses balles.

En fonction de l'âge, la ligne de départ peut-être plus ou moins loin.

Variantes :

Eloigner les cibles au fur et à mesure.