

## Pour les moments plus calmes...

- ❖ Grand-Père aimes-tu ?
- ❖ Le chasseur de clin d'œil
- ❖ Le détail insolite
- ❖ Le jeu du donut
- ❖ Le Miroir
- ❖ Le mot mystère
- ❖ Le téléphone
- ❖ Le yoga des animaux
- ❖ Les grains de messages
- ❖ Les mimes
- ❖ Mon jardin japonais
- ❖ Mon jeu de l'oie
- ❖ Mon p'tit bonhomme
- ❖ Peinture invisible
- ❖ Peinture nature
- ❖ Petit Bac
- ❖ Quel objet a disparu
- ❖ Quizz alimentation
- ❖ Si j'étais je serais

# Activité Famille

3 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE GRAND-PERE AIMES-TU ?

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>10 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer l'expression orale

### Déroulement de l'activité :

Un joueur (joueur A) qui joue le rôle du grand-parent se met face aux autres joueurs (qui eux jouent le rôle des petits enfants). Les autres joueurs s'éloignent le plus possible du joueur A. Pour cela délimiter une zone pour permettre aux joueurs de se repérer. Chacun leur tour, ils vont demander au joueur A s'il aime une chose. Ils devront commencer leur phrase par « Grand-mère (ou grand-père) aimes-tu... ». Lorsque le joueur aime la chose énoncée, il dit au joueur qui a pris la parole d'avancer. Selon ses goûts, il peut dire d'avancer entre 1 et 3 pas, des petits ou des grands pas. S'il n'aime pas cette chose il peut dire de reculer d'un pas.

Par exemple : le joueur B dit « Grand-père aimes-tu le chocolat ». Le joueur A étant un grand gourmand, lui dit que « Oui j'aime beaucoup, avance de 3 grands pas ! »

Le but du jeu : Arriver en premier (ou mettre un chrono s'il n'y a que 2 joueurs) dans la zone du grand-parent et changer les rôles.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

6 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE CHASSEUR DE CLIN D'OEIL

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 6</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer la discrétion.

### Déroulement de l'activité :

Les enfants désignent un inspecteur. Il s'éloigne de la ronde. Les autres devront désigner qui est le chasseur, celui-ci aura la mission de faire un clin d'œil aux animaux (les enfants en ronde), qui devront s'allonger au sol. L'inspecteur doit démasquer le chasseur. Il possède trois chances. Si le chasseur parvient à allonger tous les animaux au sol avec un clin d'œil sans se faire repérer, celui-ci remporte la manche.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

3 à 12 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE DETAIL INSOLITE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 4</b>	<b>10 à 45 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer la mémoire et la concentration.

### Déroulement de l'activité :

Réunir tous les participants dans un même espace. Tandis qu'un des joueurs va dans la pièce à côté on change 2 ou 3 détails (et pour les plus grand on peut aller jusqu'à 7) dans la tenue des autres participants.

Exemple : On retire une boucle d'oreille ou son chouchou, on remonte une jambe de pantalon jusqu'au genou, on défait un bouton de chemise, etc....

Cela fait, on fait revenir le joueur absent et il doit découvrir les changements opérés.

On peut le faire avec un fond musical et on baisse le son a progrès que le chercheur trouve.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

6 à 12 ans

Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE JEU DU DONUT

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>10 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Un donut en carton (cf photo)  
Crayons

### Objectif :

Développer l'agilité

### Déroulement de l'activité :

Le but est de retirer les crayons un par un du donut, sans faire tomber le donut.  
Celui qui fait tomber le donut a perdu !  
Pour le donut vous pouvez le colorier à votre façon et ne pas forcément imprimer le modèle.

### A vous de jouer !



# Activité Famille

4 à 12 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE MIROIR

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 20 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer la créativité, permettre à l'enfant de s'évader, de rire.

### Déroulement de l'activité :

Les enfants se placent 2 par 2.

Un enfant fait un geste et l'autre doit le reproduire comme s'il était le reflet de son partenaire dans un miroir.

Les enfants échangent ensuite leur rôle.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

8 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE MOT MYSTERE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 4</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer la curiosité, apprendre à formuler des questions

### Déroulement de l'activité :

Un des enfants pense à un mot qu'il ne dit surtout pas.

Les autres doivent deviner ce mot en posant des questions fermées. (Répondre que par oui ou par non).

Le premier qui a deviné le mot mystère devra à son tour faire deviner un autre mot.

### A vous de jouer !

### A noter :

Ce jeu peut se faire partout même pendant un long trajet en voiture.

# Activité Famille

8 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LE TELEPHONE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 4</b>	<b>20 à 30 min</b>	<b>Intérieur / Extérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer l'échange, et l'écoute.

### Déroulement de l'activité :

Se mettre en cercle.

Dire un mot dans l'oreille de l'enfant à côté de vous.

Le mot se promène d'un enfant à l'autre jusqu'à ce qu'il fasse le tour du cercle.

Le dernier enfant doit dire le mot à voix haute.

Si le groupe arrive à transmettre le mot, vous pouvez passer à une petite phrase.

### A vous de jouer !



# Activité Famille

3 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## YOGA DES ANIMAUX

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>30 min à 1 h</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Ordinateur, tablette ou téléphone portable  
Tapis

### Objectif :

Se détendre en s'amusant.

### Déroulement de l'activité :

Pour les plus petits voici un lien YouTube, Le yoga des animaux avec Tchoupi.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTHNVVhcuao>

Pour les plus grands voici un autre lien YouTube, Le yoga des animaux.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQybM1QPV-g>

### A vous de jouer !

# Activité Famille

8 à 12 ans



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LES GRAINS DE MESSAGES

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 1</b>	<b>20 à 30 min</b>	<b>Intérieur ou extérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Papier et crayons

### Objectif :

Ecrire un message.

### Déroulement de l'activité :

Découper des languettes de papier. Notez-y des messages, des phrases tendres, une blague, un petit mot rigolo ou un rébus.

Pliez ou roulez le papier puis cachez-le dans la maison ou dans le jardin pour qu'au fur et à mesure de la journée nous puissions trouver ces petits mots pleins de tendresse ou pour nous faire rire !!

### A vos crayons !

# Activité Famille

3 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## LES MIMES

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 3</b>	<b>30 à 40 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Papier et crayons

### Objectif :

Développer l'échange

### Déroulement de l'activité :

Préparer des actions et des mots à mimer.

Tour à tour les enfants vont devoir piocher et ensuite mimer un mot ou une action.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

5 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## Mon jardin japonais

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 1</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Sable ou semoule fine  
Plateau ou grande assiette  
Fourchette  
En option :  
Galets ou gros cailloux pour décoration

### Objectif :

Se détendre.

### Déroulement de l'activité :

Prendre un petit peu de sable fin ou semoule (et des galets ou gros cailloux en option pour décoration).  
Sur un plateau ou une grande assiette, verser le sable et proposer à l'enfant d'y faire des dessins avec son doigt ou une fourchette.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

6 à 12 ans

## MON JEU DE L'OIE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 3</b>	<b>30 à 40 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Papier et crayons

### Objectif :

Développer la créativité de l'enfants et apprendre à se connaître

### Déroulement de l'activité :

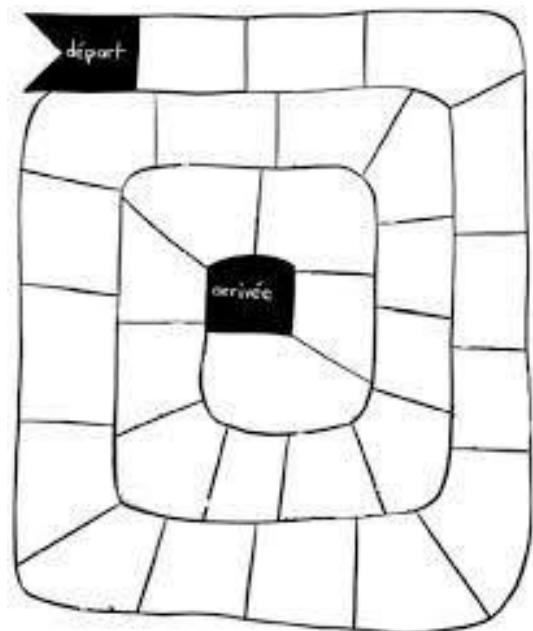
Voici un exemple de jeu de l'oie.

Vous pouvez y mettre plusieurs questions par exemple :  
Quel sport aimes-tu le plus ? Quel est ta couleur préférée ?  
Quel est ton plat préféré ? Quel métier voudrais-tu faire plus tard ? etc....

Vous pouvez également ajouter des cases : Reculer de 2 cases, avancer d'une case ou encore relancer le dé...

Ce jeu peut être adapté de différentes manières, à vous de trouver la vôtre (vous pouvez également mettre des questions de révision mathématiques ou français pour apprendre de façon ludique).

### A vous de jouer !



# Activité Famille

3 ans et +

## MON P'TIT BONHOMME

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 3</b>	<b>10 à 40 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité manuelle</b>

### Matériel nécessaire :

Pot de yaourt  
Colle  
Feutre ou peinture  
Ciseaux  
Élément à coller

### Objectif :

Développer la créativité

### Déroulement de l'activité :

Si vous faites de la peinture, pensez à protéger la table et mettre des vêtements usagés à vos enfants.  
Préparer ensuite la peinture et les accessoires à coller.  
Création de bonhomme rigolo avec des objets de récupération.

### Laisser place à votre imagination



# Activité Famille

4 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## PEINTURE INVISIBLE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Feuille  
Jus de citron  
Briquet ou bougie ou sèche-cheveux

### Objectif :

S'amuser ensemble

### Déroulement de l'activité :

On peut s'amuser avec du jus de citron.  
Avec un pinceau ou un coton tige écrire un texte sur un feuille.  
Ce texte ne se verra que lorsque vous chaufferez la feuille avec un sèche-cheveux ou un briquet ou une bougie si vous êtes avec vos parents et que c'est eux qui manipulent le briquet !!!  
On peut aussi faire des dessins.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

4 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## PEINTURE NATURE

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>30 à 40 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité manuelle</b>

### Matériel nécessaire :

Betterave  
Herbe  
Fleurs jaunes  
Pelure d'oignon  
Chou rouge  
(Récupérer des morceaux quand vous cuisinez)

### Objectif :

Développer la créativité

### Déroulement de l'activité :

Pour faire du jaune, faire chauffer les pelures d'oignon avec un peu d'eau durant 20 mn puis passez et verser dans un pot.

Pour du rouge, prenez le jus des betteraves si elles sont en sachet, sinon râpé un petit morceau de betterave et pensez à récupérer le jus et rajoutez un peu d'eau versez dans un pot ! (Attention, ça tâche !)

Pour du violet, si vous avez du chou rouge. Coupez-le en petit morceau. Posez-le sur un chiffon, faites couler un peu d'eau dessus (mettre un saladier en dessous ou un bol) récupérez le jus et voilà du violet.

### Amusez-vous bien !



# Activité Famille

8 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## PETIT BAC

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

1 feuille par personne  
1 crayon par personne  
1 chronomètre

### Objectif :

Développer la réflexion et la réactivité

### Déroulement de l'activité :

Sur la feuille faire un tableau avec en première colonne les lettres, en dernier on les points, les colonnes suivantes sont à définir ensemble : prénom féminin / prénom masculin / fruits / légumes / couleur / objets / personnage Disney / fleur / animaux .....

Une personne récite l'alphabet dans sa tête, une autre lui dit Stop, ce sera la lettre avec laquelle il faudra que tous les mots commencent.

Une fois que quelqu'un a rempli toutes ces cases le jeu s'arrête, vous pouvez aussi décider d'un temps à ne pas dépasser.

Tout le monde compare ses réponses, si 2 fois ou plus le même mot alors pas de points, si 1 personne à un mot alors 1 point.

### A vous de jouer !

# Activité Famille

3 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

## QUEL EST L'OBJET DISPARU ?

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Plusieurs objets de la maison

### Objectif :

Développer la réflexion et la mémoire

### Déroulement de l'activité :

Placer une douzaine d'objets de la maison à la vue de tous.

Un joueur va s'isoler pendant qu'on enlève un objet disparu (3 essais). Chaque objet trouvé compte pour un point.

On peut compliquer en rajoutant des objets.

### A vous de jouer !

## QUIZZ ALIMENTATION

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

Aucun

### Objectif :

Développer la réflexion

### Déroulement de l'activité :

Voici une série de question sur l'alimentation

- 1- Boire de l'eau est :
  - a. Vital
  - b. Inutile
  - c. En option
  - d. Mauvais pour la santé
  
- 2- Les fruits et Légumes sont indispensables pour une bonne santé ?
  - a. V
  - b. F
  
- 3- Les produits laitiers aident à rendre les os plus solides ?
  - a. V
  - b. F
  
- 4- Les pâtes, le pain ; les gâteaux ont un ingrédient commun lequel ?
  
- 5- Citez-moi 3 fruits qui ne poussent pas en France ?
  
- 6- Le chocolat vient d'un fruit ?

# Activité Famille

8 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

- 7- Parmi ces aliments, lequel est d'origine animal ?
- L'orange
  - Le pain
  - Le Riz
  - Le fromage
- 8- Cite moi 2 légumes ou fruits qui poussent en été ?
- 9- La pizza est d'origine française ?
- V
  - F
- 10- Les frites sont faites avec du blé ?
- V
  - F
- 11- Les pâtes, le riz sont :
- Des sucreries
  - Des Féculents
  - De la Viande
  - Des produits laitiers
- 12- Il vaut mieux manger plus le midi ou le soir ?
- 13- Donne-moi 5 légumes verts
- 14- Les salades et les choux de Bruxelles sont de la même famille ?
- V
  - F
- 15- Les fruits contiennent des vitamines ?
- V
  - F
- 16- Les Yaourts et le beurre sont fait avec le même ingrédient ?
- V
  - F
- 17- Quel aliment contient naturellement beaucoup d'eau ?
- Melon
  - Pomme de terre
  - Lentilles
  - Tomates
- 18- Quel aliment sucré est produit par les insectes ?
- 19- Quel est le repas le plus important de la journée ?

# Activité Famille

8 ans et +



Service Enfance – Jeunesse / Avril 2020

- 20- Cite moi 3 fruits qui poussent dans un arbre ?
- 21- Les pommes de terre sont :
- Des légumes
  - Des produits laitiers
  - Des féculents
- 22- Donne-moi un plat étranger fait avec du Blé ?
- 23- Donne-moi 3 légumes qui poussent dans la terre et qu'on mange ?
- 24- Doit-on manger des protéines à tous les repas ?
- 25- Le maïs se mange cru, cuit, en pop-corn, mais aussi en ?
- 26- Donne-moi aliment qui se mange cru ?
- Radis
  - Epinards
  - Courgettes
- 27- Quel produit parmi ces 3 est le plus calorique ?
- Une tartine de nutella
  - Un sandwich jambon/beurre/emmental
  - Une salade de fruits
- 28- Les gâteaux et bonbons sont indispensables pour la santé ?
- V
  - F
- 29- Donne-moi un plat étranger que l'on peut manger en France ?
- 30- Les tomates sont un fruit ou un légume ?

**A vous de jouer !**

# Activité Famille

8 ans et +

## SI J'ÉTAIS... JE SERAIS

<i>Joueurs</i>	<i>Durée</i>	<i>Lieu</i>	<i>Catégorie</i>
<b>A partir de 2</b>	<b>15 à 30 min</b>	<b>Intérieur</b>	<b>Activité temps calme</b>

### Matériel nécessaire :

1 feuille par personne  
1 crayon par personne

### Objectif :

Développer la réflexion et l'imaginaire

### Déroulement de l'activité :

Préparer la feuille en recopiant les questions ci-dessus ou d'autres questions. Chacun remplit sa feuille puis se présente aux autres.

### A vous de jouer !

*Si j'étais un animal, je serais .....*  
*Si j'étais une plante ou une fleur, je serais .....*  
*Si j'étais un plat cuisiné, je serais .....*  
*Si j'étais une couleur, je serais .....*  
*Si j'étais une chanson, je serais .....*  
*Si j'étais un acteur ou une actrice, je serais .....*  
*Si j'étais un métier, je serais .....*  
*Si j'étais un objet, je serais .....*  
*Si j'étais un vêtement, je serais .....*  
*Si j'étais un film, je serais .....*  
*Si j'étais un fruit, je serais .....*  
*Si j'étais un sport, je serais .....*



www.cenclentia.fr