



**Jeux et activités à la
maison pour faire bouger
les enfants et apprendre
tout en s'amusant**

TOP 20

1- Une chasse au trésor alphabet

Faites une affiche avec l'alphabet et demandez à votre enfant de chercher les articles qui commencent par chaque lettre.

2- Faire un jeu de marelle dans le couloir

Utilisez du papier que vous avez sous la main (ou carton) pour découper des formes. Utilisez du ruban adhésif double face pour placer les formes sur le sol pour commencer votre jeu.

3- Créer un parcours d'obstacles

Utilisez des autour de vous dans la maison (oreillers, coussins, paniers, etc.) pour créer un parcours d'obstacles amusant.

4- Apprenez une danse

Créer votre propre chorégraphie que vous apprendrez aux participants.

TOP 20

5- Jouer le sol est la lave

Le jeu qui fait un carton sur TikTok «The floor is lava». Le principe de ce jeu : ne jamais toucher le sol, parce que, le sol est de la lave et que la lave, ça brûle. Vous avez 5 secondes pour vous percher quelque part.

Décidez quels meubles peuvent être utilisés et considérés comme sans danger.

6- Faire un Safari avec les animaux

Dessinez ou imprimez différentes formes d'animaux et demandez à votre enfant de les colorier. Cachez-les autour de la maison pour que votre enfant les trouve.

7- Jouer à cache-cache

Une personne compte et se couvre les yeux (sans regarder!) pendant 20-30 secondes (selon le temps estimé pour

bien se cacher) pendant que les autres trouvent un endroit où se cacher.

TOP 20

8- Jouer à cache-cache cartes mystères

Pour les plus jeunes enfants, cachez des cartes-mystères de lettres, de chiffres, formes, animaux, etc. autour de la maison. Choisir un thème seulement par jeu (par exemple J1, cache-cache des nombres ...).

Demandez à votre enfant de trouver les cartes et de vous indiquer la lettre, le numéro ou autre qu'il a trouvé.

Pour les enfants plus âgés, cachez les mots ou les **mystères** de mathématiques et leur demander la réponse quand ils les trouvent.

9- Challenge j'espionne avec mon petit œil – version Rangement !

Le favoris des papas et mamans ! Également connu sous «I SPY with my little eye», pour apprendre l'anglais tout en s'amusant.

Pour les fratries, chrono en main, le challenge est de ranger autant d'articles possibles dans le temps imparti. Le gagnant est celui avec la chambre la mieux rangée.

Ou alors : appelez un article (I SPY with my little eye, quelque chose commençant par la lettre XYZ), et votre enfant doit courir le chercher pour le ranger.

TOP 20

10- Une boum virtuelle

Fais un appel vidéo de groupe avec des amis et faites une fête de danse virtuelle. Utilisez des outils comme Skype. WhatsApp, tiktok ou Zoom.

11- Jacques a dit

Pour combiner détente avec concentration. Le maître de jeu donne des ordres faisant souvent référence aux parties du corps comme : « Jacques a dit : touchez-vous le nez ! » et les joueurs doivent suivre ses instructions.

12- Joue à Twister

Il est temps de ressortir du placard votre Twister.

Si vous n'en n'avez pas, découpez des cercles de couleur et collez-les avec du scotch sur le sol et créez une roulette simple.

13- Chasse aux mots

Cachez des mots (des lettres, nombres, mots) à travers la maison pour que les **enfants** les trouvent et reconstituent une phrase avec.

TOP 20

14- Les charades

Ecrivez des phrases ou des mots sur des morceaux de papier. À tour de rôle, piochez un papier et amusez-vous à interpréter la description.

15- Créez un espace d'activité physique sécurisé

Si vous avez un espace ouvert comme un sous-sol, prenez un vieux matelas et le placer sur le sol pour la gymnastique ou la lutte.

16 – Jouez à feu vert, feu rouge

Choisissez une ligne de départ et d'arrivée. Demandez à tout le monde de s'aligner contre un mur. Feu rouge signifie arrêt, et feu vert signifie aller! Une personne crierà sur l'un ou l'autre des ordres alors que tout le monde court vers la ligne d'arrivée.

17- Jeu de balle

Avec un ballon, une raquette de pingpong ou ce que vous trouvez chez vous, faites le rebondir le plus de fois possible sans qu'il touche le sol !

TOP 20

18- Les chaises et statues musicales

Placez 2 chaises dos à dos et les joueurs doivent marcher autour des chaises pendant que la musique est diffusée et s'asseoir dès qu'elle s'arrête. Celui qui n'a pas pu s'asseoir a perdu.

Pour les statues musicales, une personne fait le DJ. Quand la musique s'arrête, tout le monde doit être immobile !

19- Faire un jeu de cartes d'entraînement

Attribuez à chaque couleur ou enseigne, un exercice différent. Par exemple, Cœurs = course sur place, Diamant = sauts-jacks, Pique = push-ups, Clubs = sit-ups. À tour de rôle, retournez les cartes et faites les exercices.

20- Suivez le leader

A tour de rôle, suivez le leader qui se met en tête de file et tous les participants le suivent en imitant ses actions. Faites preuve de créativité avec vos mouvements. Remuez les bras, marchez, sautillez ...

Bonus

Jeu de la sardine

Le jeu de cache-cache, mais à l'inverse et on peut y jouer à l'intérieure comme à l'extérieur !

On tire au sort pour savoir qui est la sardine. Un joueur, 'la sardine' part se cacher pendant que les autres comptent jusqu'à 20/50 à voix haute en gardant les yeux fermés selon de temps nécessaire pour se cacher.

Les autres joueurs partent chacun de leur côté à sa recherche. Qui sera le dernier à trouver sa cachette ?

Lorsqu'un joueur trouve celui qui se cache, il se joint à lui dans sa cachette. Ce qui est drôle, c'est quand la cachette est exiguë, d'où le nom du jeu !!

Le jeu continue jusqu'à ce que tous les joueurs qui cherchaient soient tassés dans la cachette, comme des sardines !

Le dernier joueur à trouver le groupe devient ensuite la sardine, celui qui se cache pour la partie suivante.

