

# Jeux pour petits et plus grands

JEUX  
INTÉRIEURS

## MATÉRIEL

Matériel que l'on peut trouver à la maison

## LIEU

Intérieur ou extérieur

## NOMBRE

A partir de 2

## ÂGE

A partir de 2-3 ans

## DURÉE

Environ 10 mn par jeu

## DÉROULEMENT

### Cache-Cache peluche

L'adulte cache la ou les peluches selon le nombre d'enfants.

Les enfants recherchent la ou les peluches jusqu'à ce qu'ils la/les trouvent

### Course à épingles à linge

Installez une longue corde à linge entre 2 chaises. Formez 2 équipes. Chaque équipe reçoit un sac contenant des épingles à linge de couleurs différentes.

Au signal, les participants fixent les épingles sur la corde, le temps d'une chanson ou d'un temps défini (signal sonore avec un réveil par exemple).

L'équipe qui a accroché le plus d'épingles a gagné.

### L'animal musical

Mettez de la musique, les participants dansent. Lorsque vous l'arrêtez, montrez une image d'animal aux participants. Ils doivent imiter celui-ci, son cri et sa démarche. Lorsque vous remettez la musique, les participants recommencent à danser. Lorsque vous l'arrêtez, il y a un nouvel animal à imiter.

### Les singes suivent les gorilles

Formez une file indienne avec le gorille en tête. Le gorille fait des mouvements et les singes doivent l'imiter.

Exemples : sauter, rester sur un pied, lever les bras, marcher à quatre pattes, taper des mains, tourner, ramper sur le ventre...

### La mare aux grenouilles

Matérialisez un grand cercle sur le sol et demandez aux participants de se placer au centre du cercle. Le cercle représente la mare aux grenouilles.

Lorsque le meneur dit « sur la rive », les participants doivent sauter hors du cercle. Lorsqu'il dit « dans la mare », les participants doivent y retourner ou ne pas bouger s'ils y sont déjà. Il est possible de changer de meneur.

### Le sac-devinettes

Placez dans un grand sac une série d'objets de formes différentes. Chacun leur tour, les participants doivent tâter le sac sans regarder et essayer d'identifier un objet.

Variante avec des plus grands : chaque participant a le droit de poser 2 questions. S'il ne trouve pas, il passe son tour. Celui qui a réussi à identifier le 1<sup>er</sup> un objet devient meneur.

### **Cachette sonore**

Prenez un réveil (ou une minuterie) que vous programmez pour qu'il sonne quelques minutes plus tard. Cachez-le. Les participants doivent le trouver en se fiant uniquement au son.

### **Les feux de circulation**

Les participants se placent d'un côté de la pièce sur une ligne. Lorsque vous criez « vert » : ils courent vers vous, « jaune » : ils marchent et « rouge » : ils s'arrêtent.

#### Variante

- Vous pouvez utiliser des cartons de couleur au lieu de nommer les couleurs,
- Vous pouvez changer les types de déplacement.

### **Chasse aux couleurs**

Cachez des cartons de couleur. Montrez aux participants ce qu'ils doivent chercher. Demandez-leur de vous rapporter les différents cartons par catégorie (exemple : vous devez rapporter tous les cartons bleus »)

### **Associe les couleurs**

Mettez à disposition des participants des sacs de couleurs (sacs-cadeaux par exemple). Invitez-les à remplir leur sac d'objets de la même couleur que leur sac en se promenant dans la salle.

Variante : utiliser des sacs avec 2 couleurs.

### **Petit panier, petites balles, grand panier, grandes balles**

Prenez 2 paniers (un petit et un grand) et plusieurs petites et grandes balles (ou ballons ou autres objets non fragiles). Les participants doivent lancer les balles dans le bon panier.

### **Mains magiques**

Les participants sont assis en cercle. Ce jeu utilise uniquement les mains.

Donnez les consignes suivantes : 1) mains qui tapent, 2) mains qui volent, 3) mains qui frottent, 4) mains qui pincent, 5) mains qui chatouillent, etc. Vous pouvez en inventer d'autres et varier la vitesse.

De temps en temps, afin de calmer le jeu, introduisez la consigne « chut, plus de bruit » : tous les participants mettent alors les mains dans le dos.

### **Chasse à ... n'importe quoi !**

Choisissez des petits objets, les montrez aux participants puis cachez les dans une pièce. Invitez les participants à partir à la chasse pour les retrouver.

## **Petits jeux de relaxation**

### **Je fonds**

Demandez aux participants d'imiter le chocolat qui fond pour apprendre à détendre leur corps.

Tout d'abord, ils doivent se tenir droit et raide comme une barre de chocolat bien dure. Ensuite, ils commencent à ramollir. Ils se penchent lentement jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus... étendus sur le sol.

### **Je suis une fleur**

Tu es une petite graine

Il se met à pleuvoir

La graine sort de la terre

Le soleil brille fort, la petite graine grandit, grandit

Elle devient une belle fleur

Le vent se lève

l'enfant se met en boule

il se met à bouger en restant en boule

il lève la tête et le haut du corps

il se lève tranquillement

il s'étire et prend une position originale

il garde les pieds fixes et fait des mouvements de gauche à droite avec son corps.

### **De la chenille au papillon**

Les enfants s'installent en petit bonhomme (en cocon). Doucement, ils commencent à s'étirer pour briser leur cocon. Ils s'étirent, les bras vers le haut, en faisant une vague avec leur corps pour imiter la chenille et terminent en battant des bras pour imiter le papillon.

# Jeux pour petits et plus grands

JEUX  
INTÉRIEURS

## MATÉRIEL

Matériel que l'on peut trouver à la maison

## LIEU

Intérieur ou extérieur

## NOMBRE

A partir de 2

## ÂGE

A partir de 4 ans

## DURÉE

Environ 10 mn par jeu

## DÉROULEMENT

### Course de plumes

Utilisez un ruban adhésif (ou autre chose) pour définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée, à 10 cm l'une de l'autre (la distance peut varier). Par 2, chaque participant a, en guise de propulseur, une paille, un rouleau de papier hygiénique vide et une assiette en carton. Ils devront faire avancer leur plume (ou autre objet léger) de la ligne de départ à la ligne d'arrivée uniquement à l'aide du propulseur choisi. Ils ne peuvent pas toucher la plume avec le propulseur.

Le 1<sup>er</sup> qui amène sa plume à la ligne d'arrivée est le gagnant. Il peut alors se mesurer à un autre participant.

### Léger comme une plume

Formez un cercle, debout, autour d'une grande couverture. Les participants doivent tenir fermement les bords de celle-ci. Demandez-leur de lever les bras au-dessus de leur tête. Mettez des plumes sur la couverture et agitez-les en soulevant la couverture. Observez les plumes lorsqu'elles retombent sur la couverture.

Variante : il est possible d'utiliser d'autres objets légers en remplacement des plumes.

### A ton tour de deviner

Tenez-vous d'un côté de la salle, face au mur, dos aux participants. Demandez à ces derniers de se placer dos au mur, de l'autre côté de la salle, face à vous. Montrez-leur l'image d'un animal, sans que vous ne puissiez la voir. Faites-les avancer vers vous en imitant le cri de l'animal. Vous devez deviner de quel animal il s'agit avant qu'ils n'arrivent jusqu'à vous.

### Porteurs de livres

Faites un trajet simple à suivre pour les participants. Ces derniers doivent se déplacer à l'intérieur du parcours en portant un livre sur leur tête sans le faire tomber.

### La course folle

Au sol, placez des cartons de papier de différentes couleurs ou autres objets qui serviront de points de repère pour les participants. Au signal, ces derniers auront 2mn pour aller chercher des objets de la couleur choisie par le meneur et venir les déposer au sol, sur le carton de la couleur correspondante.

### La cachette

Un des participants est choisi pour être le 1<sup>er</sup> compteur. Il se place dans un coin, les yeux fermés et compte jusqu'à 20. Pendant ce temps, les autres vont se cacher. Au signal, le compteur part à la recherche des autres. Le 1<sup>er</sup> qui est trouvé devient le prochain compteur.

## **Petits jeux de relaxation**

### **Je fonds**

Demandez aux participants d'imiter le chocolat qui fond pour apprendre à détendre leur corps.

Tout d'abord, ils doivent se tenir droit et raide comme une barre de chocolat bien dure. Ensuite, ils commencent à ramollir. Ils se penchent lentement jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus... étendus sur le sol.

### **Je suis une fleur**

Tu es une petite graine

Il se met à pleuvoir

La graine sort de la terre

Le soleil brille fort, la petite graine grandit, grandit

Elle devient une belle fleur

Le vent se lève

l'enfant se met en boule

il se met à bouger en restant en boule

il lève la tête et le haut du corps

il se lève tranquillement

il s'étire et prend une position originale

il garde les pieds fixes et fait des mouvements de gauche à droite avec son corps.

### **De la chenille au papillon**

Les enfants s'installent en petit bonhomme (en cocon). Doucement, ils commencent à s'étirer pour briser leur cocon. Ils s'étirent, les bras vers le haut, en faisant une vague avec leur corps pour imiter la chenille et terminent en battant des bras pour imiter le papillon.

Matériel que l'on peut trouver à la maison

**LIEU**

Intérieur ou extérieur

**NOMBRE**

A partir de 2

**ÂGE**

A partir de 5 ans

**DURÉE**

Environ 10 mn par jeu

**DÉROULEMENT****Je vais dans la jungle et j'apporte...**

Les participants sont assis en cercle. Le meneur dit : « Je vais dans la jungle et j'apporte... » (exemple : une lampe de poche). La personne à côté du meneur doit dire : « Je vais dans la jungle et j'apporte une lampe de poche et ... » (exemple : une boussole). Chaque participant doit répéter ce que les autres ont dit et ajouter un élément.

**Dessin musical**

Tous les participants sont assis en cercle. Donnez à l'un d'eux une feuille et des crayons. Ce dernier commence à dessiner lorsque vous mettez la musique. Lorsque vous l'arrêtez, le participant arrête de dessiner et passe la feuille à son voisin. Continuez ainsi jusqu'à la fin du dessin.

Il sera très drôle de voir le résultat final !

**Tictac-Boum**

L'adulte choisit plusieurs objets qui se tiennent bien dans les mains (donc pas trop gros) et les étale au centre du cercle. Un participant commence le jeu en sortant de la pièce (ou s'éloigne) pendant que les autres décident ensemble quel objet sera « la bombe ». Le participant réintègre le groupe et doit ramasser les objets lentement, un à la fois, en essayant de tous les tenir pendant que les autres disent « tictac, tictac » jusqu'à ce que le joueur touche l'objet désigné. Ils crient alors « BOUM ! ».

**Le sculpteur**

Mettez les participants par 2. L'un d'eux sculpte et l'autre est une boule à pâte à modeler. Le sculpteur manipule son binôme pour le mettre dans la position de son choix. Inversez ensuite les rôles.

Si vous êtes plus 2, quand le sculpteur a fini « son œuvre », il la recouvre d'une couverture. Ensuite, tous les sculpteurs découvrent « les œuvres » des autres et visitent le « musée ».

**Je te lance**

Les participants sont placés en cercle. Le meneur choisit l'un d'eux et lui demande de se placer au milieu. Il doit lancer un objet imaginaire à un autre joueur en disant par exemple « je te lance un avion ». Le joueur devra représenter l'objet qu'il reçoit à l'aide de gestes.

## **Petits jeux de relaxation**

### **Je fonds**

Demandez aux participants d'imiter le chocolat qui fond pour apprendre à détendre leur corps.

Tout d'abord, ils doivent se tenir droit et raide comme une barre de chocolat bien dure. Ensuite, ils commencent à ramollir. Ils se penchent lentement jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus... étendus sur le sol.

### **Je suis une fleur**

Tu es une petite graine

Il se met à pleuvoir

La graine sort de la terre

Le soleil brille fort, la petite graine grandit, grandit

Elle devient une belle fleur

Le vent se lève

l'enfant se met en boule

il se met à bouger en restant en boule

il lève la tête et le haut du corps

il se lève tranquillement

il s'étire et prend une position originale

il garde les pieds fixes et fait des mouvements de gauche à droite avec son corps.

### **De la chenille au papillon**

Les enfants s'installent en petit bonhomme (en cocon). Doucement, ils commencent à s'étirer pour briser leur cocon. Ils s'étirent, les bras vers le haut, en faisant une vague avec leur corps pour imiter la chenille et terminent en battant des bras pour imiter le papillon.

### MATÉRIEL

Pour la variante, caisse de vêtements et accessoires

### LIEU

Intérieur

### NOMBRE

A partir de 1 joueur

### ÂGE

A partir de 5 ans

### DURÉE

15 minutes environ

### DÉROULEMENT

Un joueur est volontaire.

Les autres joueurs l'observent (vêtements, chaussures, coiffure, bijou...).

Le joueur sort et change un détail sur lui (manche retroussée, lacet défait...).

Il entre à nouveau.

Les autres joueurs doivent deviner quel détail a été changé.

Le joueur qui a trouvé sort à son tour après que les autres l'aient bien observé.

#### Variantes

- Mettre à disposition une caisse de vêtements et d'accessoires pour ajouter un détail,
- Enlever un détail, les autres joueurs doivent trouver celui qui manque.

### MATÉRIEL

Selon le Kim

### LIEU

Intérieur

### NOMBRE

A partir de 1 joueur

### ÂGE

A partir de 2-3 ans selon le jeu

### DURÉE

5 à 10 minutes environ par jeu

### DÉROULEMENT

#### **KIM TOUCHER**

Les joueurs, l'un après l'autre, viennent palper les objets contenus dans le sac.

Ils doivent ensuite dresser la liste des objets en un temps limité (2 à 3 mn)

- ⇒ Selon l'âge des enfants, varier le nombre d'objets, les objets peuvent être cités un par un, ne pas mettre de temps limité ou un temps plus ou moins limité.

#### **KIM VUE**

Des objets différents sont placés sur une table sous une toile (12 à 15 objets, nombre à adapter en fonction de l'âge des enfants).

Le meneur découvre les objets, les joueurs observent pendant 1 mn (à adapter en fonction de l'âge des enfants) puis dressent la liste.

#### **KIM A L'OUÏE**

Les joueurs ont les yeux bandés ou le meneur est caché. Ce dernier fait entendre des bruits différents (craquer une allumette, déchirer du papier...). Les joueurs doivent retrouver à quoi correspondent les bruits.

#### **KIM A L'ODORAT**

Les joueurs ont les yeux bandés. Le meneur fait sentir ce qu'il a choisi aux joueurs l'un après l'autre (poivre, chocolat, fruits...). Les joueurs doivent retrouver à quoi correspondent les odeurs.

#### **KIM GOUT**

Les joueurs ont les yeux bandés. Le meneur fait goûter ce qu'il a choisi aux joueurs l'un après l'autre (chocolat, yaourt, sucre, sel...). Les joueurs doivent retrouver à quoi correspondent les goûts.

#### **KIM MEMOIRE**

Les joueurs doivent se souvenir d'une liste de mots lus (nombre à adapter en fonction de l'âge des enfants).

**Variante** : chacun des KIM peut constituer une épreuve d'un rallye

### MATÉRIEL

Des objets

### LIEU

Intérieur

### NOMBRE

A partir de 1 joueur

### ÂGE

A partir de 5 ans

### DURÉE

15 minutes environ

### DÉROULEMENT

Le meneur choisit un objet qui n'est habituellement pas dans la pièce et le place de manière à ce qu'il soit visible.

Les participants attendent le signal à l'extérieur de la pièce.

Au signal, les joueurs entrent, silencieux. Ils font le tour de la pièce lentement et sans s'arrêter.

#### S'il n'y a qu'un seul joueur et un meneur

- Si le joueur ne trouve pas, le meneur le guide (froid, tiède, chaud, brulant : du plus loin au plus près),
- Si le joueur trouve, changement de rôle.

#### S'il y a plusieurs joueurs

- Les joueurs qui n'ont pas trouvé s'assoient,
- Ceux qui ont trouvé viennent annoncer au meneur (à l'oreille) la place de l'objet.

#### Variantes :

- Les joueurs qui ont trouvé guident ceux qui n'ont pas trouvé l'objet
- Si plusieurs joueurs ont trouvé, ils sortent de la pièce, l'objet est déplacé, le jeu se poursuit jusqu'à la désignation d'un vainqueur.

#### Autres variantes en extérieur

- L'objet choisi doit être assez gros,
- 2 joueurs se cachent les yeux, lorsque l'objet est placé, le meneur donne le signal et le 1<sup>er</sup> qui touche l'objet gagne 1 point ou fait gagner 1 point à son équipe (selon le nombre de joueur).

# PETITS JEUX D'EXPRESSION

## MATÉRIEL

### (Selon le jeu)

Musique calme et musique rapide  
Bandeau pour les yeux  
Etiquettes thématiques variées  
Scotch  
Cartons de différentes tailles

## LIEU

Salle ou extérieur

## NOMBRE

A partir de 2

## ÂGE

A partir de 4-5 ans

## DURÉE

45 minutes à 1h

## DÉROULEMENT

### Petit jeu de mise en train

Se déplacer en occupant tout l'espace sur la musique et dès que la musique s'arrête, on ne bouge plus : « on fait la statue ».

Variantes : la statue peut être très grande ou très petite, sur un seul pied, accroupie, à genoux...

Ce jeu peut durer environ 10 mn

### Le jeu du vis-à-vis

Par 2, les participants doivent mettre en contact les parties du corps nommées par le meneur (adulte ou enfant) : dos à dos, nez à nez, main à main...

Au signal, « vis-à-vis », on change de partenaire si le nombre de participants est supérieur à 2..

### Le jeu de l'aveugle appelé

Les participants sont par 2.

Un a les yeux bandés, l'autre pousse un cri d'animal (ou a un instrument de musique dans la main) qu'il doit faire entendre à l'aveugle **avant** le jeu.

Puis le guide se place à un certain endroit et doit appeler son aveugle à l'aide de son cri ou de son instrument de musique.

L'aveugle doit rejoindre son guide.

### **Les jeux avec des cartons**

Des cartons de différentes tailles sont dispersés dans la salle ou à l'extérieur. Le groupe est scindé en 2 : un groupe acteur à qui on propose des thèmes, un groupe spectateurs qui expliquent ce qu'ils ont vu.

Pour chaque thème, il faut rechercher plusieurs actions possibles :

- Le carton-bateau : ramer (mouvements alternatifs, symétriques, rapides, lents, avant, arrière...), je pêche (ex : j'attends patiemment, une touche, je soulève la ligne, il est gros, il est lourd, il se débat, je le décroche...),
- Le carton-voiture : je conduis en faisant attention à la circulation, le feu est rouge, j'ouvre la vitre, je démarre, tourne, vire, ralentis, accélère...
- Avec déplacement : je porte un gros colis, c'est lourd, je m'arrête, je me repose, je le change d'épaule, je le porte de différentes façons, porter à 2, 3, 4, s'asseoir dessus pour souffler, je suis fatigué, on repart...
- Organiser les cartons pour déterminer une situation : l'autobus (plusieurs cartons en file, déterminer le rôle du conducteur, des passagers), le voyage dans un pays donnée (plusieurs cartons qui constituent un vaisseau spatial, il fait froid, chaud, il y a des monstres), le manège (je ris, je fais des signes, je suis étourdi, ma tête tourne, j'appelle les autres, je me penche, j'attrape le pompon).

### **Les bruitages**

Un des participants mime quelque chose, un autre réalise le bruitage : création et entente préalable entre les 2 participants pour la recherche d'objets et de bruits de voix pour le bruitage.

### **Colin-Maillard et son aide**

Objectif : se déplacer sans repères visuels avec seulement des informations d'ordre tactile.

Déroulement : les participants sont par 2 l'un derrière l'autre. Le 1<sup>er</sup> a les yeux bandés, le 2<sup>nd</sup> a pour tâche de le guider, sur un parcours jalonné d'obstacles, avec un minimum de contacts.

### **PETITS JEUX DE RETOUR AU CALME**

Le jeu du cœur : assis ou couché sur le dos, les yeux fermés, on sent, avec sa main, les battements de son cœur jusqu'à ce qu'il est retrouvé un rythme normal. Insister sur la respiration avec l'image de la cage thoracique qui monte et qui descend.

### **Le jeu du chat qui s'étire**

Se mettre à 4 pattes, genoux et mains à plat sur le sol, arrondir le dos. Pousser les fesses en arrière en inspirant, la tête touche presque le sol. Se relever en expirant et arrondir le dos. Toujours dans la même position, baisser la tête en avant, le plus loin possible en inspirant. Se relever en expirant et arrondir le dos.

Recommencer 3 fois.

Toujours à 4 pattes, tendre une jambe en arrière en la montant le plus haut possible, tendre le pied. Tirer tout le corps pour vous agrandir. Rester quelques secondes dans cette position. Ramener lentement la jambe sur le sol. Faire de même avec l'autre jambe. Recommencer 3 fois.

### **Le jeu de la fleur qui se ferme**

A genoux sur le sol, les bras sont placés le long du corps, les mains ont les paumes vers l'arrière :

- S'asseoir sur les talons,
- Baisser lentement la tête vers le sol en laissant les mains partir vers l'arrière,
- Laisser la tête sur le sol, la poitrine appuyée sur les cuisses et fermer les yeux,
- S'écouter respirer, rester dans cette position pendant quelques secondes la 1<sup>ère</sup> fois, puis progressivement amener l'enfant à y rester quelques minutes. Se relever lentement.

## QUI EST-CE ? (Thème des métiers)

### MATÉRIEL

Possibilité d'utiliser un bâton de parole selon le nombre de participants

### LIEU

Salle

### NOMBRE

A partir de 2

### ÂGE

A partir de 5 ans

### DURÉE

30 minutes

### DÉROULEMENT

Les participants sont en cercle (selon le nombre), assis ou debout.

Chaque participant va devoir choisir et mimer un métier.

Soit le mime est réalisé par tous les participants l'un après l'autre, soit c'est celui qui trouve, qui mime.

Selon l'âge des participants, l'adulte peut accompagner le ou les enfants quelques minutes dans la préparation des gestes qu'il devra effectuer

#### **Variantes**

Menée par thématique de métier ou par personnage célèbre : histoire (politique, roi...), sciences, film, BD, artistes...

Menée avec des objets ou des accessoires.

Ce jeu peut également être mené en expression orale : le nom du thème à trouver (objet, personnage, métier ...) est noté sur une étiquette collée dans le dos de l'enfant qui doit poser des questions, les réponses ne pouvant se faire que par oui ou par non.