



101

Jeux et
activités

LE PETIT MANUEL LUDIQUÉ

POUR BIEN DÉMARRER VOTRE PARENTAGE LUDIQUÉ

365-jeux-en-famille.com

101 Jeux et Activités à faire en famille

Pour ne plus jamais être à court d'idées et commencer votre parentage ludique



Bonjour et Merci d'avoir téléchargé mon Petit Manuel Ludique. Avant de poursuivre, vous voudrez sans-doute savoir qui je suis, qu'est ce que l'éducation positive et le parentage ludique ? Je vous laisse donc cliquer sur les liens suivants pour me connaître davantage ;-)

1

QUI SUIS-JE ?

Je me présente dans cet article ;-)

<http://www.365-jeux-en-famille.com/a-propos/>

2

MA DÉFINITION DE L'ÉDUCATION POSITIVE ET BIENVEILLANTE

<http://www.365-jeux-en-famille.com/parentalite-bienveillante-ou-parentalite-positive-ma-definition/>

3

LE PARENTAGE LUDIQUE

Les experts de la parentalité positive préconisent de consacrer au moins 10 minutes par jour à jouer pleinement avec votre enfant. C'est dans cet esprit que j'ai créé ce Petit Manuel Ludique.



Moi c'est Violaine, maman X2. Avant d'être l'auteure du blog [365-jeux-en-famille.com](http://www.365-jeux-en-famille.com), j'étais animatrice socio-culturelle, dans un centre social, Responsable Enfance auprès des 6-12 ans essentiellement.



Dans mon blog, je mêle des idées de jeux et d'activités à faire en famille et mes trouvailles ainsi que mes réflexions en terme d'éducation positive et bienveillante. J'espère que mon blog sera pour vous une ressource !

1- Bras de fer chinois

Jeux de main, jeu de vilain ? Non! pas toujours... Voici un petit jeu facile à mettre en place, n'importe où, n'importe quand.

Les 2 joueurs s'accrochent les doigts en laissant libre leurs pouces. Au bout du signal : « 1, 2, 3, bras de fer chinois », chaque joueur essaye d'attraper le pouce de son adversaire. Le gagnant est celui qui immobilise l'autre au moins 3 secondes.



2- La chasse aux trésors alphabétique

Le principe est de trouver un objet commençant par une lettre de l'alphabet.

Source : <http://www.cabaneaidees.com/>

L'IMPORTANCE DU « TEMPS PARTICULIER »

Je m'appuie sur mon livre de référence en la matière, à savoir : *Qui veut jouer avec moi ?* Du Dr Lawrence Cohen, Ed. Poche Marabout.

Je vous partage un extrait :

« Un enfant qui a l'occasion de décider à quoi jouer avec vous, et comment, remplira son réservoir ; ce qui améliorera à la fois sa confiance en sa personne et sa relation avec vous. Le meilleur moyen de lui laisser l'initiative consiste à le laisser totalement aux commandes une heure ou deux – pendant ce que j'aime qualifier de « Temps Particulier ». Si le parentage ludique est une invitation à rejoindre les enfants dans leur monde, le Temps Particulier est un pas supplémentaire vers eux.

Le parentage ludique implique un changement d'attitude durable, une volonté constante de manifester l'attachement et de plus s'amuser avec eux, de manière à ce qu'ils apprennent et grandissent sans crainte ni pression ». Lawrence COHEN, *Qui veut jouer avec moi*, Page 234.



3- Les empreintes de feuilles

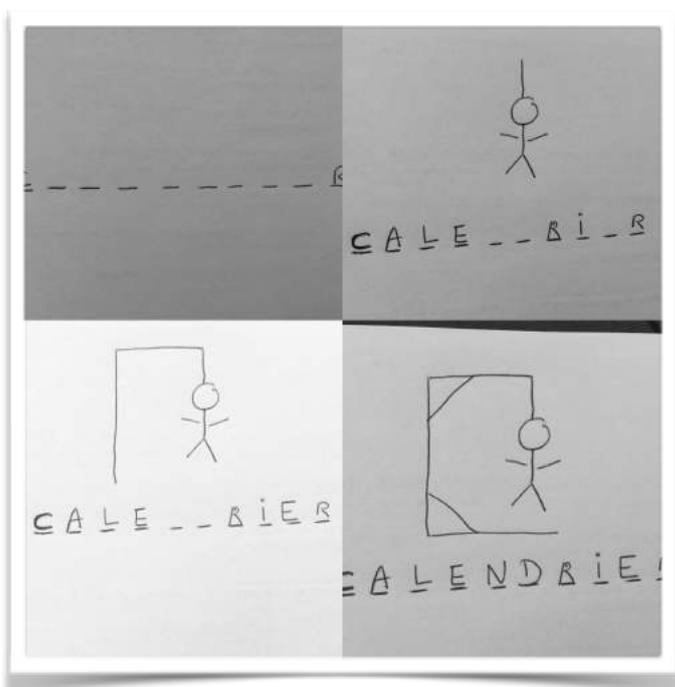
Pour faire des empreintes, vous pouvez soit utiliser le martelage, soit des crayons, soit de la peinture ou de l'encre etc.

Source : <http://blog.fantasykids.fr/2015/01/empreintes-de-feuilles/>



4- Le jeu du Pendu

Le principe du pendu est généralement connu, mais je vais vous rappeler les règles, au cas où...



- 1) Le premier joueur pense à un mot. Il écrit sur une feuille la première lettre et la dernière, ainsi qu'autant de traits que de lettres.
- 2) Les autres joueurs essaient de deviner le mot en énonçant chacun leur tour une lettre.
- 3) Si une lettre se trouve dans le mot, le premier joueur l'écrit à sa place.
- 4) Si le deuxième joueur se trompe, le premier joueur commence à dessiner le pendu.

Le but du jeu est donc de trouver le mot écrit sans que le bonhomme soit pendu ;-)

5- La tasse qui coule

Dans une bassine d'eau, faites flotter un récipient (tasse, verre en plastique, moule en silicone comme ici etc.). Chacun son tour déposez délicatement des graines, des pièces ou ici des cailloux.

Attention, le premier qui fait couler le récipient a perdu !





6- La bûche

L'un des joueurs est allongé à plat ventre sur le sol. L'autre est agenouillé à ses côtés.

Dès que le premier joueur crie "top", l'autre essaye de lui décoller le ventre du sol. Ce dernier gagne s'il réussit à soulever le ventre de l'autre joueur plus de 10 secondes.

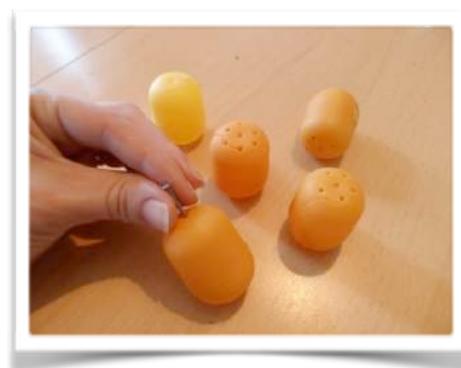
Source : *Le grand livre des jeux*, Ed. Gründ

7- Le Loto des odeurs

Après avoir percé des trous dans les Kinder surprises à l'aide de clous, placez-y des épices : menthe, thé, café, chocolat, basilic, curry etc. Et faites deviner aux enfants.

PS : vous pouvez utiliser des capsules de café à recycler aussi ;-)

Source : <http://jefaistufais.canalblog.com/archives/2014/04/11/29475544.html>



8- Les statues musicales

Mettez de la musique. Tout le monde danse et, comme les chaises musicales, dès que la musique s'arrête, c'est STATUE pour tout le monde ! Celui qui bouge est éliminé.



9- Le 36

Avec un seul dé, les joueurs doivent essayer de se rapprocher du nombre 36. Un joueur peut tirer autant de fois qu'il le souhaite pour se rapprocher de 36. Mais s'il dépasse, il a perdu et est éliminé. A la fin, on regarde celui qui est le plus proche de 36 : il a alors gagné !



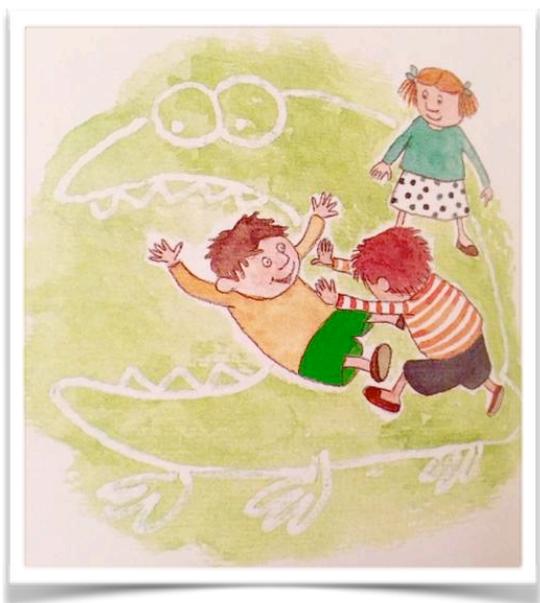
Source : <http://forum.assistante-maternelle.biz/viewtopic.php?id=117720>

10- Un voilier en boîte d'oeufs

- boîte à oeufs
- pailles ou baguettes chinoises pour les mats
- papiers colorés pour les voiles
- Pas de colle...hyper simple !



11- Le Monstre affamé



1- Dessinez un monstre avec une grande bouche ouverte sur le sol.

2- Placez-vous tous à l'intérieur du monstre, le plus loin possible de la bouche.

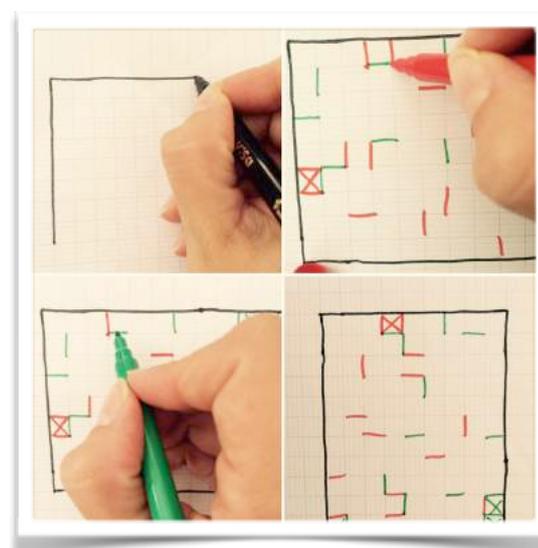
3- Au signal, chacun essaie de pousser les autres dans la bouche du monstre sans y tomber lui-même.

4- Les joueurs « dévorés » restent dans la bouche et essaient d'y attirer les autres.

Source : *Le grand livre des jeux*, Ed. Gründ

12- Les petits carrés

- 1- Délimitez une zone de jeu carré sur une feuille de papier quadrillé.
- 2- Tracez chacun votre tour un trait correspondant à un côté d'un carré, à l'aide de deux couleurs différentes.
- 3- Le but est d'arriver à tracer entièrement le contour d'un carreau.
- 4- Il faut en même temps empêcher l'adversaire de fermer un carreau.
- 5- Le gagnant est celui qui a le plus de carreaux





13- Pigeon Vole

Un des participants donne le nom d'objets animés ou inanimés en les faisant suivre de "vole". Exemple : « lapin vole, canard vole, maison vole ».

Les autres joueurs doivent alors lever la main si l'objet vole effectivement. (Ex : « canard vole »). Sinon ils ont un gage qui peut être l'élimination.

S'ils lèvent la main alors que l'objet ne vole pas (Ex : « lapin vole, maison vole »), ils ont également un gage.

14- Rémi a ramé sans répit

Formez une phrase contenant un maximum de mots commençant par une lettre donnée, voilà un bon moyen d'éprouver son vocabulaire ! Vous disposez de 1 minute pour constituer votre plus longue phrase.

R



15- Le chocolat fondu

Besoin d'un petit exercice ludique pour faire un peu de relaxation sans en avoir l'air ? Pour évacuer les tensions de la rentrée : jouez au jeu du chocolat fondu ! D'abord vous êtes droits et durs comme une plaquette de chocolat, puis doucement le chocolat se ramollit, jusqu'à devenir liquides,

étendus sur le sol. Vous pouvez utiliser d'autres images, comme une bougie par exemple ou un glaçon !

16- L'animal Musical

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



Source : <http://www.educatout.com/activites/themes/les-jeux-diriges-100.htm>

17- L'Awalé

Source : 100 jeux pour l'hiver, Ed. Gründ

47 **L'awalé**

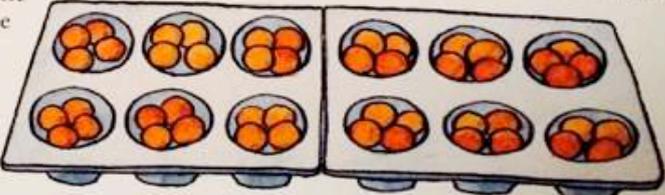
- **Âge :** à partir de 8 ans
- **Durée approximative :** 30 minutes
- **Nombre de joueurs :** 2
- **Matériel :** 2 boîtes en carton de 6 œufs,
- 48 pois chiches
- **Activité :** faible

1. Fabriquez votre jeu avec deux boîtes à œufs accolées. Placez quatre pois chiches dans chaque alvéole. Les joueurs se placent respectivement face à une rangée de six.
2. Le premier participant ramasse les quatre pois chiches d'une de ses alvéoles, au choix, puis en sème un par « cavité », dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Le suivant procède de même.
3. Lorsque vous placez votre dernier pois chiche dans une alvéole adverse qui

Ce jeu, originaire d'Afrique, est assez complexe. En voici une version simplifiée et très amusante!

en contient deux ou trois, retirez-les tous et mettez-les de votre côté. Ainsi, une cavité se retrouve vide. Si dans les alvéoles contiguës à celle-ci, se trouvent également deux ou trois pois chiches, prenez-les. Puis, relancez la partie de la même façon qu'au départ, et ainsi de suite. Lorsque plus aucune alvéole ne contient quatre pois chiches, jouez avec trois, puis deux...

4. Quand toutes les cavités sont vides (ou presque), remplacez quatre pois chiches, que vous aviez mis de côté, dans celles qui sont face à vous. Le perdant est celui qui n'en a pas suffisamment pour toutes les remplir.



18- Le chat couleur



Un chat choisit une couleur. Toutes les souris courent pour aller toucher un objet de cette couleur avant que le chat ne les touche.

Soit le chat touche une souris qui le remplace, soit il redemande une couleur... il peut demander une couleur de plus en plus difficile (bordeaux, pourpre, mauve...).

Le chat peut parler tout bas pour obliger les souris à approcher ;-)

19- Le Petit Bac

Chaque joueur a une feuille et un stylo. Vous déterminez ensemble des catégories : Prénom féminin / masculin, métier, objet, pays, ville, légume, personnage célèbre etc. A ajuster en fonction de l'âge de l'enfant.

Le premier joueur donne une lettre. Il faut être le plus rapide à trouver un mot correspondant à chaque catégorie et commençant par la lettre désignée.

Dès qu'un joueur a tout trouver il crie STOP et on compte les points. Si mêmes réponses : 1 point, si seul à avoir trouver une catégorie : 2 points. Et on recommence avec une nouvelle lettre.

PS : Pour les plus jeunes, ce jeu peut se faire à l'oral, en modifiant un peu les règles...



20- Le tri

Voici une activité de discrimination visuelle, plus pour les plus jeunes. L'idée est d'offrir un espace de tri pour votre enfant. Soit par couleurs, soit par grosseur, soit par la forme, etc. Pour les plus grands, vous pouvez trier par fonction. Ex : les ustensiles de cuisine ou le bricolage etc.



Vous pouvez utiliser des objets de récup' (bouchons, boutons etc.) ou bien des objets/jouets que vous avez (légos, duplos, feutres, etc.). Mais aussi pour les plus courageux : utilisez/fabriquez des cartes de nomenclature. Vous en trouverez plein sur internet ;-)

21- Quel est ton métier ?

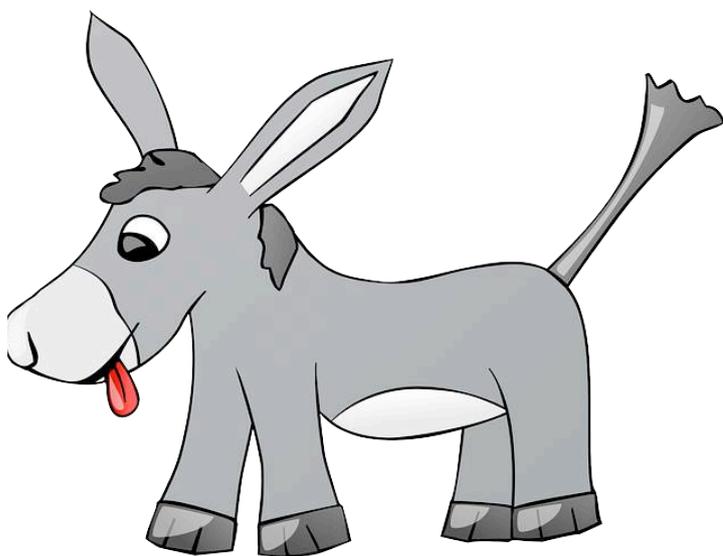
Un joueur choisit dans sa tête un métier. Les autres joueurs vont devoir lui poser des questions pour deviner son métier. Attention le meneur, ne peut répondre que par oui ou par non !

Ex : Ton métier a-t-il un rapport avec la nourriture ? Ou bien fabriques-tu quelque chose ?

Toutes les 3 questions, les joueurs ont le droit de demander au meneur de mimer son métier. Celui qui devine devient le meneur, à son tour de penser à un métier.



22- Un jeu de cartes : l'âne



Enlevez du jeu de cartes, 4 cartes portant le même chiffre ou la même figure (elles représenteront l'âne).

Mélangez et distribuez toutes les autres.

Le but sera de collectionner 4 cartes d'une même famille (les roi ou les 8 par ex.).

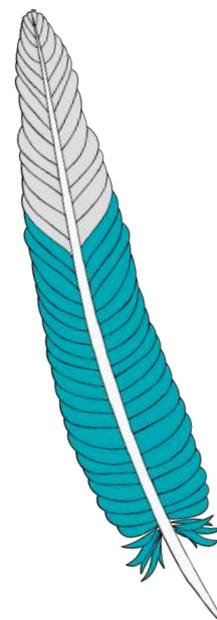
Chaque joueur, décide d'une carte qu'il veut se débarrasser. Tous les joueurs disent ensemble « 1, 2, 3 l'âne ! » et simultanément, passent cette carte à leur voisin de droite, face cachée et récupère

celle de gauche. Vous continuez à vous passer les cartes en répétant le refrain. Lorsque quelqu'un a réussi à en regrouper 4, il crie : « l'âne ! » et pose sa main sur la table. Les autres doivent se précipiter pour poser leur main sur la sienne. Le moins rapide se voit attribué une carte « âne ». Continuez jusqu'à ce que les 4 cartes « âne » soient attribuées et désignez votre vainqueur !

23- La course de plumes

Utilisez du ruban adhésif pour définir une ligne de départ et une ligne d'arrivée, à 10 cm l'une de l'autre. Offrez aux enfants, en guise de propulseurs, des pailles, des rouleaux de papier hygiénique vides et des assiettes de carton. Ils devront f

aire avancer leur plume 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 premier enfant qui amène sa plume à la ligne d'arrivée est le gagnant. Il peut alors se mesurer à un autre concurrent.



Source : <http://www.educatout.com/activites/themes/les-jeux-diriges-100.htm>

24- Le Pouilleux



Crédit photo : mdgrafik0

1- Retirez tous les valets du jeu sauf le pique (le pouilleux). On distribue toutes les cartes.

2- Le premier joueur tire une carte dans le jeu de son voisin et vérifie s'il peut faire une paire. Si c'est le cas, il la pose sur la table. Ainsi de suite.

3- Le but est de constituer des paires (2 cartes de même chiffre ou de même figure), et de ne pas se retrouver en dernier avec le pouilleux !

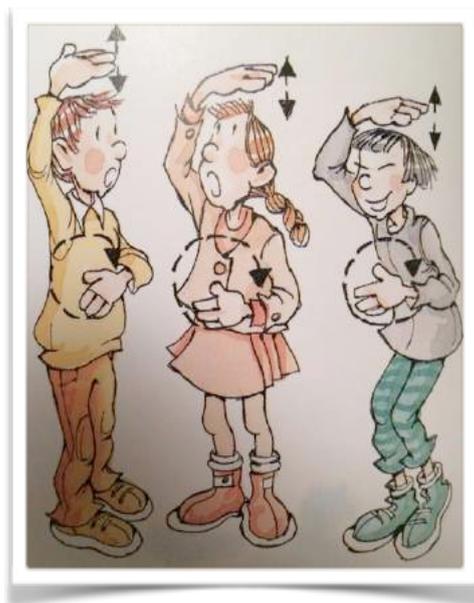
25- Badum, Badum, Badum...

Les joueurs se mettent en cercle. Ils se posent une main sur le ventre et l'autre sur la tête. Au signal, les participants se mettent alors à se masser le ventre en cercle d'une main, tout en se tapant sur la tête de l'autre main.

En même temps, ils disent tous ensemble à voix haute :
« Badum badum, badum ... »

Si un joueur se met à rire ou se trompe dans ses mouvements, il est éliminé de la partie.

Source : 100 jeux pour l'hiver, Ed. Gründ



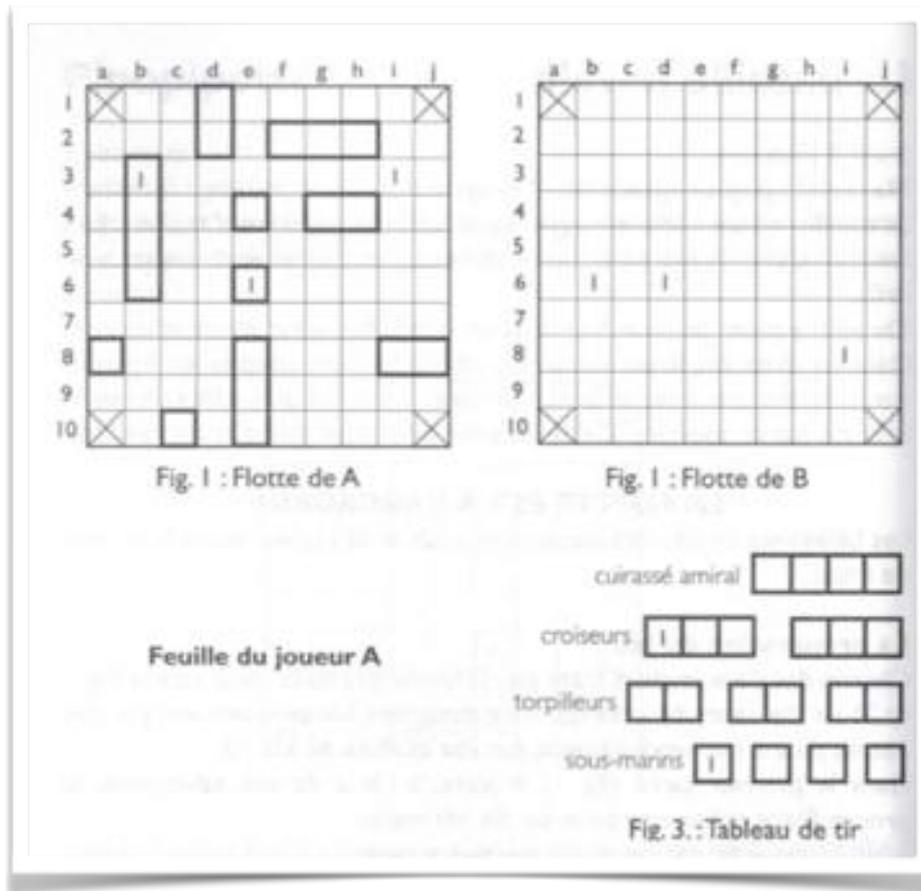
26- Crazy Cups avec des duplos

L'idée est de partir de ce jeu de société, mais de l'adapter avec ce que vous avez : des duplos par exemple !

Inspirée de : <http://jeuxpedagogiques.canalblog.com/archives/2016/08/27/34237896.html>



27- La bataille navale



Chacun des deux joueurs trace sur sa feuille de papier deux carrés (fig. 1 et 2) de dix cases de côté qui sont désignées horizontalement par des lettres de 1 à 10 et verticalement par des chiffres de 1 à 10.

Le premier carré (fig. 1). Il place, à l'insu de son adversaire, sa propre flotte qui se compose de dix bâtiments:

- un cuirassé amiral, rectangle de quatre cases;
- deux croiseurs, rectangles de trois cases;

- trois torpilleurs, rectangles de deux cases

- quatre sous-marins, carrés d'une case.

Ces bâtiments ne devront pas se toucher entre eux. Ne fût-ce que par un coin. Ils ne pourront toucher le cadre que par un côté de case; les cases des quatre coins seront donc libres.

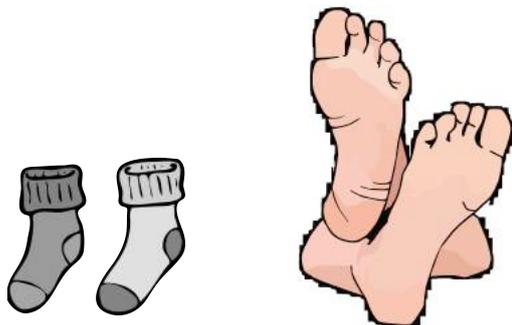
Le second carré (fig. 2) représente les eaux de la flotte adverse dans lesquelles chaque joueur notera son propre tir.

Chaque joueur dessine, en outre, son « tableau de tir » (fig. 3). C'est-à-dire la flotte de son adversaire, identique à la sienne, sur lequel il inscrira les coups qui auront porté.

Selon l'âge : vous adaptez le nombre de navires et de cases !!!

28- Le Karaté Chaussettes

Chez nous, on aime jouer au « karaté chaussettes »! Ce jeu m'a été inspiré par Catherine Dumonteil Kremer, auteure notamment du livre "jouons ensemble... Autrement "et formatrice à la "Parentalité créative ».

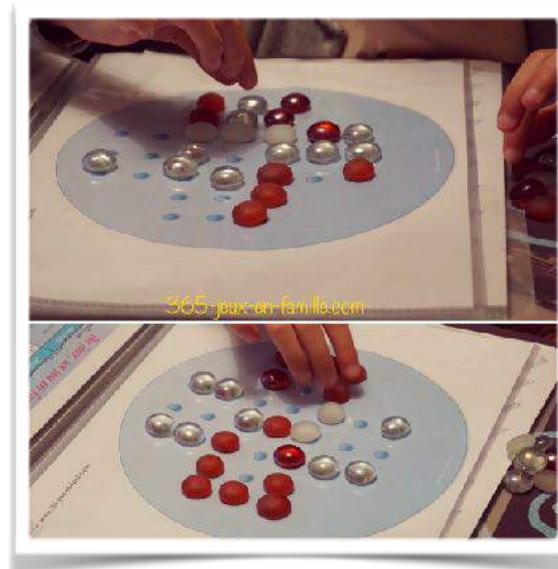
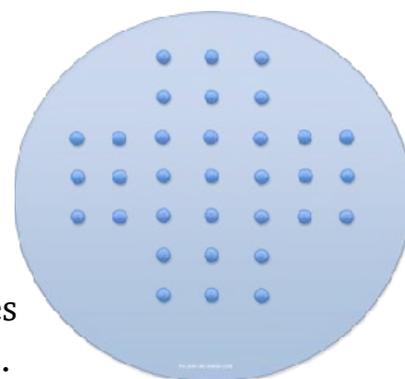


Le karaté chaussettes ou le « karachaussettes » comme l'a renommé mon fils de 3 ans, se joue sur un grand lit. Le but est de réussir à attraper les chaussettes des autres joueurs tout en gardant les siennes ! Ce jeu est excellent, car il permet aux enfants de décharger toutes leurs émotions, en même temps permet de se reconnecter, de remplir le réservoir d'amour qui s'est vidé tout au long de leur journée à cause de nombreux tracas. Le contact physique et le rire permettent tout cela.

29- le Solitaire

A partir de 8 ans.

Téléchargez votre plateau [ICI](#) et utilisez des lentilles comme pions (si vous avez des billes plates, vous pouvez aussi).



Si ça ne fonctionne pas, passez par ce lien : <http://bit.ly/2i93wZD>

- 1- Posez les lentilles sur les petits ronds. Retirez celle du centre.
- 2- A chaque coup, le joueur doit éliminer 1 lentille en faisant sauter une par-dessus l'autre, de façon à se retrouver sur une case vide. Vous pouvez enchaîner plusieurs sauts si des espaces vides entre les lentilles le permettent.

3- En planifiant vos actions, vous parviendrez à retirer toutes les lentilles du plateau et à en laisser qu'une seule au centre.

30- Le cache-cache doudou

Vous connaissez le cache-cache ? Et bien c'est la même chose, sauf que ce n'est pas vous qui vous cachez : on cache un ou plusieurs doudous !

Idéal quand on n'a pas beaucoup d'espaces ;-)



31- Déguisement à l'aveugle

Généralement les enfants adorent se déguiser. Pour changer des robes de princesse et de Spiderman, je vous propose de prendre tout ce que vous trouvez : des cravates, foulards, vêtements de grands. Ajouter des accessoires (chapeaux, chaussures, lunettes de soleil). Bandez les yeux des enfants et au top départ, ils se déguisent avec ce qu'ils trouvent.

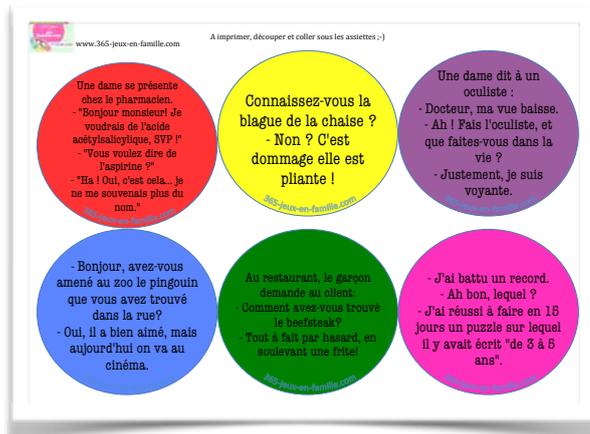
32- Qui suis-je ?

Prenez des post-it. Inscrivez dessus soit des célébrités, soit des animaux et collez les post-it sur le front des joueurs. Lorsque tout le monde a un post-it sur le front, vous pouvez débiter !

Chacun votre tour, posez une question pour deviner qui vous êtes. On ne doit répondre que par oui ou non.



33- Le diner surprise !



Et si vous prépariez une petite surprise à votre famille ???

Un peu de fun, de rires et de rigolades ?

Téléchargez [ICI](#) les blagues que vous imprimerez, découperez et scotcherez sous les assiettes de votre famille ou de vos convives.

Merci à <http://www.bubblemag.fr> pour l'idée originale et <http://www.blague.info> pour les blagues.

Si le lien ne fonctionne pas : <http://bit.ly/2hxAEeA>

34- Les chevaliers du zodiaque

Idée originale de <http://www.bubblemag.fr>

Vous vous souvenez du dessin animé et des improbables postures d'attaques des Chevaliers du Zodiaque ? Et si on s'en inspirait pour tester l'équilibre de la famille ?

Le but du jeu : imaginer des positions inspirées du monde animal et les tenir le plus longtemps possible. Envol de l'aigle, attaque du lion, saut de la grenouille... Chacun en propose une et tous les autres joueurs doivent l'imiter. Attention aux chutes !



35- Les 3 Alignés

Pour l'Histoire :

Les 3 alignés est un jeu de plateau africain dont il existe de multiples variantes. Il peut également être pratiqué en extérieur, sur du sable

A partir de 7 ans.

Téléchargez votre plateau [ICI](#). Si ça ne fonctionne pas, passez par ce lien :

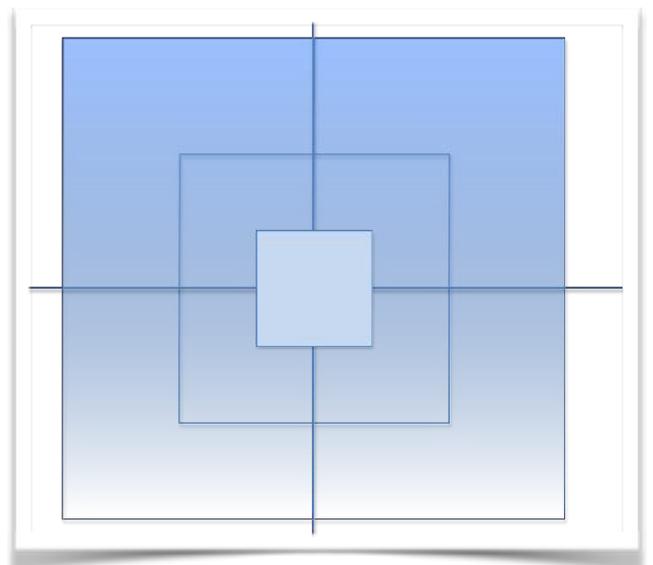
<http://bit.ly/2huiCYS>

Vous aurez besoin de 20 cure-dents

- 1- Chacun votre tour, placez un à un vos cure-dents sur une intersection ou sur l'angle d'un carré.
- 2- Le but est de réussir à en aligner trois, afin d'en retirer un à son adversaire.

3- Une fois que tous les cure-dents sont sur le plateau, vous pouvez les déplacer sur un angle ou sur une intersection libre, mais en restant toujours sur la même ligne. Il est interdit de bouger deux fois de suite un cure-dent sur une même ligne.

4- Le gagnant est celui qui a réussi à réduire à deux les cure-dents de son adversaire.





36- Le Xylophone aquatique

Prenez quelques verres que vous remplissez plus ou moins d'eau. Vous pouvez ajouter du colorant dans chaque verre pour plus de fun ! Et laissez votre enfant jouer avec les sons.

Crédit photo : bubblemag.fr

37- Le tennis Baudruche

Durant l'hiver, on manque un peu d'exercice : et si on bougeait un peu ?

Une petite partie de tennis Baudruche ?

Matériel : Un ballon de baudruche et deux raquettes.
Si vous n'avez pas de raquettes, vous pouvez en fabriquer avec des assiettes en carton et du carton.

Avec ce tennis vous pouvez jouer à l'intérieur sans risques pour les bibelots ;-)



38 - Le Dé de l'estime de soi



Téléchargez le dé [ICI](http://bit.ly/2iG2OQr) ou sur ce lien : <http://bit.ly/2iG2OQr>

Puis découpez et collez le dé. Pliez sur les pointillés et mettez de la colle sur les languettes côté écritures.

Ce dé permet d'engager la conversation avec vos enfants afin d'accentuer sur du positif, ce qui doit agir sur l'estime de soi.

A consommer sans modération !

Une fois n'est pas coutume : merci à bubblemag pour l'idée originale.

39 - Le canon à pompons

Plus de cotillons pour le Nouvel An, ou bien une petite bataille improvisée ? Créez vos canons à pompons.

365-JEUX-EN-FAMILLE.COM
DES OUTILS AU SERVICE DE L'ÉDUCATION POSITIVE

VOTRE CANON À POMPONS



1 FAITES UN NOEUD AU BALLON, SANS LE GONFLER

MATERIEL :
ROULEAU DE PAPIER TOILETTE
BALLON DE BAUDRUCHE
IPAIRE DE CISEAU
DES POMPONS



2 COUPEZ LE FOND DU BALLON



3 ENFILEZ LE BALLON SUR LE ROULEAU DE PAPIER TOILETTE



4 PLACEZ BIEN LE BALLON SUR LE ROULEAU DE PAPIER TOILETTE



5 GLISSEZ DES POMPONS DANS LE TUBE



6 CHARGEZ, TIREZ SUR LE BALLON, TIREZ !

C'EST PRÊT !



40- Vie pratique : on prend soin des plantes

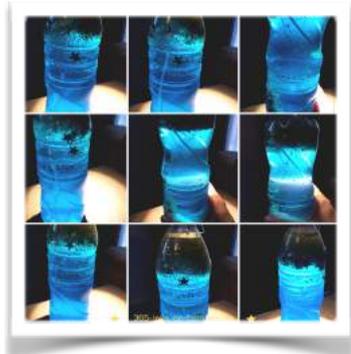


On peut retrouver cette activité dans les classes Montessori.

L'idée est de faire participer vos enfants au soin des plantes de la maison. Un arrosoir pour arroser si besoin. Des ciseaux pour couper les fleurs fanées ou feuilles abîmées. Un vaporisateur et une éponge ou un chiffon pour nettoyer les feuilles. Cette activité fait travailler la dextérité, la coordination motrice, la construction de la pensée logique, développe la concentration et la volonté.



Cette activité fait travailler la dextérité, la coordination motrice, la construction de la pensée logique, développe la concentration et la volonté.



41- La bouteille anti-stress

365-JEUX-EN-FAMILLE.COM
DES OUTILS AU SERVICE DE L'ÉDUCATION POSITIVE

VOTRE BOUTEILLE ANTI STRESS

MATÉRIEL :
1 BOUTEILLE VIDE
DU COLORANT ALIMENTAIRE
DES PAILLETES
DE L'EAU

- 1 REMPLISSEZ VOTRE BOUTEILLE D'EAU AU 2/3
- 2 AJOUTEZ QUELQUES GOUTTES DE COLORANT
- 3 AJOUTEZ DES PAILLETES, DES PETITES ÉTOILES
- 4 AJOUTEZ DE L'HUILE

SECOUÉZ, C'EST PRÊT !

42 - Les 4 jumelles

Téléchargez le jeu ICI ou bien utilisez ce lien : <http://bit.ly/2i9bKRl>

A partir de 7 ans.

Vous connaissez l'excellent jeu de société le Quarto ? Ce jeu est le même principe.

Pour gagner, il faut aligner 4 pièces comportant au moins une caractéristique commune.

Règle du jeu :

- 1- A tour de rôle, les joueurs posent un pion sur une des cases du plateau.
- 2- Chacun doit essayer d'aligner 4 pions qui ont une caractéristique commune : la forme, la couleur ou une croix.
- 3- Le premier qui pose le dernier pion d'une série est le gagnant, à condition qu'il annonce : « 4 jumelles ! »
- 4- Si une série est constituée sans que l'autre ne s'en rende compte, l'autre peut prononcer la phrase et ainsi gagner la partie.

Inspiration : 100 jeux pour l'hiver, Ed. Gründ

43- Le porte-clés en plastique fou

Récupérez des emballages en plastiques (comme celui des croissants par exemple)

Dessinez, coloriez un motif avec des marqueurs indélébiles

Mettez au four sur une feuille de cuisson 3 min à 165 °

<http://www.feroce.co/porte-cles-plastique/?ref=fb>

44 - Apprenez à dessiner une tête de chat

Laissez-vous guider par la vidéo qui vous montre pas à pas comment dessiner une tête de chat. Vous dessinerez comme un expert ;-).

C'est par ici : <http://bit.ly/2iG7Psv>



45- Le memory des poids



Pour ce memory des poids, vous aurez surtout besoin de matériel de récupération.

1- Récupérez 12 à 14 capsules de café (mais ça peut être avec des pots de yaourt, de yaourt à boire ou tout autre récipient identiques et opaques).

2- Tracez et découpez 12 à 14 cercles de la taille de vos capsules.

3- Remplissez vos capsules de ce que vous avez sous la main. Faites des paires (2 capsules doivent avoir le même poids). Aidez-vous d'une balance.

4- Prenez votre pistolet à colle (ou glue) mettez de la colle sur les rebords de votre capsule et collez avec votre rond de papier cartonné : vous avez rebouché votre capsule !

5- Maintenant que vous avez fabriqué votre première paire, inscrivez -y un symbole identique (un petit coeur ou un point d'une couleur). Cette marque servira d'auto-correction.

6- Répétez cette opération pour toutes les paires. Vous pouvez utiliser différents matériaux avec différents poids (écrous, vis, coton, semoule, lentilles, riz etc.)

Le tour est joué ! Vous avez fabriqué votre jeu d'éveil sensoriel pour petits et grands ;-)



46- Carte Blanche ou comment « laisser votre enfant choisir le jeu auquel il veut jouer (avec vous) ».

Ce n'est pas par manque d'idée de ma part, non bien sûr ! Je m'appuie sur mon livre de référence en la matière, à savoir : **Qui veut jouer avec moi ?** Du Dr Lawrence Cohen, Ed. Poche Marabout.

Je vous partage un extrait : « Un enfant qui a l'occasion de décider à quoi jouer avec vous, et comment, remplira son réservoir ; ce qui améliorera à la fois sa confiance en sa personne et sa relation avec vous. Le meilleur moyen de lui laisser l'initiative consiste à le laisser totalement aux commandes une heure ou deux

– pendant ce que j'aime qualifier de « Temps Particulier ». Si le parentage ludique est une invitation à rejoindre les enfants dans leur monde, le Temps Particulier est un pas supplémentaire vers eux.

Le parentage ludique implique un changement d'attitude durable, une volonté constante de manifester l'attachement et de plus s'amuser avec eux, de manière à ce qu'ils apprennent et grandissent sans crainte ni pression ». Lawrence COHEN, *Qui veut jouer avec moi*, Page 234

47- La peinture gonflante

Recette de la peinture gonflante :

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 cuillère à soupe de farine

Colorant alimentaire

Eau

Mélangez pour obtenir une texture un peu épaisse mais fluide.

Dessinez sur une feuille.

Passez la feuille 35 secondes au four micro onde.

Le tour est joué !

48 - Tu chauffes

Un joueur cache un objet dans la pièce, sans que les autres le voit. Une fois de retour, les autres essaient de trouver l'objet, guidés par le premier joueur qui donne des indications :

Tu chauffes : s'il se rapproche

Tu refroidis, s'il s'éloigne.

Tu es brûlant, s'il est tout près

Glacial ! S'il est loin de l'objet.

49 - Les points maudits

A partir de 7 ans. Ce jeu se joue avec 5 dés.



Règle du jeu :

- 1- Le premier joueur reçoit les 5 dés. 2 dés sont maudits le 2 et le 5. S'ils ne sortent pas, le joueur note les points obtenus et jette les dés à nouveau.
- 2- S'il tombe sur un 2 ou un 5, le joueur ne gagne aucun point. Il retire les dés du jeu affichant les dés maudits, et continue à jouer avec ceux restant.
- 3- Lorsqu'il ne lui reste plus de dés, il crie : « mort ». C'est au tour du joueur suivant.
- 4- Le vainqueur est celui qui remporte le plus de points.

Inspiration : 100
jeux pour l'hiver, Ed.
Gründ



50- Compétence de la vie : le memory chaussettes

Et si on aidait nos enfants à participer aux tâches de la maison ?

Après une grande machine de chaussettes : au top départ, retrouver les paire de chaussettes le plus rapidement possible !!!

51- Les statues musicales avec les doudous

Règle du jeu :

Mettez la musique.

Vos enfants dansent !

Lorsque la musique s'arrête, on stoppe !

Si quelqu'un bouge, il doit choisir un doudou et danser avec lui pendant la partie suivante.

Rires assurés !



52 - cuisinez ensemble

Trouvez-vous une recette de cuisine et proposez à votre enfant de cuisiner avec vous...

53 - Le jeu de la gratitude



Pigure de rappel : je vous invite à pratiquer le jeu de la gratitude chaque soir en famille, il a de supers pouvoirs ;-). Si vous ne pratiquez pas encore, voici le lien de l'article :

<http://bit.ly/2iyNshr>

[10 raisons de jouer au jeu de la gratitude en famille.](#)

Pour la petite histoire :

Depuis 3 mois que nous pratiquons le jeu de la gratitude et le jeu de je m'aime, transformé en « aujourd'hui, je suis fier de moi, car... », C'est devenu un vrai rituel au dîner. C'est notre petit bout de 3 ans qui réclame ! *A qui on dit merci ???* Trop mignon ! Et pour ma grande de 7 ans, pas toujours simple de trouver ce dont elle peut être fière, c'est un vrai travail sur soi, qui à force d'entraînement agit sur la confiance en-soi, c'est sûr. A jouer sans modération !!!

54- Un petit cadeau pour quelqu'un de cher

Pour la maîtresse, la nounou, pour la fête des mères, des pères des grand-mères etc.

Fabriquez avec votre enfant une petite boîte où vous glisserez quelques chocolats...

Vous trouverez quelques gabarits à télécharger, merci Yummix.

Imprimez le gabarit sur une feuille cartonnée et laissez peindre votre enfant.

Une fois sec, découpez, pliez et ajoutez un petit ruban après avoir poinçonné le haut de la boîte.

Ajoutez une étiquette si vous le souhaitez.

Glissez-y des chocolats ou autres surprises.

C'est prêt !

La boîte rectangulaire : <http://bit.ly/2hOPdWZ>

La boîte base carrée : <http://bit.ly/2hOM7Tc>



55 - Testez la méditation Pleine Consciente Mindfulness

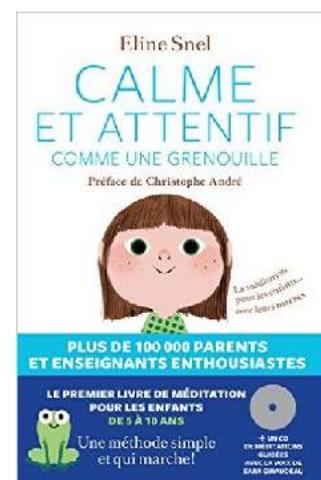
Pour la petite histoire :

Mes enfants et moi avons assisté dernièrement à un atelier d'initiation à la méditation. Ma fille de 7 ans, qui est généralement si « sage, attentive et studieuse », s'est mise à prendre le fou rire et à gigoter dans tous les sens. Je ne la reconnaissais pas. J'avais même un peu honte, car elle gênait les autres. La psychologue qui menait l'initiation m'a dit que souvent cela arrivait aux enfants angoissés et/ou hypersensibles (comme ma fille). Mais que pour ces enfants-là, la méditation était justement très conseillée... L'expérience est donc à renouveler aussi souvent qu'on peut !

L'idée est de se détendre en famille, de nettoyer les frustrations, les colères et angoisses de la journée. Attention, ce n'est pas si simple que ça n'y paraît ;-). Il n'est pas facile pour certains enfants (ou adultes) de se retrouver face à soi-même. Ne vous étonnez pas si votre enfant n'arrive pas à se calmer dès le premier exercice...

Vous trouverez un exemple de méditation gratuite sur youtube ici : <https://youtu.be/JwRjwDluA30>

Si vous aimez, je vous conseille vivement ce livre. Si vous souhaitez vous le procurer, cliquez sur ce lien : <http://amzn.to/2i53iUc>



56 - Le défi Coton

Règle du jeu :

Disposez du coton dans la pièce.

Mettez une cuillère dans la bouche de vos enfants.

Au top départ, vos enfants doivent mettre les boules de coton dans sa cuillère et les ramener le plus vite possible dans son bol.

Dites STOP quand tout le coton a été ramassé !!

Le gagnant est celui qui a le plus de coton dans son bol.



58 - Le sel coloré :



Vous avez besoin de :

- Des craies de couleur
- Du sel fin
- Une rape à fromage
- Des récipients : Petit pot de bébé, bocaux de confiture, bouteilles, vases...

1. Versez du sel dans un bol
2. Choisissez une craie de couleur, et râpez la craie sur le sel, mélangez.
3. Faites la même chose avec chaque couleur.
4. Avec précaution, versez chaque couche de sel coloré dans le pot.
4. Répétez ce processus avec de nouvelles couleurs strate par strate, jusqu'à le pot soit plein. Prenez soin de ne pas secouer le bocal pour que les couches ne se mélangent pas.
5. Mettez le couvercle et c'est terminé !

Photos <http://www.flaxandtwine.com/>

Astuces : si vous souhaitez des « effets verticaux » : utilisez un cure-dent. Piquez à travers les couches avec votre cure-dent et remontez délicatement.

Si vous souhaitez un tuto vidéo :

<https://youtu.be/IhelNQiunE>

Merci CréaBull ;-))



59 - Le Land Art

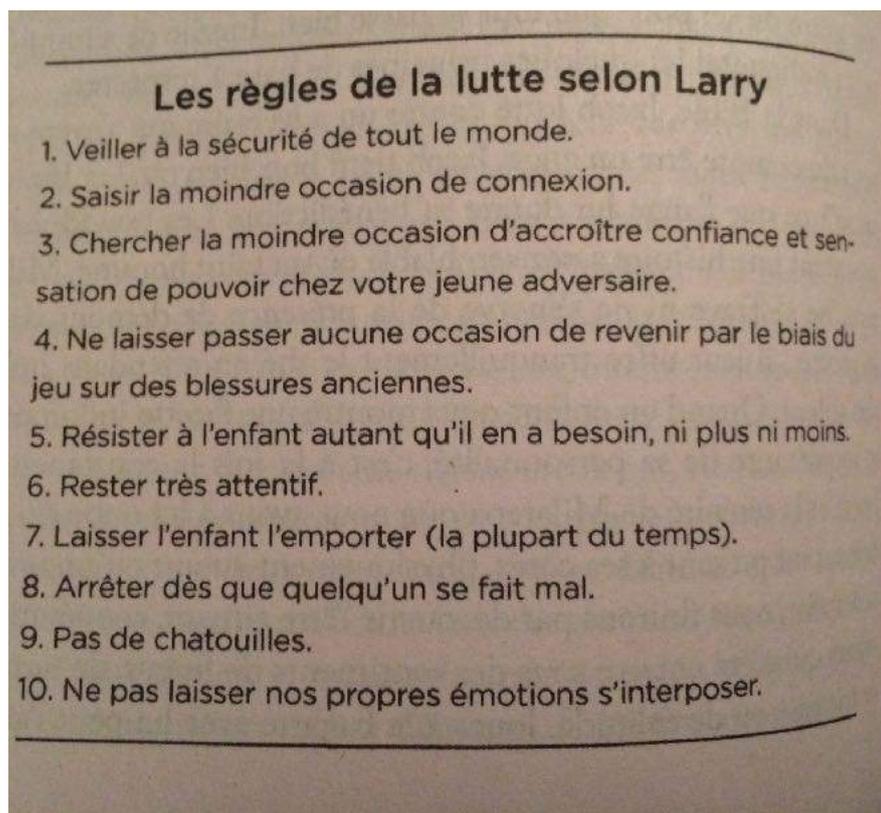


En toute saison, vous pouvez faire cette activité d'extérieur avec vos enfants, vos oeuvres n'auront simplement pas les mêmes couleurs ;-)

Allez vous promener dans la nature et collectez des objets de la nature : feuilles, fruits, fleurs, cailloux, bâtons etc.

Puis laissez cours à votre imagination, à votre créativité !

60 - Une bagarre sur le lit



Les jeux de contacts physiques sont excellents et recommandés pour établir le contact avec votre enfant et décharger les tensions de la journée.

« La lutte et la bagarre ludique sont septiques de donner de l'assurance à un enfant qui se sent démuné et de favoriser le contact humain plutôt que l'isolement. » Dr Lawrence Cohen dans Qui veut jouer avec moi ?

Attention : il y a des règles à respecter ;-)

61 - Faire des bulles géantes

Tout est expliqué sur le blog : <http://bit.ly/2kLAbGV>

<http://www.365-jeux-en-famille.com/la-recette-des-bulles-de-savon-geantes/>



Recette :

1, 5 cuillère à café de sucre
1/2 cuillère à café de maïzena
25 ml de produit vaisselle
100 ml d'eau
1 récipient /bassine



62- Une fanfare maison

Prenez des casseroles, des cuillères et improvisez une fanfare. Votre enfant va aimer expérimenter les sons.... peut-être moins vos oreilles ;-)



63- Activité sensorielle

Remplissez une bassine soit avec du riz des pâtes, du sel, de la semoule etc. et laissez votre enfant jouer, creuser, explorer dans le bac sensoriel.



Crédit photo : sorryso.com

64- Une mosaïque en coquilles d'oeufs

- 1) Collectez vos coquilles d'oeufs
- 2) Lavez, rincez-les
- 3) Peignez
- 4) Laisser sécher
- 5) Ecrasez-les
- 6) Créez vos mosaïques



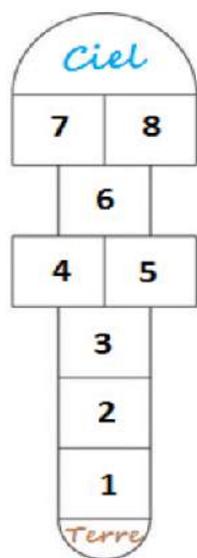
65- La marelle

La marelle est un jeu parmi les plus populaires dans les cours de récréation. C'est un jeu très ancien, massivement pratiqué au moyen âge.

Pour jouer à la marelle, vous aurez besoin de :

- Une craie (ou adhésif de couleur si vous le faites à l'intérieur)
- Un caillou (ou un jeton/palet)

1) Tracer une marelle au sol avec une craie.



2) Jeter le petit caillou sur la case 1. Si le lancer est réussi les joueur peut alors débuter le parcours. Pour cela, il doit sauter à cloche pied par-dessus la case 1 pour atterrir dans la case 2. Ensuite, il faut passer à cloche pied dans les cases 2 et 3. Quand le joueur arrive aux cases doubles, il doit poser un pied dans chaque case et ce en même temps (pied gauche en case 4 et pied droit en case 5). Pour le 6, il repart à cloche pied et pour les cases 7 et 8 il répète la même opération que pour les 4 et 5 (c'est-à-dire pied gauche en case 7 et pied droit en case 8).

Une fois sur les cases 7 et 8 le parcours aller est terminé, le joueur doit sauter et faire volte-face pour entamer le retour.

Le retour se fait selon le même procédé expliqué au-dessus, jusqu'à la case 2. Arrivé ici, le joueur doit se pencher sur une jambe et ramasser son caillou situé sur la case 1. Il saute alors par-dessus la case 1 et reviens donc à sa position de départ (case « terre »).

Si le joueur réussis le parcours sans faute il recommence le procédé en jetant cette fois son caillou sur la case 2. Etc.

Attention, le joueur ne doit pas marcher sur les traits des cases où il s'arrête et ne doit pas poser les deux pieds par terre sauf dans les cases doubles (4 et 5 / 7 et 8). Si c'est le cas, il devra passer son tour et recommencer le parcours de la case « terre ». Par exemple si le joueur a son caillou en case 3 et qu'il pose ses deux pieds en case 6 alors qu'il doit passer cette case à cloche pied, il doit passer son tour et revenir en case « terre » en laissant son caillou en case 3.

Si le joueur loupe son lancer de caillou il devra également passer son tour.

66- Le tri

Donnez un assortiment d'objets pour mettre en pratique le tri (couleurs, grosseur, utilité, etc.)



Crédit photo : 79.ac-poitiers.fr

67 - Plier le linge



Compétence de la vie :
Apprenez à vos enfants à plier le linge

Pour faciliter la tâche, vous pouvez fabriquer une planche à plier.

L'article qui peut vous aider :

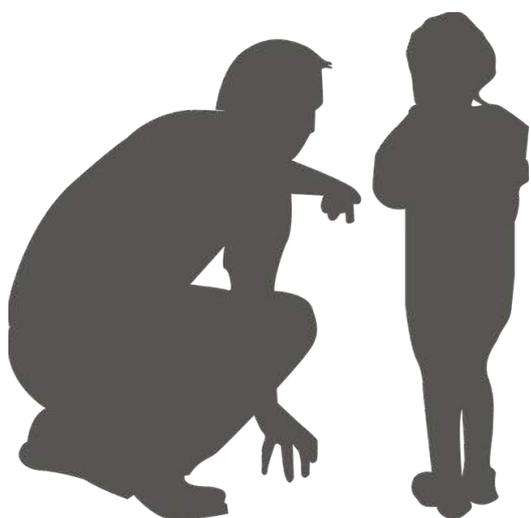
<http://bit.ly/2kCwQX6>

<http://www.astuces-trucs.com/post/2015/10/13/Fabriquer-une-machine-a-plier-le-linge>

68 - Aidez les animaux pour l'hiver

- 1) pour aider les écureuils à se préparer pour l'hiver , collectez les glands et les empiler dans un coin de verdure
- 2) Fabriquez des boules de graisse pour les oiseaux.

Mélanger du beurre et des graines et enduisez une pomme de pin de graisse.



69 : Tracer son corps

Tracez votre corps ou celui de son enfant en utilisant un feutre effaçable et votre miroir.

70 : La sculpture en aluminium

Offrez à votre enfant un rouleau de papier aluminium et laissez le sculpter ce qu'il veut.

Credit photo : kid-sens.com



71 - Les pommes dans l'eau

Ce jeu est apprécié lors d'une kermesse ou d'un anniversaire.

Déposez des pommes dans l'eau : les enfants doivent les attraper avec leur bouche.

Crédit photo : momes.net



72 - Le roman photo

Imprimer quelques photos, coller-les dans un cahier et inventer une histoire.



Crédit photo : rigolett eklablog.com

73 - Expérimentez l'excentricité statique

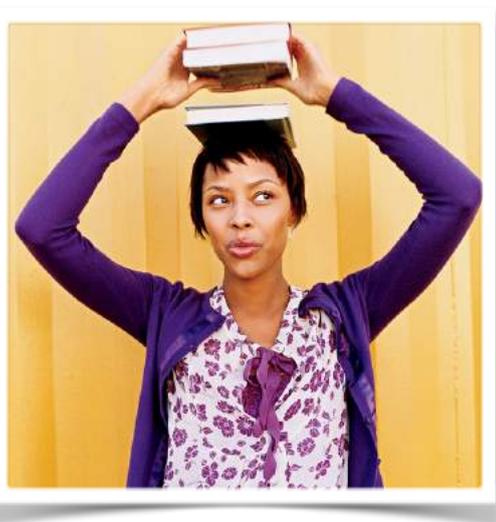


Frottez un ballon de baudruche sur la manche d'un pull et puis maintenez-le au-dessus de vos cheveux. Attention : ça décoiffe ;-)

74 - Le Stop Motion

Créer une histoire en stop motion avec un de vos jouets. Prenez des photos de celui-ci et créez votre scénario.

Crédit photo : begeek.fr



75 - Testez votre équilibre

Marchez autour de la pièce avec des sacs de graines ou des livres en équilibre sur votre tête. Vous pouvez augmenter la difficulté en chronométrant ou en rajoutant des obstacles.

Crédit photo : votreimageenlumiere.fr

76 - Déguise vite

Déguisez-vous avec ce que vous trouvez et prenez-vous en photo.



77-Expérimentez le magnétisme

Munis d'un aimant, cherchez dans la maison tout ce qui colle.

Pour expliquer à vos enfants le magnétisme : voici un petit film très court et rigolo :

<https://youtu.be/duc1muSD-yQ>



78 - Le poster collectif

Prenez une grande feuille de papier (ce peut être une nappe en papier blanche). Imaginez ensemble un grand poster que vous dessinerez et colorerez tous ensemble en même temps.

Crédit photo : Unsplash



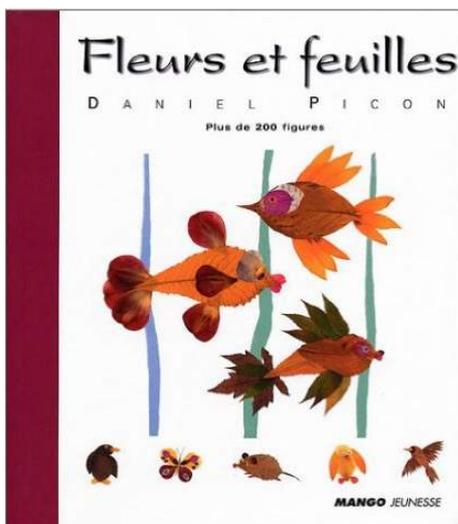
79 - Jardinage

Planter des herbes aromatiques dans des pots ou des barquettes. Arroser régulièrement. Vous profiterez des herbes fraîches même en hiver !

Crédit photo : Pexels

80- Les animaux en feuilles

Ramassez des feuilles et collez-les de sorte à créer des animaux avec.



Pour plus de modèles : [Fleurs et feuilles](#) de Daniel Picon





81- Jeu de cartes : la bataille

Avec un jeu de carte, jouez à la bataille.

On distribue l'ensemble des cartes aux joueurs. Chacun tire la carte du dessus de son paquet et la pose sur la table. Celui qui a la carte la plus forte ramasse les autres cartes. L'as est la plus forte carte, puis roi, dame, valet, 10, etc.

82- Peinture au coton-tige

Peignez un tableau avec des cotons tiges !

Crédit photos : <http://www.lepaysdesmerveilles.com/peinture-au-coton-tige.html>



83 - Le sable magique



84 - Le parcours d'obstacles



Construisez un parcours d'obstacles avec les objets de la maison et chronométrez !



85 - Les pompons minutes



1)Entourez de laine une fourchette.

3)Enfilez un lien au milieu

4)Serrez

5)Coupez les cotés

C'est prêt !

Source : <http://blog.decoratorsnotebook.com.uk>

86- Agilité !

Essayer de faire rentrer dans une bouteille un crayon attaché par un fil à la taille !

crédit photo : libre-ecriture.forumactif.com



87- L'arbre à mains

Créez l'arbre à mains de votre famille.
Trempez les mains dans la peinture, elles
représentent les feuilles de l'arbres.



Crédit photo : freepik.com



Crédit photo : ram.valdebesbre.com.

88- Les mimes

Faites des mimes (animaux, métiers, personnages etc.) et essayez de les faire deviner aux autres joueurs.



89- Un épouvantail

Confectionnez un épouvantail avec des vieux vêtements, remplis de papier journal.

Crédit photo : Antranias

90- 1, 2, 3 soleil

Jeu mythique des cours de récréation ! A jouer partout, tout le temps !

Un joueur se place debout face à un mur.

Les autres joueurs se placent en ligne à environ 20 pas de lui.

Le joueur face au mur tape trois fois le mur en comptant "un, deux, trois" et lorsqu'il dit "soleil" il se retourne.

Durant ce temps, les autres joueurs doivent s'approcher du mur; mais lorsque le gardien se retourne tout le monde doit être immobile.

Si un joueur bouge, le gardien le renvoie à la ligne de départ.

Le but pour les joueurs : être le premier à toucher le mur sans être vu.

Ce dernier devient alors le gardien.

91 - Eclate ballons

Attachez un ballon de baudruche à la cheville de chaque joueur. Le but est d'essayer d'éclater les ballons des autres tout en gardant le sien !



92- Le foot à 4 pattes

Essayez une partie de football à 4 pattes. Vous allez voir, ça change tout : c'est rigolo !



crédit photo : ac-grenoble.fr

93- Les tampons pommes de terre

Découpez une pomme de terre et sculpter là avant de la tremper dans de la peinture.

crédits photos :
lepaysdesmerveilles.com
et hugolescargot.com





94- Le sac surprise

Placez dans un sac toute sorte d'objets du quotidien. votre enfant devra deviner ce que le sac contient. Vous pourrez ensuite varier le jeu en prenant quelques objets. Demandez à votre enfant de les mémoriser. Enlevez un objet et remplacez les autres dans le sac. Votre enfant devra deviner quel objet a disparu.



Crédit photo : Bastshoe

95- Jacques à dit

La règle :



Les joueurs doivent suivre les commandes du meneur seulement si elles sont précédées de « Jacques a dit ».

Les commandes doivent être des gestes simples ou être des actions précises telles que « Jacques a dit de lever vos bras ! » ou « Jacques a dit de s'asseoir ! ».



Si le meneur ne dit pas « Jacques à dit », les joueurs NE doivent PAS faire ce qui est demandé.

Si un joueur effectue une commande qui n'est pas précédée par « Jacques a dit », il est éliminé ou a un gage amical décidé au préalable par le meneur de jeu.

96 - Des chips de pomme



1) Emincez les pommes

2) Mettez de l'huile grâce à un spray

3) Saupoudrez de cannelle et de sucre

4) Passez au four jusqu'à ce que ça croustille



5) Dégustez !

97- Bataille de boules de papier

Froissez des feuilles blanches en boule.

Constituez une petite réserve. Et démarrez la bataille.

Fou rire garanti !



98 -Peinture à gratter

Grâce à cette recette, vous pouvez créer toutes sortes de surprises :

- Un cadeau surprise
- Une carte d'anniversaire, pour la fête des mères, pour la Saint Valentin etc.
- Un calendrier de l'avent, comme dans l'article et la vidéo suivante :
- <http://bit.ly/2kjZZsO>



LA RECETTE DE LA PEINTURE À GRATTER :



- * 1 dose de peinture acrylique
- * 2 doses de produit vaisselle
- * Plastifiez votre support avant de peindre

365-JEUX-EN-FAMILLE.COM

Soyez créatif !

99- Un mini-golf avec des duplos

Une activité qui peut se faire à l'intérieur comme à l'extérieur, avec les moyens du bord ;-)

Créez un mini-golf maison avec des duplos (ou des jouets). Pour plus de renseignements, je vous propose de lire l'article suivant :

<http://bit.ly/2jvKtWy>



100 - Peinture à bulles

DIY BUBBLE ART



Si vous souhaitez créer des cartes originales, comme des cartes de vœux par exemple, je vous partage cette technique qui m'a inspirée :

<http://bit.ly/2jnIwQC>

Crédit photo et vidéo : www.buzzfeed.com

101- Un souvenir personnalisé

C'est bien connu : les enfants grandissent trop vite ! Voici donc une manière simple et pas chère de figer les premiers souvenirs de nos petits.

Recette de la pâte auto durcissante :



1 dose de Maïzena

2 doses de Bicarbonate de sodium (et pas de soude ;-) (au rayon sel)

1 dose d'eau

Du colorant alimentaire de votre choix

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Dans une casserole mettez sur le feu : remuez jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi.

Faites-en une boule (attention c'est chaud !).

Puis étaler la pâte obtenue. (Moi je l'ai mis dans une boîte de camembert).

Déposez la main ou le pied de votre enfant en appuyant un peu.

Laissez sécher à l'air libre : Vous avez figé les empreintes de votre bout-de-chou pour la vie ;-) !!!