

# Comment bouger à la maison avec les plus petits ?

Si vous avez un enfant de moins de 5 ans, vous savez à quel point les jeunes de cette tranche d'âge regorgent d'énergie.

Les enfants de 2 à 5 ans ont non seulement besoin de bouger énormément, mais aussi de varier leurs mouvements. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux non structurés et actifs, mais aussi de prévoir une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront à bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons.

Cette liste d'activités est faite pour agrémenter la séance de jeux de votre enfant. Peu importe la situation, vous aurez quelques idées sous la main pour divertir votre enfant pendant un bon moment malgré leur durée d'attention plutôt courte. Tous les jeux à l'exception de ceux en fin de liste peuvent se pratiquer dans la maison

## La marche des animaux

Que vous soyez à l'intérieur ou à l'extérieur (jardin), encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

**Habiletés :** bondir, galoper

## Garder le ballon dans les airs

A l'intérieur ou dans le jardin, par une journée calme et sans vent, demandez à votre enfant de garder un ballon (de baudruche) constamment dans les airs en le frappant avec ses mains. Combien de temps parviendra-t-il à garder le ballon dans les airs? Si vous avez plusieurs enfants ils peuvent jouer ensemble et collaborer, les plus grands aidant les plus petits.

**Habiletés :** frapper à la volée, frapper

## Se cacher du méchant monstre

Les enfants adorent les jeux de poursuite, plus particulièrement lorsque le poursuivant est un parent ou un adulte en qui ils ont confiance. Ils crieront d'excitation en fuyant le « méchant » monstre!

**Habiletés :** courir, esquiver, agilité

## Jean dit

Les règles sont simples et les possibilités de mouvement infinies. Jean peut demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir droit comme une maison, de faire des grimaces, de se tenir sur un pied ou de bouger leurs mains au-dessus de leur tête, de faire le tour de la table...

**Habilités** : multiples selon ce que le meneur du jeu décide (sauter, se tenir en équilibre, bondir, etc.)

## La Marelle

Grand favori des enfants de tous âges, la marelle est un jeu qui se joue tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. À l'intérieur, utilisez du ruban à masquer pour tracer les cases et des boutons, des bas roulés ou des sacs de pois en guise de cailloux. À l'extérieur, tracez la marelle à l'aide d'une craie et utilisez des cailloux ou la craie comme marqueur. Les règles sont simples et on peut y jouer seul ou en groupe.

**Habilités** : bondir, lancer

## Poutre

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban à masquer. Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. À l'extérieur, vous pouvez utiliser une planche de bois ou une corde ou encore tracer une ligne à la craie. Lorsque l'enfant maîtrise la marche en droite ligne, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.

**Habilités** : équilibre

## Fête dansante

À l'intérieur ou à l'extérieur, mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l'ambiance et encouragez les enfants à faire le twist, la macarena, le « floss », à danser comme leur animal favori ou comme ils veulent. Dansez avec lui !

**Habilités** : agilité, équilibre, coordination

## Mini-hockey

À l'aide de petits bâtons (ou d'un balai) et d'une balle, faites des passes avec votre enfant ou enseignez-lui à tirer sur une cible tout en laissant son bâton sur le sol et en le tenant à deux mains. Vous pouvez utiliser un balai !

**Habilités** : frapper

## Faire du vélo

Que ce soit sur un tricycle, un vélo d'équilibre, un vélo muni ou non de roues d'entraînement, les enfants adorent se dépenser en roulant à toute vitesse.

**Habilités** : équilibre

## Loup glacé

Si vous êtes au moins 4 dans la maison ou plus en quête d'une activité amusante, ne cherchez plus : le jeu du loup glacé les comblera. Désignez un des enfants (ou un adulte) comme étant le loup, donc celui qui pourchassera les autres. Lorsqu'il touche à un joueur, celui-ci doit demeurer immobile (ou « gelé ») jusqu'à ce qu'un autre joueur le libère en le touchant. Lorsque tous les joueurs sont gelés, un autre enfant (ou adulte) devient le loup et le jeu recommence.

**Habilités :** agilité, courir

## Avions de papier

Il est facile de fabriquer des avions de papier à la maison. À l'intérieur ou à l'extérieur, faites voler vos avions pour voir quelle hauteur ils atteindront et jusqu'où ils iront ou encore demandez à vos enfants de les lancer à travers un autre objet, comme un cerceau, de les lancer et de les attraper avant qu'ils n'atterrissent

**Habilité :** lancer

## Le lancer du sac de pois

Les sacs de pois sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles, à l'aide de paniers à linge ou de cerceaux, pour que les enfants y lancent leurs sacs. Il s'agit d'une activité que l'on peut pratiquer autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

**Habilité :** lancer

## La course à l'œuf

Il s'agit du jeu ultime pour développer la coordination œil-main et l'équilibre. Donnez à chaque enfant une cuillère à soupe et un œuf cuit dur ou en plastique. Le but du jeu (autant intérieur qu'extérieur) est de se déplacer du point A au point B sans faire tomber l'œuf. Peuvent-ils aller plus vite? Sont-ils capables de danser en se déplaçant?

**Habilités :** équilibre, coordination

## Baguette ruban

Attachez un bout de ruban ou de tissu au bout d'une baguette ou d'un petit bâton de bois et regardez les enfants danser et tourbillonner en agitant leur baguette.

**Habilités :** agilité

## Marcher sur les nuages

À même le sol, faites un trajet avec les coussins du divan, des coussins décoratifs ou des oreillers et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet, sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela pratiquera leur équilibre!

**Habilités :** équilibre

## Les quilles

À l'intérieur ou à l'extérieur, demandez aux enfants de lancer des balles de différentes tailles pour faire tomber des objets comme des bouteilles vides en plastiques ou des rouleaux d'essuie-tout.

**Habilités :** lancer, tirer, viser

## Jeu d'équilibre

L'enfant doit placer un sac de pois (riz, grains, lentilles...) en équilibre sur sa tête et marcher du point A au point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble en contrôle de la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le un peu plus difficile en y ajoutant des zigzags ou des cercles ou encore des objets à contourner à enjamber.

**Habilités :** équilibre

## Écraser les bulles

Le papier bulle ne sert pas seulement à envelopper des objets fragiles. Procurez-vous-en un rouleau que vous pourrez sortir lorsque la météo ne sera pas collaborative et laissez votre enfant sauter tout son saoul pour faire éclater les petites bulles.

**Habilités :** sauter, agilité

## Le jeu de l'hélicoptère

Faites tourner une corde à danser près du sol en la tenant par une extrémité; votre enfant doit sauter par-dessus sans la toucher. Soyez prêt à inverser les rôles si votre enfant veut faire tourner la corde!

**Habilités :** sauter, agilité

## Parcours à obstacles

À l'intérieur ou à l'extérieur, laissez aller votre imagination et créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d'un cône à l'autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc.

**Habilités :** agilité, équilibre, coordination

## **Attraper**

Les enfants apprennent à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer cette habileté en commençant par leur lancer un ballon de fête (baudruche) ou un objet mou, comme une paire de bas roulée ou encore une balle légère : ce sera moins intimidant pour eux qu'un ballon plus lourd ou une petite balle. Au début, placez-vous près de l'enfant, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.

**Habilités :** attraper

## **Frapper la balle**

Sortez un support de balle en plastique, un bâton et des balles et laissez votre enfant pratiquer son mouvement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Au bâton!

**Habilités :** frapper

## **Chanter des chansons accompagnées de gestes**

Chantez ensemble ou trouvez des chansons qui incitent les enfants à bouger de différentes façons. Dans sa maison un grand cerf, Promenons-nous dans les bois sont tous des exemples de chansons que vos enfants aimeront chanter et mimer et qui les feront bouger.

**Habilités :** agilité

## **Chat couleurs**

Sur le principe de Chat-perché, dites une couleur, et votre enfant doit courir pour trouver et toucher cette couleur dans la maison. Si vous avez plusieurs enfants les « souris » doivent toucher cette couleur pour être protégées, sinon le chat (vous?) pouvez les attraper !

**Habilités :** courir

## **Jouer à la cachette**

Grand favori de par le monde, ce jeu donne l'occasion aux enfants de se cacher ou de cacher des objets comme des peluches.

**Habilités :** agilité

## **Limbo**

Jusqu'où tiendrez-vous le coup? Ce jeu est plaisant tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Laissez aller votre imagination pour trouver des objets sous lesquels votre enfant doit se faufiler sans mettre les mains au sol : fritte de piscine, balai, corde, etc.

**Habilités** : équilibre

## **Uniquement si vous avez un jardin ou un espace extérieur :**

### **Le jeu du seau**

Vous aurez besoin d'un verre et de deux seaux (un petit et un grand). Placez le petit seau à une courte distance du grand seau, que vous aurez rempli d'eau. À l'aide de son verre, l'enfant doit puiser de l'eau dans le grand seau pour aller remplir le petit. Pour ajouter un degré de difficulté, faites de petits trous dans le verre ou demandez à l'enfant de danser alors qu'il transporte l'eau d'un seau à l'autre.

**Habilités** : agilité, équilibre

### **Jeu d'eau**

Installez un arroseur dans votre cour et dites aux enfants de sauter dans les jets en faisant des mouvements d'animaux ou en dansant

**Habilités** : agilité, sauter, bondir

### **Grimper à un arbre**

Choisissez un arbre ayant des branches basses et laissez l'enfant y grimper. Demeurez près au cas où il aurait besoin d'aide, mais laissez-le se rendre jusqu'où il est capable.

**Habilités** : équilibre

### **Frapper la balle**

La balle est au cœur de plusieurs jeux et activités. Si vous avez un jardin, sortez des balles et des ballons de différentes grosseurs et demandez aux enfants de les envoyer le plus loin possible ou placez-vous devant un mur ou une clôture et tentez d'arrêter les tirs que les jeunes dirigent contre vous.

**Habilités** : frapper, tirer, viser

## **Dessiner avec une éponge**

S'il fait beau et que vous avez un jardin, sortez des éponges et remplissez un contenant d'eau. Les enfants y mouillent leur éponge et s'en servent pour dessiner sur un mur ou sur une surface en béton en frottant ou en lançant l'éponge

**Habilité :** agilité