

11 jeux sportifs pour parents et enfants à la maison

Démonstration en vidéo

Jeux des couleurs

- 2 objets de couleurs différentes.
- 1 personne en plus pour annoncer les couleurs.



Gainage Béret

- Placer un petit objet entre les deux joueurs.
- 1 personne en plus pour donner le signal.



Attrape pinces à linge

- Placer 2 pinces à linge sur les épaules ou sur le torse.
- Se déplacer en sautant pas chassés.



Gainage pierre-feuille-ciseaux

- En position de gainage planche, jouer à pierre-feuille-ciseaux.



Gainage tape mains

- En position de gainage planche, se taper dans les mains une à une en alternant gauche et droite.



Gainage Béret double

- Placer deux objets de couleurs différentes entre les deux joueurs.
- 1 personne en plus pour donner le signal.



Gainage Foot

- En position de planche, tenter de marquer des buts entre les bras de l'autre joueur.



Jeu de vitesse avec signal

- Placer un petit objet entre les deux joueurs à leurs pieds.
- 1 personne en plus pour donner le signal « top ! » pour ramasser l'objet (après avoir donné les consignes de toucher « tête », « hanche » ou « genoux » aléatoirement).



Jeu de vitesse avec Peluche

- Au signal, l'enfant tente de rattraper la peluche.



Jeu du foulard

- Placer un foulard dans le dos au niveau de la taille.
- Tenter d'attraper le foulard de l'adversaire en se déplaçant en pas chassés.



Jeu du foulard à la cheville

- Placer un foulard au niveau de la cheville.
- Tenter d'attraper le foulard de l'adversaire en se déplaçant à genoux.

