



# Jouer dehors en famille

Le grand répertoire d'activités extérieures  
de *Vifa Magazine*



**175 idées  
de jeux**

Une banque d'activités  
à faire selon les âges  
et les saisons.

## DES INFOS PRATIQUES

sur les avantages du jeu  
extérieur.

## DES TRUCS UTILÉS

pour jouer dehors en  
toutes saisons.

## UN RÉSUMÉ PERTINENT

du rôle de parent dans  
les activités extérieures.

## DES RESSOURCES PRÉCIEUSES

pour s'inspirer et faciliter  
le jeu extérieur.

## CRÉDITS

### *Édition*

Marjolaine Arcand, *Vifa Magazine*

### *Recherche et rédaction*

Clémence Risler, avec la collaboration de Marjolaine Arcand,  
Malorie Bérard, Catherine Perreault-Lessard  
et Tatiana Polevoy

### *Révision*

Marie Hamelin

### *Design graphique*

Claudia Cormier

### *Illustrations*

Johan Papin

### *Partenaire*

Ministère de l'Éducation du Québec

### *Comité de lecture*

Comité développement moteur de la Table  
sur le mode de vie physiquement actif

Remerciements aux équipes qui ont généreusement collaboré  
à garnir la banque de jeux : le magazine Naître et grandir,  
les Clubs 4-H du Québec, le RSEQ de Québec et Chaudière-Appalaches,  
Loisir Sport Outaouais, et WIXX.



Allié de votre  
vie familiale

Une initiative de :

**M361** || | MOTEUR  
D'IMPACT  
SOCIAL

Avec le soutien de :

Québec

# Et que ça bouge!

*Manque de temps, de moyens financiers, météo rebutante, et craintes des risques... voilà autant de raisons évoquées par les parents au Québec quand il est question d'activités physiques chez les jeunes, et qui en freinent la pratique.*

*Accessible, facile et économique, le jeu extérieur se révèle une piste de solution aux mille et une possibilités.*

*C'est donc avec l'intention de démontrer aux familles que l'activité physique extérieure peut facilement s'insérer dans leur quotidien que Vifa Magazine a préparé ce répertoire. Ce coup de pouce permettra de remettre à l'avant-plan des activités dont la popularité a décliné dans les dernières années au détriment des activités intérieures, souvent plus sédentaires.*

*Nous vous offrons ainsi un vaste répertoire d'activités pour tous les âges et les saisons, ainsi que de l'information visant à démystifier le jeu extérieur.*

*Il ne reste qu'à ouvrir la porte et sortir jouer dehors en famille!*

## L'équipe Vifa Magazine

Marjolaine, Malorie, Marianne C.,  
Marianne L-L, Kim, Marie Elaine,  
Maryse & Frédéric.

# Table des matières

Jouer dehors : 11 avantages concrets pour les enfants **4**

Qu'est-ce que le jeu libre? **5**

Jeu extérieur : aide-mémoire sur le rôle du parent **6**

Comment jouer dehors beau temps, mauvais temps? **8**

La nature en ville **9**

175 idées d'activités extérieures **10**

- 0 - 2 ans **11**
- 2 - 4 ans **14**
- 4 - 8 ans **20**
- 8 - 12 ans **27**
- Activités pour la piscine et autres jeux d'eau **35**
- Activités hivernales **40**

Boîte à outils **47**

Des accessoires pour faciliter le jeu extérieur **47**

Des idées pour aménager la cour **48**

Des ressources utiles pour s'inspirer **49**



# Jouer dehors

## 11 avantages concrets pour les enfants

*Selon plusieurs études, le jeu extérieur comporte de nombreux avantages pour les enfants.*



- 1 Le jeu libre extérieur permet aux enfants d'être plus actifs. Ils s'assoient moins souvent et jouent plus longtemps.
- 2 Aiguise leur sens de l'observation et les sensibilise aux éléments qui font partie de la nature : plantes, arbres, nuages, insectes, oiseaux, etc.
- 3 Permet de tester leurs propres limites, de développer leur autonomie et leur capacité de résolution de problèmes.
- 4 Favorise les interactions sociales et resserre les liens familiaux et amicaux.
- 5 Leur permet de s'endormir plus rapidement le soir venu et d'avoir un sommeil de qualité.
- 6 Améliore la concentration et atténue les symptômes associés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- 7 Favorise la résilience et agit favorablement sur les fonctions exécutives, c'est-à-dire les capacités cognitives à faire des liens avec les expériences passées pour mieux guider les actions du présent.
- 8 Favorise le maintien d'une bonne santé physique (densité osseuse, capacité cardiovasculaire, etc.), mais aussi mentale, diminuant le stress, l'anxiété et la dépression.
- 9 Stimule leur créativité.
- 10 A un effet protecteur contre la myopie. Les études démontrent que le fait de solliciter la vision de loin et la lumière naturelle ralentiraient le développement de ce trouble de la vision.
- 11 Améliore les fonctions du système immunitaire, entre autres parce que les rayons du soleil favorisent la production de vitamine D.





## Qu'est-ce que le jeu libre?

Le jeu libre est initié par l'enfant, sans procédures ou règles de jeu définies par l'adulte, et lui permet de créer ses propres jeux physiquement actifs.

Le jeu libre et le jeu encadré ont tous deux leur place dans le développement de l'enfant. Ils ont chacun leurs forces et permettent des apprentissages différents. Par contre, plus l'enfant est jeune, plus il a besoin de liberté pour apprendre — à son rythme et de façon autonome — comment fonctionne son corps, pour comprendre son environnement et interagir avec lui, pour faire sa place dans un groupe, pour prendre ses propres décisions et en assumer les conséquences.

*Source : Table sur le mode de vie physiquement actif*

TOUT AU LONG  
DE CE GUIDE,  
LES ACTIVITÉS DE  
JEU LIBRE SONT  
IDENTIFIÉES PAR  
CETTE PASTILLE.

**Jeu  
libre**

# Jeu extérieur : quel est le rôle du parent?

Laisser les enfants jouer librement dehors ne signifie pas d'éviter de s'impliquer. Comme parent, on s'assure de leur offrir un environnement sécuritaire et adapté à leurs besoins, en plus de jouer le rôle de modèle.

*Motiver les enfants à sortir le plus souvent possible, s'assurer qu'ils ne courent pas de danger. Leur inculquer les règles de base en matière de sécurité tout en acceptant certains risques (jeux risqués ou de bataille, par exemple). Tout cela en donnant la priorité au jeu libre... Voici ce qu'il faut garder en tête pour réussir ce mandat d'envergure!*

## 1 Assurer la sécurité physique de l'enfant

Assurer la sécurité physique de l'enfant est essentiel. Cela consiste à lui offrir un environnement, un accompagnement et un encadrement adaptés à son niveau de développement et à ses besoins afin qu'il puisse évoluer, explorer et expérimenter en toute sécurité.

Par exemple, l'enfant qui traverse la rue aura appris à le faire avec le soutien d'un adulte. Au début, l'adulte tiendra la main du tout-petit en lui mentionnant qu'il est important de regarder de chaque côté de la rue avant de traverser. Progressivement, l'adulte se placera plutôt près de l'enfant et traversera avec lui. Plus tard, l'enfant plus mature qui aura développé suffisamment de jugement pourra traverser la rue de façon autonome. L'objectif de l'adulte est d'accompagner et de guider l'enfant dans les apprentissages essentiels à son autoprotection.

## 2 Permettre la prise de risques

Offrir une sécurité bien dosée signifie de « permettre une prise de risque acceptable et bénéfique au développement de la personne en mettant en place un cadre sécuritaire qui tient compte à la fois de l'environnement physique, de l'équipement personnel, de l'encadrement ainsi que du comportement et de l'attitude des personnes ».

La sécurité bien dosée peut se traduire entre autres par un aménagement des lieux sécuritaire, stimulant et fonctionnel, par de l'équipement adapté à la condition et au niveau de développement de l'enfant, par la communication de consignes claires à celui-ci et par une attitude bienveillante de l'adulte à son égard.

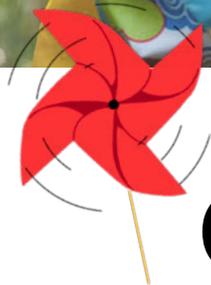
*Source : Sécurité bien dosée, enfant comblé!, Table sur le mode de vie physiquement actif*



## Contribuer au jeu libre extérieur

VOICI CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SOUTENIR VOS ENFANTS EN 8 FAÇONS.

- 1 Être un modèle en leur démontrant de l'intérêt et de l'enthousiasme pour les activités à l'extérieur.
- 2 Leur donner accès à des espaces où ils peuvent bouger à leur guise et de manière variée : cour résidentielle, cour d'école, parc municipal, boisés, etc.
- 3 Leur donner accès à du matériel diversifié (il est possible d'en emprunter dans certains parcs municipaux) : patins, skis, raquettes, vélo, balle, ballon, mais aussi chaudières, cordes, planches de bois, branches, etc.
- 4 Leur fournir des *vêtements adéquats* selon la saison et la météo.
- 5 Visiter avec eux les lieux mis à la disposition de la population près de votre domicile, comme les parcs, les piscines, pistes cyclables, terrains sportifs, etc. Ensuite, leur permettre de choisir les lieux où ils désirent jouer.
- 6 Ne pas surcharger les horaires familiaux de manière à ce que les enfants bénéficient de périodes libres.
- 7 Identifier les dangers potentiels présents dans l'environnement et donner des règles claires aux enfants en ce qui les concerne, et intervenir au besoin.
- 8 Garder en tête que le risque zéro n'existe pas, et que la prise de risque est essentielle au développement optimal de l'enfant.



# Comment jouer dehors beau temps, mauvais temps?

Il pleut? Il vente? Il fait froid, ou au contraire, très chaud? Les frasques de dame nature ne devraient surtout pas empêcher les enfants de mettre le nez dehors!

« Sortir à n'importe quel moment de l'année permet aux enfants de vivre des expériences aussi nombreuses que variées, liées à la nature », soutient Andrée Gignac, directrice des Clubs 4-H du Québec, organisme à but non lucratif, dont la mission est de développer l'intérêt et les compétences des jeunes relativement à la nature.

« L'hiver, quand il neige, les enfants peuvent attraper des flocons à l'aide de cartons noirs, ce qui leur permet ensuite d'en observer la forme, donne-t-elle comme exemple. À l'automne, ils peuvent découvrir des nids dans les arbres qui étaient cachés durant l'été en raison des feuilles. Et au printemps, ils peuvent s'amuser à repérer les premières fleurs. »

## PEU IMPORTE LA MÉTÉO

Quel enfant n'a pas un plaisir fou à sauter dans un trou d'eau ou à courir sous la pluie? « Souvent, ce sont les parents qui mettent un frein aux sorties à l'extérieur quand ils jugent que les conditions ne sont pas idéales, fait remarquer Andrée Gignac. Je dis toujours qu'il n'y a pas de mauvais temps, mais seulement de mauvais vêtements! Car en étant habillé adéquatement selon le temps qu'il fait, il n'y a pas de problème.

Il s'agit aussi de savoir s'adapter. Si, par exemple, il fait vraiment très froid, on peut veiller à ce que les enfants restent moins longtemps dehors, mais multiplient les sorties de plus courte durée », conseille-t-elle.





## Quelques trucs pour faciliter le jeu extérieur en toutes saisons

- L'enfant doit avoir la possibilité de se changer au besoin. En hiver, il serait dommage que des mitaines mouillées mettent fin à la partie de plaisir! On prévoit donc des gants, mitaines, tuques et cache-cou supplémentaires.
- On s'assure d'acheter des vêtements facilement lavables et pas trop dispendieux (deux astuces pour minimiser les pincements au cœur si les enfants reviennent enduits de boue ou avec des pantalons troués aux genoux).
- En été, quand il fait très chaud, on fournit des gourdes d'eau aux enfants pour qu'ils puissent boire à leur guise, de même que des collations froides ou glacées, et l'on s'assure qu'ils puissent accéder à des zones d'ombre.

## Les laisser se salir?

Oui, ils reviendront couverts de boue, de terre, de sable ou des brindilles plein les cheveux. Mais la séance de lavage qui s'en suit aura valu le coup, car laisser les enfants se salir comporte des vertus. Cela leur permet de mieux découvrir de quoi est fait le monde qui les entoure, et aussi de développer leurs 5 sens et leurs capacités motrices.



### LA NATURE EN VILLE ?

Jouer dehors librement permet de découvrir la nature environnante. Et lorsqu'on parle de nature, cela ne signifie pas de devoir se rendre à la campagne ou dans une forêt. La nature est partout, même en pleine ville, où l'on trouve des parcs et espaces verts, ruelles vertes, cours d'eau, jardins collectifs, etc.



# 175

## idées d'activités extérieures

Les jeunes détiennent un imaginaire foisonnant et sont capables de s'inventer des mondes, de se mettre au défi et de se lancer dans toutes sortes d'aventures. Il suffit qu'ils mettent le nez dehors pour qu'ils trouvent quoi faire pour bouger et s'amuser. Libres ou encadrées, les possibilités d'activités extérieures sont infinies!

Pour varier les plaisirs et passer un maximum de temps dehors, voici des idées d'activités à y faire. Ces suggestions peuvent être observées à la lettre,

mais nous vous conseillons de vous en servir comme point de départ pour laisser vos enfants inventer de nouveaux jeux.

Bien que les différentes activités soient classées par tranches d'âge, rien ne vous empêche de vous aventurer dans les catégories autres que celles de l'âge de vos enfants. Assurément, vous y trouverez d'autres belles pistes d'inspirations. Amusez-vous à adapter les activités aux capacités et aux intérêts de vos enfants.

0-2  
ANS  
p. 11

2-4  
ANS  
p. 14

4-8  
ANS  
p. 20

8-12  
ANS  
p. 27

À  
L'EAU  
p. 35

HIVER  
p. 40





# 0·2 ANS

## À la découverte du monde!

---

*Qu'il rampe, marche à quatre pattes ou en est à ses premiers pas, l'enfant gagne à être le plus souvent possible dehors. Durant cette période, tout le captive; c'est le moment de lui offrir des occasions d'aiguiser ses sens et sa motricité, en toute simplicité.*

Les idées d'activités ci-dessous viennent du site *Naître et grandir*, qui accompagne et soutient les parents dans leur rôle auprès de leurs enfants, dès la conception, et jusqu'à 8 ans.



# 0·2 ANS

## 1 Escalade du parent

Couchez-vous dans l'herbe et laissez bébé vous escalader. Improvisez aussi toutes sortes d'acrobaties en le soulevant au-dessus de vous.

Source : *Naître et grandir*

## 2 Pique-nique de jouets

Jeu libre

Étendez une grande couverture sur la terrasse ou sur le gazon, disposez des jouets, assoyez-y bébé, et laissez-le tenter d'attraper les objets qui l'entourent. S'il ne se tient pas encore assis, installez-le sur le ventre.

Source : *Naître et grandir*

## 3 Ça roule

Assoyez-vous en face du tout petit bébé et faites rouler lentement un ballon vers lui et laissez-le tenter de l'agripper. Plus sa dextérité se développera, plus il deviendra habile à repousser le ballon vers vous.

Source : *Naître et grandir*

## 4 Les premiers pas

Jeu libre

Alors que bébé parvient à exécuter quelques pas, donnez-lui l'occasion de le faire sur différents types de surface : gazon, sable, terre battue, neige, etc.

Source : *Naître et grandir*

## 5 Le tunnel

Passer entre vos jambes ou entre les pattes d'une chaise, voilà qui peut amuser bébé durant de longues minutes!

Source : *Naître et grandir*

## 6 Et on balance

Dès qu'il a assez de tonus pour se tenir la tête et rester assis, assoyez bébé dans une balançoire prévue à cet effet. Donnez-lui de petites poussées pour commencer. Vous pouvez aussi l'installer sur vos genoux alors que vous vous balancez.

Source : *Naître et grandir*

## 7 Dans le vent!

Même très petits, les bébés aiment sentir le vent sur leur peau. Balancez-le doucement dans vos bras en soutenant sa tête. Il expérimente alors le mouvement de leur corps dans l'espace tout en profitant de l'air frais ou des chauds rayons du soleil.

Source : *Naître et grandir*

## 8 Debout!

Si le bébé est capable (ou sur le bord) de se hisser en position verticale, mettez à sa disposition une boîte de carton solidifiée à laquelle il pourra s'agripper et pousser pour tenter de faire ses premiers pas dans l'herbe.

Source : *Naître et grandir*

## 9 En avant la musique

Jeu libre

Sur le balcon ou dans la cour arrière, dansez avec bébé dans vos bras ou dans le porte-bébé. S'il est un peu plus vieux, laissez-le exécuter ses propres pas de danse. Et pour un défi supplémentaire, arrêtez de bouger (« statue »!) quand la musique s'arrête.

Source : *Naître et grandir*



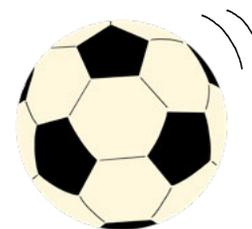
## Ça baigne

Jeu libre

Donnez-lui accès à un grand contenant rempli d'eau et à des plus petits contenants qu'il s'amusera à remplir et à vider.

Source : *Naître et grandir*

# 10



### 11 Première partie de soccer

Dès qu'il manifeste un peu d'aplomb en position debout, l'enfant peut exécuter ses premiers bottés. Avec un ballon léger, de type de plage, ça sera encore plus facile!

Source : *Naître et grandir*

### 12 Cacophonie bien orchestrée

Jeu libre

Sortez quelques articles comme des contenants de plastiques, des casseroles et des boîtes de carton et permettez à l'enfant de taper sur ceux-ci avec une grande cuillère de bois ou de plastique, comme s'il s'agissait d'une batterie.

Source : *Naître et grandir*

### 13 Parcours

À tout âge, les enfants adorent les parcours! Il n'y a donc pas d'âge pour les initier à ce plaisir, en utilisant les objets que vous avez sous la main : coussins d'extérieur qu'ils pourront escalader ou chaises de patio sous lesquelles il pourra ramper.

Source : *Naître et grandir*

### 14 Gravier les échelons

Quand bébé commence à grimper, les escaliers deviennent pour plusieurs une source de fascination, pour ne pas dire une obsession! Sous haute surveillance, laissez-le explorer marches et paliers extérieurs.

Source : *Naître et grandir*



# 2·4 ANS

## À l'aventure!

---

*Durant cette période, l'enfant fait preuve d'une immense soif d'indépendance, de découverte et de vivre de nouvelles expériences. L'extérieur devient un monde fascinant où tout est possible!*

Les idées d'activités ci-dessous viennent du site *Naître et grandir*, qui accompagne et soutient les parents dans leur rôle auprès de leurs enfants, dès la conception, et jusqu'à 8 ans.

# 2-4 ANS

## 1 Comme au zoo

Le défi : se rendre d'un point A à un point B à la manière d'un animal. Il devra donc sauter comme un kangourou et ramper comme un serpent!

Source : *Naître et grandir*

## 2 Gymnastes en herbe

Jeu libre

Le gazon est une surface parfaite pour apprendre à exécuter ses premières pirouettes ou toute autre acrobatie que l'enfant aura envie d'effectuer.

Source : *Naître et grandir*

## 3 Le bas sauteur

Remplissez une chaussette de morceaux de tissus et refermez-le avec une ficelle. Étendez une petite couverture au sol et déposez le bas au centre de celle-ci. Avec l'enfant, chacun prend son coin de la couverture et vous tentez de faire sauter le bas en prenant garde qu'il ne tombe pas au sol.

Source : *Naître et grandir*

## 4 Chasse au trésor

Les enfants sont des « collectionneurs » de nature. Poussez l'activité plus loin en leur demandant de classer par grosseur, par catégorie ou par couleur les éléments qui constituent leur butin (roches, feuilles, cocottes, etc.).

Source : *Naître et grandir*

## 5 En équilibre

Sur une butte gazonnée ou tout autre terrain présentant une légère dénivellation, amusez-vous à vous tenir sur un pied ou sur un pied et une main, etc.

Source : *Naître et grandir*

## 6 La couverture volante

Sur le gazon, l'enfant s'assoit sur la couverture et la tient bien avec ses mains. Tirez la couverture en vous assurant que l'enfant reste en sécurité. Commencez doucement pour qu'il s'habitue au mouvement, puis accélérez la cadence. Ensuite, invitez l'enfant à en faire de même en promenant ses toutous sur la couverture.

Source : *Naître et grandir*

## 7 Vers de nouveaux horizons

Jeu libre

Même si votre enfant aime beaucoup ses virées au parc de votre quartier, visitez-en d'autres avec lui. En mettant les pieds dans de nouveaux environnements et en essayant de nouveaux modules de jeux, il développera de nouvelles habiletés.

Source : *Naître et grandir*

## 8 Bien équipés

Jeu libre

Pour varier les plaisirs au parc, apportez-y différents accessoires comme des balles, cerceaux, figurines ou petites autos.

Source : *Naître et grandir*

## 9 Comme sur des roulettes

Donnez accès à l'enfant à un tricycle, une draisienne ou une trottinette. Avant d'en faire l'achat, tentez d'emprunter un de ces bolides à des voisins ou amis afin que l'enfant puisse en faire l'essai.

Source : *Naître et grandir*

## 10 Course folle

Il suffit de quelques boulettes de papier chiffonné pour qu'un monde de possibilité s'ouvre à l'enfant. Par exemple, demandez-lui d'aller les porter, une par une, dans un seau posé à quelques mètres devant. Le but : faire des allers-retours le plus rapidement possible.

Source : *Naître et grandir*

## 11 Art éphémère

À l'aide d'un pinceau et d'un bol d'eau, l'enfant peut « peindre » la clôture ou la terrasse de bois.

Source : *Naître et grandir*





## Vu de près

Encouragez votre enfant, loupe à la main, à scruter l'écorce des arbres, les fleurs, les roches, etc.

Source : *Naître et grandir*

# 12

### 13 Dessin sur l'herbe

Jeu libre

Découpez une boîte de céréales en suivant les plis, afin d'obtenir deux grands rectangles de carton. Épinglez deux feuilles blanches sur chacun de ces cartons. Les enfants pourront utiliser ces tablettes pour dessiner en se déplaçant afin de s'inspirer du paysage environnant.

Source : *Naître et grandir*

### 14 Quel temps fait-il?

Demandez à l'enfant de mimer la météo du jour. Il fait soleil? Il doit tracer un grand cercle avec ses deux bras. Il pleut? Il doit alors mimer la pluie avec ses doigts et aller toucher le sol. Il neige? Il se roule au sol! Ou bien il y va de ses interprétations personnelles!

Source : *Naître et grandir*

### 15 Courir avec le vent

Découpez trois petites fentes dans un couvercle d'un contenant de plastique pour y glisser des rubans et les fixer avec du ruban adhésif. Avec cet accessoire, l'enfant peut s'amuser à courir pour faire voler les rubans dans le vent. Vous pouvez aussi accrocher ce bricolage à la branche d'un arbre pour l'observer bouger au gré du vent.

Source : *Naître et grandir*

### 16 Feu de circulation

À l'aide d'un verre, tracez neuf cercles sur la feuille blanche. Coloriez un cercle en rouge, un en jaune et un en vert. Les autres cercles restent blancs. Découpez les cercles et collez-les sur trois côtés d'une boîte de mouchoir vide, de haut en bas, de la manière suivante : côté 1 : rouge, blanc, blanc; côté 2 : blanc, jaune, blanc; côté 3 : blanc, blanc, vert. Montrez à l'enfant une des faces de la boîte et demandez-lui, à pieds, à tricycle ou à trottinette, de répondre à la consigne de couleur : (vert : il avance, jaune : il ralentit et rouge : il arrête).

Source : *Naître et grandir*

### 17 Observation de la faune

Laissez l'enfant mettre des graines d'oiseaux dans les mangeoires et observez les spécimens qui viendront se régaler.

Source : *Naître et grandir*





Jeu libre

## 18 Petits artistes

Une branche et de la terre, ou une craie et un trottoir, voilà qui est suffisant pour tracer des chemins, des formes, des bonshommes, etc.

Source : *Naître et grandir*

## 19 Drôle de fanfare

Danse en famille en créant votre propre musique avec des maracas maison. Remplissez à moitié une bouteille de plastique avec de petites roches, du riz ou du gros sel. Prenez soin de bien fermer la bouteille.

Source : *Naître et grandir*

## 20 Premier parcours

Jeu libre

Laissez votre enfant inventer un parcours et vous mettre au défi : serez-vous capable, comme lui, de contourner ou de sauter par-dessus des couvercles de plastique, des boules de papier, des toutous, des foulards, des coussins, etc.?

Source : *Naître et grandir*

## 21 Tag

Il existe plusieurs sortes de jeux de tag. Le principe est cependant toujours le même. L'enfant qui « a » la tag tente d'attraper les autres joueurs. L'enfant qui est touché doit s'arrêter jusqu'à ce qu'il soit délivré, c'est-à-dire jusqu'à ce qu'un autre joueur vienne le toucher. Quand tous les joueurs ont été touchés, c'est au premier à avoir été touché de « donner » la tag.

Source : *Naître et grandir*

## 22 Jouer avec l'eau

Jeu libre

Remettez à l'enfant le boyau d'arrosage ou un petit arrosoir et laissez-le verser de l'eau sur tout ce qu'il veut, plantations ou autre.

Source : *Naître et grandir*

## 23 1, 2, 3... On bouge!

Installez-vous sur le gazon, lancez un dé à tour de rôle, exécutez le mouvement que vous aurez déterminé pour chaque nombre. Exemple : 1 Couchez-vous au sol sans bouger. 2 Faites deux pas de géant. 3 Sautez trois fois. 4 Couchez-vous sur le sol et roulez quatre fois sur le côté. 5 Faites cinq tours sur vous-mêmes. 6 Courez en comptant lentement jusqu'à six.

Source : *Naître et grandir*

## 24 Chasse aux bibittes

Partez à la recherche de fourmis, de papillons et de verres de terre et déposez-les dans un pot de yogourt avec un couvercle troué pour assurer la circulation d'air. Et prenez soin de libérer vos minuscules prises au terme de l'activité.

Source : *Naître et grandir*



## 25 Un brin de jardinage

Quand le beau temps est bel et bien installé, semez des graines dans un pot et, chaque jour, allez voir avec l'enfant l'évolution de vos plantations.

Source : *Naître et grandir*



## 26

### Course à obstacles

Un arbre, un pot de fleurs, une table ou un cabanon : tout peut se transformer en obstacle à contourner à vive allure.

Source : *Naître et grandir*



### 27 Tendez l'oreille!

Faites silence pour capter tous les sons qui vous entourent. Un jeu qui se fait aussi bien en ville qu'à la campagne.

Source : *Naître et grandir*

### 28 Jeux d'anneaux

Jeu libre

Découpez l'intérieur des cinq couvercles de contenants de yogourt ou de crème glacée pour obtenir des anneaux. Laissez ensuite l'enfant inventer ses propres jeux avec ceux-ci : lancer du frisbee, projectiles pour atteindre une cible ou objet à tenir en équilibre sur la tête : tout est possible!

Source : *Naître et grandir*

### 29 Le ballon de la coopération

Demandez à votre enfant de réfléchir aux différentes façons dont 2 personnes peuvent travailler ensemble afin de transporter un ballon sans l'aide de leurs mains. Proposez à votre enfant de tenter l'expérience avec vous en plaçant par exemple le ballon entre vos têtes, vos ventres, vos dos, etc., et essayez de marcher d'un bout à l'autre de la cour sans laisser tomber le ballon.

Source : *Naître et grandir*

### 30 La course en tapis volant

Chaque participant place au sol des morceaux de ficelle à plusieurs mètres de distance de façon à ce que ces deux lignes forment une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Chaque participant se met debout sur une feuille à la ligne de départ et garde une 2e feuille dans ses mains. Quand le maître du jeu dit « Tapis volant! », chacun place la 2e feuille devant lui et place un pied dessus. Chaque participant ramasse ensuite la feuille de derrière, la place devant lui, puis met son second pied dessus pour avancer. Il faut répéter ces mouvements pour avancer. Le premier qui se rend à la ligne d'arrivée a gagné!

Source : *Naître et grandir*

### 31 Le « petit cochon » ou le « mouchoir »

Formez tous un cercle. Un participant a en main un objet quelconque ou un mouchoir. Il tourne autour du cercle, derrière les joueurs. Au moment de son choix, il laisse tomber l'objet (ou le mouchoir) derrière un autre joueur. Quand ce dernier s'en rend compte, il doit saisir l'objet et courir pour attraper le premier joueur qui doit faire trois fois le tour du cercle sans se faire attraper.

Source : *Naître et grandir*

### 32 Colin-maillard

Une personne a les yeux bandés et tente d'attraper les autres personnes autour d'elle et deviner de qui il s'agit. Pour faciliter le jeu, établissez comme règle que les participants ne puissent pas bouger les pieds, seulement se contorsionner pour éviter d'être touchés.

Source : *Naitre et grandir*

### 33 Dansez au grand air

Jeu libre

Au son de ses chansons préférées, dansez tous ensemble et filmez-vous en action.

Source : *Naitre et grandir*

### 34 Jeux d'adresse

Mette environ 4 c. à soupe de riz dans des ballons de fête gonflables et les nouer pour en faire des balles. L'enfant doit placer une balle dans une cuillère et transporter celle-ci sans en faire tomber son contenu. Vous pouvez aussi procéder de la même façon, mais avec le ballon sur la tête.

Source : *Naitre et grandir*

### 35 Savez-vous planter des choux?

Classiques parmi les classiques, les rondes plaisent toujours aux tout-petits. Puisez dans le répertoire de votre enfance pour vous inspirer (ou consultez à un moteur de recherche pour vous rafraîchir la mémoire). Ne reste qu'à chanter et danser!

Source : *Naitre et grandir*

### 36 Qui est-ce qui l'a, Marie Stella?

Un enfant se place devant les autres en leur tournant le dos et leur lance un ballon. Si l'un des joueurs attrape le ballon, c'est à son tour de le lancer. Si aucun ne l'attrape, l'un des joueurs place le ballon dans son dos et tous les autres joueurs placent leurs mains dans leur dos, en faisant semblant d'avoir le ballon. Tous disent : « Qui est-ce qui l'a, Marie Stella? » Le joueur-lanceur doit alors deviner qui a vraiment le ballon. S'il réussit, il le lance de nouveau. S'il échoue, c'est celui qui tient le ballon qui devient le lanceur.

Source : *Naitre et grandir*

### 37 Une marelle à ton image

L'enfant s'étend au sol et vous tracez le contour de son corps à l'aide d'une craie. Avec des craies de toutes sortes de couleurs, il « se » décore. Il saute ensuite sur différentes parties de son corps : les mains, les pieds, la tête, etc.

Source : *Naitre et grandir*



### 38 Qu'est-ce que c'est?

Demandez à l'enfant de ramasser différents objets de la nature : coquillages, plumes, glands, fleurs, feuilles, roches, brindilles, cônes de pin, etc. Placez toutes ses trouvailles dans une boîte ou un sac. Les yeux fermés, pigez un objet et tentez d'en identifier la nature. Vous pouvez aussi étaler ces mêmes objets devant l'enfant qui doit les observer attentivement. Demandez-lui de fermer les yeux pendant que vous retirez un objet. Il doit ensuite deviner ce qui manque.

Source : *Naitre et grandir*





# 4·8 ANS

**Prêt pour le défi!**

---

*À partir de 5 ans, s'il bouge régulièrement, l'enfant maîtrise de mieux en mieux les habiletés de base comme courir, lancer, attraper et sauter. C'est le moment de mettre tous ces beaux talents à l'épreuve!*

# 4-8 ANS



## 1 À la découverte de la nature

Promenez-vous avec l'enfant et apprenez-lui le nom des fleurs, des arbres et des oiseaux présents près de la maison. Consignez vos découvertes en les dessinant dans un cahier prévu à cet effet.

Source : *Naître et grandir*

## 2 Fouilles archéologiques

Au parc ou dans le bac à sable, enfouissez différents petits objets dans le sable et demandez à l'enfant de partir à leur recherche.

Source : *Naître et grandir*

## 3 Le jeu du parachute

En guise de parachute, utilisez une grande nappe ronde ou taillez une forme arrondie de deux à trois mètres de diamètre dans un grand drap coloré. Tous les joueurs se placent en cercle, saisissent le parachute et font des vagues en agitant les bras vers le haut puis vers le bas. Vous pouvez ajouter des balles de tennis sur le parachute; les joueurs doivent alors le faire bouger sans faire tomber les balles. Autre variante : lorsque le parachute est en haut, un joueur doit courir jusqu'à l'autre côté avant que le parachute redescende et le touche.

Source : *Naître et grandir*

## 4 Après la pluie le beau temps

Jeu libre

Le soleil se pointe tout de suite après une averse? Chaussez vite vos bottes de caoutchouc et allez vous promener à la recherche d'un arc-en-ciel.

Source : *Naître et grandir*

## 5 Tic-tac-toe

Dans le sable ou à l'aide de petites branches, créez une grille de tic-tac-toe. Improvisez également des pions à partir d'éléments trouvés comme des cailloux ou des branches coupées en petits segments.

Source : *Naître et grandir*

## 6 Routes de sable

Encouragez l'enfant à dessiner des trajets dans le sable qu'il pourra parcourir avec de petites voitures.

Source : *Naître et grandir*

## 7 Jeux de poches maison

Enlevez la pellicule de plastique de cinq boîtes de mouchoirs et agrandissez-en les ouvertures avec des ciseaux. Placez deux poignées de pois secs dans cinq petites chaussettes et les fermer en faisant un nœud. Collez les boîtes les unes aux autres avec du ruban adhésif ou de la colle et déposez cette construction de biais pour y lancer les petites poches.

Source : *Naître et grandir*

## 8 Créations nature

Jeu libre

À partir d'objets trouvés dehors, comme des roches, des feuilles, des pommes de pin et des grains de sable, organisez une séance de bricolage en plein air en sortant tout le matériel nécessaire (carton, colle, ciseaux) à l'extérieur.

Source : *Naître et grandir*



## 9 Faire des emplettes

Les enfants adorent jouer « au magasin ». Demandez-leur d'organiser leur commerce pour vendre feuilles, brindilles, seaux remplis de sable, etc. Comme mode de paiement, utilisez des cailloux de différentes grosseurs.

Source : *Naître et grandir*

## 10 Le gardien de but

Donnez un coussin à votre enfant pour qu'il s'en serve comme bouclier. Lancez vers lui des balles de mousse, des boules de papier, des éponges ou des toutous. Demandez à votre enfant de bloquer chaque objet avec le coussin. Inversez ensuite les rôles. Vous pouvez aussi remplacer le coussin par un gros panier. Votre enfant doit alors bouger pour faire en sorte que chaque objet lancé tombe dans le panier.

Source : *Naître et grandir*



## 11 Sortie nocturne



Une promenade, aussi brève soit-elle, une fois que le soleil s'est couché est toujours bien spéciale. Et c'est encore mieux lors d'un soir de pleine lune ou sous un ciel étoilé.

Source : *Naître et grandir*

## 12 La cachette

Indémoudable qui n'a plus besoin de présentation, le jeu de cache-cache peut se dérouler seul ou en équipe, dans la cour, la ruelle et le parc.

## 13 Le haricot magique

Prenez une boîte d'œufs en carton vide. Remplissez les trous de terre et semez une graine de haricot par trou. Arrosez pour garder la terre humide et placez dans un endroit ensoleillé. Après une semaine, votre enfant pourra voir les tiges de haricots sortir de terre.

Source : *Naître et grandir*

## 14 Bataille de boulettes

Prévoyez une vingtaine de boulettes. Il peut s'agir de boules de papier, de boules d'ouate ou de balles en mousse. Les boules n'ont pas besoin d'être toutes de la même sorte. Divisez l'espace (cour arrière, ruelle, etc.) en deux parties à l'aide d'une serviette placée au centre. Chaque joueur prend 10 boulettes et se met d'un côté de la serviette. Pendant 30 secondes, les joueurs lancent leurs boulettes de l'autre côté. Ils doivent aussi relancer le plus vite possible de l'autre côté toutes les boulettes qui arrivent de leur côté. Après 30 secondes, c'est celui qui a le moins de boulettes de son côté qui gagne.

Source : *Naître et grandir*

## L'explorateur

Proposez de petits défis d'observation à votre enfant à l'extérieur. Par exemple, demandez-lui de vous montrer un, deux ou trois insectes, une fleur jaune, une feuille de laitue et une plante qui sent bon.

Source : *Naître et grandir*

# 15



## 16 Pots en folie

Utilisez de la peinture ou des craies pour décorer des pots en terre cuite avec votre enfant. Ensemble, plantez-y des fleurs ou des fines herbes. Regroupez les pots dans un endroit ensoleillé pour faire un jardin de pots!

Source : *Naître et grandir*

## 17 La marelle

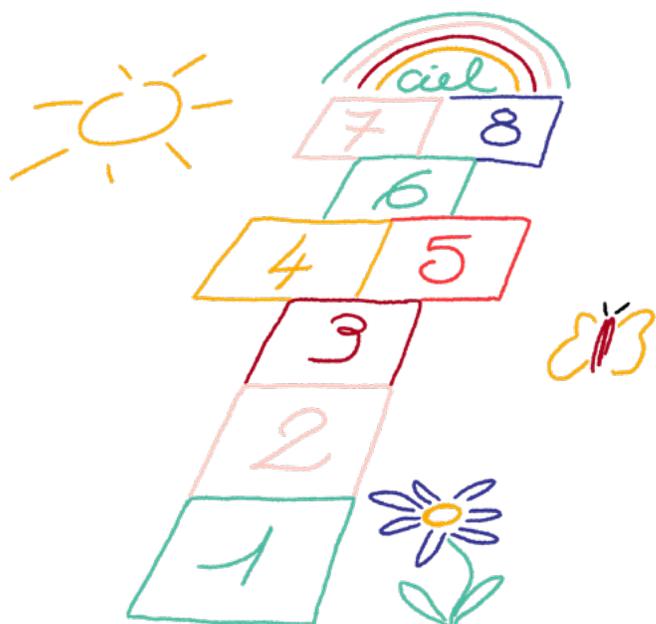
Un autre grand classique! Tracez des cases (en alternant les cases simples et les doubles) sur le sol avec une craie, sur une surface asphaltée, et numérotez celles-ci. À tour de rôle, ils lancent un caillou dans la première case. Puis, ils sautent à cloche-pied dans les autres cases jusqu'au « ciel » et reviennent sur la « terre » en sautant. Ils ramassent le caillou au retour. Ils ne doivent jamais marcher sur les traits ni poser les 2 pieds, sauf sur les cases doubles. Une fois qu'ils sont tous revenus sur « terre », les enfants lancent le caillou dans la case numéro 2 et recommencent à sauter comme auparavant, chacun leur tour. Ils continuent ainsi jusqu'à ce qu'ils atteignent le « ciel ».

Source : *Naître et grandir*

## 18 Craie à tout faire

Jeu libre

En plus d'une marelle, les craies peuvent servir à inventer mille et une autres choses : délimiter différentes zones de jeu au sol, dessiner sur des murs des cibles à atteindre avec une balle, etc.



## 19 Le carré de terre

Jeu libre

Réservez un espace dans la cour pour votre enfant. À la manière d'un carré de sable, cela devient son carré de terre. Avec ses petits outils (ex. : pelle, seau, râteau, arrosoir en plastique), il peut jouer dans la terre et y faire ses expériences, comme essayer de faire pousser des concombres, des tournesols ou des capucines à partir de graines achetées.

Source : *Naître et grandir*



## 20 La chaise musicale coopérative

Disposez en cercle le même nombre de chaises qu'il y a de joueurs et faites jouer de la musique. Les joueurs tournent autour des chaises et ils doivent s'asseoir sur l'une d'elles lorsque la musique s'arrête. Comme au jeu de la chaise musicale classique, une chaise est retirée à chaque tour. Au lieu d'être éliminé du jeu, celui qui n'a pas de chaise doit s'asseoir sur les genoux de quelqu'un. Le but du jeu est de tenir tous ensemble sur l'unique chaise restante. Aucun joueur n'est donc exclu du jeu pendant l'activité.

Source : *Naître et grandir*

## 21 Le funambule

Tracez un trajet au sol à l'aide d'une longue corde ou d'un grand fil de laine. Placez quelques petits jouets (ex. : blocs, figurines, voitures) à différents endroits sur le trajet. Donnez un sac à votre enfant et demandez-lui de marcher sur la corde en mettant dans son sac les différents jouets qu'il rencontre sur son chemin.

Source : *Naître et grandir*

## En randonnée

Au début, pour que l'enfant prenne goût aux randonnées pédestres, il est judicieux de le distraire par des jeux simples liés à l'environnement où vous marchez. Par exemple, vous pouvez chercher des écureuils ou compter le nombre de promeneurs de chien que vous croisez. Vous pouvez aussi faire des devinettes simples dont la réponse se trouve à proximité :  
« Je roule et je suis bleue, me vois-tu? »  
Votre enfant devra chercher la voiture bleue que vous avez repérée.

*Source : Naître et grandir*

# 22

## 23 Délices à portée de main

Selon la saison et votre environnement, adonnez-vous à la cueillette de fruits (fraises, framboises, bleuets, pommes, etc.) que vous cuisinerez en famille lors du retour à la maison.

Source : *Naître et grandir*

## 24 La réalisation d'une murale

Fixez une grande feuille sur un mur ou au sol. Les participants au jeu décident du thème de la murale et chacun y contribue à la mesure de ses moyens. Le résultat final est le fruit des efforts de chacun.

Source : *Naître et grandir*

## 25 Dessin sur feuille

Lors d'une promenade à l'extérieur, demandez à l'enfant de ramasser une feuille d'arbre. De retour à la maison, collez-la sur la feuille de papier avec le ruban adhésif. Laissez l'enfant observer la forme et les couleurs de la feuille pour lui inspirer un dessin autour de celle-ci.

Source : *Naître et grandir*

## 26 Jeu de quilles

Distribuez des bouteilles de plastique vides aux enfants qu'ils pourront décorer à leur guise. Remplissez chaque bouteille avec un fond d'eau, puis vissez fermement les bouchons. Dans la cour ou au parc, placez les bouteilles près les unes des autres, comme des quilles, et éloignez-vous. Chacun votre tour, lancez la balle en direction des bouteilles pour en faire tomber le plus possible.

Source : *Naître et grandir*

## 27 Concert en famille

Jeu libre

Gardez les bouteilles et contenants de plastique pour les remplir de différents éléments, comme du sable ou des cailloux pour en faire des instruments de musique ayant chacun sa sonorité propre.

Source : *Naître et grandir*

## 28 Suivre la trajectoire du soleil

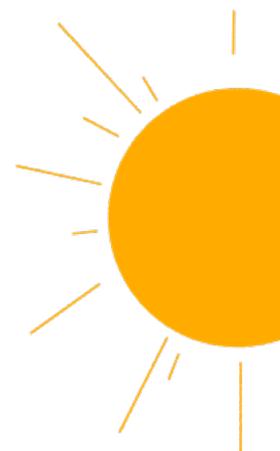
Faites un cadran solaire avec votre enfant en mettant du sable dans un bol de 4 litres et en plantant au centre un bâton de 60 cm. Exposez le tout au soleil et invitez votre enfant à observer le déplacement de l'ombre du bâton au fur et à mesure que le soleil se déplace.

Source : *Naître et grandir*

## 29 Traquer les ombres

Lors d'une journée ensoleillée, placez l'enfant dos au soleil, donc de manière à ce que son ombre soit devant lui. Tracez d'abord le contour de ses pieds, puis de l'ombre de son corps au complet. Quelques heures plus tard, demandez à l'enfant de remettre ses pieds dans les tracés et observez la nouvelle position de l'ombre du corps. Un beau point de départ à une discussion sur le mouvement de la Terre par rapport au soleil!

Source : *Naître et grandir*



## Séance de yoga en nature

Effectuez les postures de l'arbre, la chandelle, le pont et l'arc. Le yoga devient un véritable jeu pour les jeunes. Si vous ne connaissez pas les postures, [consultez l'article Vifa Magazine](#) pour les voir en images. Mettez au défi tous les membres de la famille d'inventer leurs propres postures!

# 30

### 31 Billes de golf

Trouvez une surface d'asphalte plane, sur laquelle une bille ne roulerait pas toute seule. Ensuite, avec une craie, tracez 6 cercles le long d'un parcours imaginaire. Choisissez l'ordre des joueurs. Jouez à tour de rôle. Le premier participant se place dans le cercle no 1 et lance une bille qui doit s'arrêter dans le cercle no 2. S'il réussit, il commencera son prochain tour à cet endroit et devra viser le cercle no 3, et ainsi de suite. Important : même si une bille arrive au bon endroit, il faut laisser jouer les autres avant de continuer. Le premier qui arrive à l'étape finale gagne la partie... et les billes de tout le monde!

### 32 Le défi des pinces à linge

Placez deux enfants l'un en face de l'autre, les yeux bandés. Accrochez 10 pinces à linge un peu partout sur les vêtements de chaque enfant. Au signal, chaque joueur doit tenter de récupérer toutes les pinces à linge accrochées à son adversaire. Le premier qui récupère les 10 gagne!

Source : *Naitre et grandir*

### 33 Badminton en solo

Avec une raquette, l'enfant doit frapper un ballon de fête gonflé pour le faire monter le plus haut possible et s'assurer qu'il ne retombe jamais au sol. Facile? Il devra donc faire la même chose, mais en frappant le ballon avec les deux mains, en alternance.

Source : *RSEQ-QCA*

### 34 Mini-golf

Avec des branches en guise de bâtons et des balles, inventez un parcours de minigolf en vous servant de seaux couchés au sol comme cible à atteindre.

### 35 Défi géométrique

Sur une surface asphaltée, tracez le plus de formes géométriques possible dont vous écrirez le nom sur de petits bouts de papier. Demandez aux enfants de piger un papier et de vite aller le déposer sur la forme qui lui correspond.

### 36 Ballons et rebonds

Comptez deux ou trois ballons de fête gonflés par personne. Lancez-les en l'air. Seule règle à suivre : aucune ne doit toucher terre!

### 37 Land art

Jeu libre

Le *land art*, c'est la création d'une œuvre en utilisant les éléments de la nature. Après une récolte de cocottes, feuilles, fleurs, cailloux, branches (ou de balles de neige et glaçons en hiver), on crée une œuvre éphémère.

### 38 Cherche & Trouve en nature

*Viva Magazine* propose un *jeu de Cherche & trouve* qui peut être fait à l'extérieur en toutes saisons! C'est le prétexte parfait pour sortir : on imprime, et hop, on sort découvrir la nature qui nous entoure.





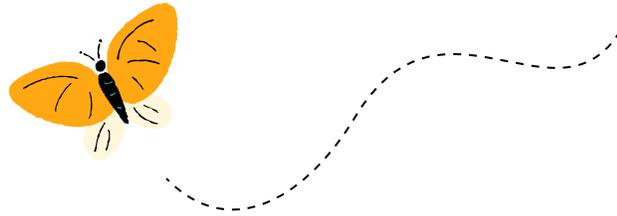
# 8·12 ANS

## Prêt pour les défis de taille!

---

*Rendu préado, l'enfant a encore une grande soif d'indépendance, mais qu'il peut enfin appliquer. C'est la période où ses amis prennent de plus en plus d'importance et où il apprend à s'éloigner du nid familial, explorant les parcs du quartier. Votre jeune est peut-être en voie de quitter le monde de l'enfance, mais aime toujours autant bouger. Afin qu'il ait du plaisir à être actif, il suffit de lui proposer des idées variées pour bouger.*

# 8-12 ANS



## 1 Course effrénée

Les enfants établissent au moins cinq points de repère autour de la maison, dans la ruelle ou au parc et le but consiste ensuite à ce qu'ils se rendent à chacun de ces endroits le plus vite possible et de répéter l'exercice autant de fois qu'ils en sont capables.

Source : RSEQ-QCA

## 2 Deux singes

En équipe de deux, chacun enfle un grand t-shirt par-dessus ses vêtements et y fixe plusieurs pinces à linge. À go, les deux se poursuivent dans le but de retirer les pinces de l'autre (quand un joueur se fait retirer une pince, il doit imiter le cri du singe!). Celui qui parvient à retirer toutes les pinces de son adversaire remporte la partie!

## 3 Hockey ballon

S'ils ont l'habitude de jouer au hockey dans la rue avec leurs amis, les enfants peuvent faire changement en essayant le hockey ballon. Le jeu est identique au vrai hockey, mais se joue avec un ballon de plage. Des poubelles ou des bacs de récupération peuvent être utilisés pour former les buts.

## 4 Tourner un vidéoclip

Jeu libre

Les enfants peuvent transformer la cour ou le balcon en studio de danse! Ils choisissent une musique bien rythmée pour créer une chorégraphie : hip-hop, danse de rue, *breakdance*, danse du robot... À eux de décider! Après avoir pratiqué leur numéro à plusieurs reprises, ils peuvent immortaliser leur performance en la filmant.

## 5 Cache à la noirceur

Une fois le soleil couché, lancez-vous dans une partie de cache-cache dans la cour. Armez-vous de lampes de poche, lampes frontales ou bâtons lumineux pour rendre l'activité amusante!

## 6 Horloge en folie

Les jeunes doivent trouver 12 objets voyants comme des couvercles colorés ou des cônes, qu'ils placeront à égale distance, de manière à former un grand cercle. Voilà une horloge. Une personne sera désignée comme l'animateur et deux autres les aiguilles de l'horloge, l'une jouant le rôle des minutes, l'autre des heures. Les deux « aiguilles » se placent à midi pour commencer. L'animateur crie une heure (exemple : 7 h 25). Les « aiguilles » doivent alors courir vers l'heure demandée, le plus vite possible. Attention : ils doivent se déplacer autour de l'horloge, dans le sens des aiguilles d'une montre! Aussitôt que les « aiguilles » atteignent leur position, l'animateur donne une nouvelle heure, et c'est reparti! Si une « aiguille » s'arrête à la mauvaise position, elle échange sa place avec l'animateur.



## 7 Aki

Jeu libre

Cette petite balle en tissu ou en cuir, qu'on doit faire rebondir uniquement avec les pieds et les genoux, est un grand classique. Les enfants peuvent modifier le jeu en ajoutant d'autres parties du corps, comme les avant-bras, les épaules ou la tête. Ils peuvent développer leurs propres techniques et s'amuser à faire des passes bizarres, drôles ou carrément spectaculaires!



10

## En skateboard

Jeu libre

Les possibilités de se lancer des défis en skateboard sont infinies : faire une course à relais en équipes de 2 ou 3, organiser un concours de celui qui se rendra le plus loin sans mettre un pied par terre.

Peu importe le jeu choisi, l'important est de s'amuser (n'oubliez pas l'équipement de protection)!

## 8 Course aux objets

Après avoir déterminé un itinéraire précis dans le quartier, les enfants déterminent une série d'objets à trouver. Par exemple : une plume d'oiseau, un caillou rose ou plat, une feuille d'érable ou de chêne, une bouteille vide, etc. Ils se fixent une limite de temps et à tour de rôle (ou en équipe de deux), ils parcourent l'itinéraire avec un sac pour rapporter les objets. Lorsque tout le monde est de retour, ils font le décompte. Le gagnant est celui qui a réussi à rapporter le plus grand nombre d'objets sur la liste... ou les plus beaux!

## 9 Collisions aériennes

Les enfants doivent former des équipes de deux et s'assurer que tous les joueurs aient une balle de tennis. Les joueurs de chaque équipe se placent face à face, à quelques mètres l'un de l'autre. À go, tout le monde lance sa balle dans les airs vers son coéquipier. Le but est que les balles se touchent. Une équipe marque un point chaque fois que les balles entrent en collision. Si les joueurs doivent courir pour ramasser les balles, ils doivent retourner à leur position de départ avant de recommencer à lancer. Après deux minutes, l'équipe avec le meilleur score remporte la partie!

## 11 Hockey ballon

S'ils ont l'habitude de jouer au hockey dans la rue avec leurs amis, les enfants peuvent faire changement en essayant le hockey ballon. Le jeu est identique au vrai hockey, mais se joue avec un ballon de plage. Des poubelles ou des bacs de récupération peuvent être utilisés pour former les buts.

## 12 Athlétisme revisité

Jeu libre

Le jeu consiste à inventer toutes sortes d'épreuves : saut en longueur à partir d'une ligne tracée à la craie sur l'asphalte, saut de haies par-dessus des pots de yogourt vides, lancer du disque avec un frisbee, cross-country dans un parc ou course dans le quartier. Une fois exercés, les participants peuvent consigner leurs records afin de se surpasser.

Source : RSEQ-QCA

## 13 Tennis solo

Pour cette activité, il suffit d'avoir accès à un mur assez grand, celui d'une école par exemple. Le jeune peut pratiquer différents coups : amorti, coup droit, smash, chandelle, revers.



## On s'échauffe!

Mettez au défi les enfants de créer eux-mêmes un petit programme d'échauffement qu'ils pourront effectuer avant de se lancer dans une activité sportive. Par exemple : 10 pompes suivies de 20 *jumping jacks*, de toucher 15 fois les orteils et de 20 squats.

Source : RSEQ-QCA

# 14

### 15 Course sur deux roues

Les enfants doivent trouver un espace assez grand pour faire du vélo, comme un terrain vague par exemple. Ils déterminent un trajet tout au long duquel ils déposent 20 objets comme de vieilles peluches qui dorment dans une boîte. À la fin du trajet, ils déposent une boîte assez grande pour contenir les 20 objets. Ils doivent ensuite enfourcher leur vélo pour réaliser le trajet en ramassant les peluches et les déposer dans la boîte. Le but du jeu est de ramasser tous les objets le plus rapidement possible.

### 16 Photo rallye

Les jeunes établissent un circuit dans le quartier (par exemple : de la maison de l'un des participants jusqu'au parc). Ils choisissent une série d'objets à photographier. Par exemple : une auto rouge, un écureuil, un camion de livraison, un chien, une poussette, des fleurs jaunes, etc. Les possibilités sont infinies! Ils se fixent une limite de temps réaliste pour parcourir le trajet à tour de rôle. Chacun tente de repérer les éléments de la liste et de les photographier. Lorsque tout le monde est de retour, c'est le moment de regarder les photos et de déterminer le gagnant, soit celui qui a réussi à photographier le plus grand nombre d'objets.

### 17 Aki balai

Le but du jeu : à l'aide d'un balai, faire des passes avec une balle aki sans la faire tomber par terre. Le même jeu peut être réalisé avec une balle légère, ou encore en remplaçant le balai par une raquette. Ce qui compte, c'est de faire des passes et de s'amuser!

### 18 Circuit à vélo

Les enfants se déplacent du point A au point B en pédalant avec une seule jambe. Qui arrivera en premier? Ils trouvent ensuite une côte à monter pour y faire la course ou se lancent dans une course à relais en équipes de 2, 3 ou 4 sur un parcours prédéterminé. Pas besoin de bâton « témoin » : une simple tape dans la main suffit!

### 19 Football amical

Même à deux personnes, il est possible de jouer au football! Il s'agit de choisir des cibles vers lesquelles lancer ou botter le ballon. Une corde à linge peut aussi servir à lancer le ballon par-dessus, alors qu'une clôture ou une haie seront pratiques pour faire des bottés de placement.

Jeu libre

20 **Le parcours**

Selon l'endroit où les jeunes se trouvent, ils créent un parcours à obstacles. Ils doivent sauter par-dessus des objets (ballons, chaudière, cerceaux), contourner des meubles ou des arbres, ramper en dessous d'une table ou d'un banc. Et le plus difficile : répéter le parcours une dizaine de fois. Le but du jeu est de faire le parcours le plus rapidement possible.

21 **Course à obstacles**

Placez divers obstacles dans la cour : une chaise longue, une petite table basse, une bicyclette, une poubelle, bref n'importe quoi! Et l'obstacle suprême : l'arroseur de jardin en marche! À l'aide d'un chronomètre, calculez le temps de chaque course. Le départ est donné. Qui réussira à franchir tous les obstacles le plus rapidement possible en étant le moins mouillé?

22 **Corde à danser extrême**

Tout le monde connaît ce jeu. Mais là où ça peut devenir plus intéressant, c'est quand on s'y met à 2 personnes pour sauter... et même à 2 cordes! Si vous êtes 3 personnes, attachez un bout de la corde après un poteau ou une clôture. Une personne tourne la corde, les 2 autres sautent.

Pour augmenter le niveau de difficulté, les jeunes peuvent essayer de sauter en faisant chaque fois un demi-tour sur eux-mêmes, ou même un tour complet! Ou encore sauter une fois sur le pied droit, l'autre fois sur le pied gauche. Ou en croisant les jambes.

23 **Frisbee Golf**

Les jeunes doivent d'abord établir un parcours. En guise de trous de golf, ils trouvent des « cibles » : seau vide, panier à linge, chaise de jardin, etc. Un arbre peut même servir de cible! Le premier lancer se fait sur une ligne de départ. Les lancers suivants se feront à l'endroit où le frisbee tombe. Comme au golf, le pointage est déterminé par le nombre de coups nécessaires pour atteindre une cible. Les joueurs jouent à tour de rôle. Chacun inscrit son pointage une fois qu'il a atteint la cible!

24 **Baseball sans buts**

Pas assez nombreux pour faire un match de baseball? Pas de terrain réglementaire? Aucun problème! Il suffit de rassembler quelques amis et d'avoir un terrain, un bâton et une balle. Un ami lance la balle, un autre la frappe et les autres essaient de l'attraper. Le joueur qui l'attrape s'en va au bâton. Les joueurs peuvent se lancer des défis : qui sera le meilleur attrapeur? Qui frappera la balle le plus loin?

25 **Hébertisme en forêt**

Jeu libre

Prendre des bûches et les mettre debout pour former un petit parcours, sur une surface gazonnée ou amortissante. Il faudra marcher dessus et rester en équilibre pour traverser cette épreuve! Un des jeunes peut aussi grimper à un arbre et attacher un ruban coloré autour du tronc. Ses amis devront aller toucher au ruban pour continuer! En s'inspirant des éléments de la nature, les jeunes doivent inventer ainsi une série d'épreuves.



## Faites un concours de corde à sauter

La corde à sauter est loin d'être seulement un jeu de petites filles. C'est aussi un excellent exercice cardiovasculaire (il fait d'ailleurs partie du programme d'entraînement de plusieurs boxeurs et basketteurs). Pour vous initier, réalisez le plus de répétitions possible en l'espace de 2 minutes. Bonne chance!

# 26



## 27 Super sumo

Avec une corde, une ficelle ou des branches d'arbres, il faut tracer un cercle dans l'arrière-cour, dont le diamètre sera environ de la largeur d'une table de cuisine. Deux joueurs se placent au milieu du cercle, les mains sur les genoux. Ils peuvent grogner et faire des danses menaçantes avant le signal de départ. À go, chaque joueur doit essayer de faire sortir son adversaire de la zone. Soyez combatifs, sans vous blesser... Ça doit rester un jeu amusant! Celui qui parvient à pousser son adversaire hors du cercle remporte la partie!

## 28 Twister géant

À la craie, dessinez les ronds d'un jeu de Twister sur l'asphalte. Si vous n'avez pas de girouette, écrivez toutes les options possibles sur des petits bouts de papier (main droite rouge, pied droit rouge, main gauche rouge, pied gauche rouge, etc.). Placez-les dans un bol et pigez! Dans un même esprit, vous pouvez aussi essayer le jeu de serpent et échelle géant, la marelle ou encore le tic-tac-toe.

## 29 Cherche et trouve grandeur nature

Cette activité demande un peu de préparation préalable. Vous devez avoir pris plusieurs photos d'éléments intéressants ou particuliers de la forêt choisie avant de partir en randonnée avec les enfants. Il doit y avoir une photo d'un plan général et une autre d'un plan rapproché du même élément. Créez-les avec votre ordinateur en rognant l'image vers un point plus particulier. Remettez à vos enfants la photo du plan rapproché et demandez-leur d'essayer de retrouver les éléments qu'ils voient sur l'image et de les prendre en photo.

Source : Clubs 4-H du Québec

## 30 Défi 1 000 points

Les jeunes créent une zone de lancer avec diverses cibles (boîtes vides, cibles au mur, panier de basket, jeu de poche, seaux, etc.). À l'aide d'une feuille de pointage, ils accordent un nombre de points pour chaque cible selon la distance et la difficulté. Chaque participant choisit un objet (ballon, balle, boule de neige, poche de sable) et essaie de faire 1 000 points en cumulant le pointage de chaque lancer.

Source : RSEQ-QCA

### 31 Impression sur feuilles

Profitez d'une balade dans la nature pour ramasser de belles feuilles de plantes ou d'arbres souples. Vous pourrez ensuite créer de magnifiques impressions sur des coussins, taies d'oreiller ou serviettes de table. On commence par choisir un tissu pâle. Puis, on applique de la peinture à tissu en une très mince couche sur la feuille, qu'on presse fermement sur le tissu pour que la peinture s'y transfère. Une fois la peinture bien sèche, on utilise le fer à repasser pour fixer le tout.

### 32 Le lanceur de défis

Jeu libre

Les jeunes sont appelés à relever des défis rigolos, déterminés par les chiffres d'un dé qu'ils lanceront à tour de rôle. Par exemple :

- 1 = sauter 15 fois comme une grenouille
- 2 = parcourir un trajet préétabli en sautant sur 1 jambe
- 3 = faire 15 redressements assis
- 4 = se déplacer à 4 pattes comme un crabe le long du trajet
- 5 = marcher à reculons le long du trajet
- 6 = sauter à pieds joints le long du trajet

La personne qui réussit à relever ses défis le plus rapidement possible est déclarée grande gagnante.

### 33 Botte la canne ou kick la canne

L'activité consiste à placer une canne ou un récipient vide sur le sol. Un des participants doit être le chercheur. Les autres joueurs doivent se cacher. Le chercheur se bouche les yeux et met son pied sur la canne ou le récipient. Il compte jusqu'à 20 à 30 secondes. Lorsque le chercheur a terminé de compter, il dit : « prêt ou pas prêt, j'y vais ! » Il doit trouver les participants qui sont cachés avant que l'un d'eux puisse venir donner un coup de pied sur la canne. Si un participant parvient à donner un coup pied sur la canne, il est délivré ainsi que tous les autres qui ont été trouvés. Dans ce cas, tous les participants doivent se cacher à nouveau. Si le chercheur réussit à trouver tous les participants sans que personne puisse être capable de donner un coup de pied sur la canne, c'est le premier participant qui a été trouvé du plus récent tour qui est maintenant le chercheur.

Source : *Loisir Sport Outaouais*

### 34 Camping dans la cour

Les jeunes adoreront dormir sous la tente dans la cour. Pas de tente? Encore mieux! Ils devront alors en construire une avec des draps, des couvertures, des chaises, de la corde, et des coussins (si la température le permet, bien entendu!). S'ils attrapent la piqûre, envisagez d'ajouter le camping dans vos habitudes familiales.

GRATUIT

Pour devenir des pros du camping, téléchargez gratuitement notre guide *Camping en famille – le guide complet de Vifa Magazine*.



### 35 Hockey balloune

Le but du jeu est de souffler sur la balloune pour la faire entrer dans le but adverse. On délimite le terrain par des cônes sur les côtés et on place un but à chaque extrémité. Les jeunes se divisent en 2 équipes (aucun gardien de but). Chaque personne a une paille (idéalement réutilisable!) pour souffler sur la balloune afin de la faire entrer dans le but adverse. Attention : Interdiction de toucher à la balloune avec les mains ou les pieds! Les participants doivent se déplacer à 4 pattes ou en rampant... et tâcher de ne pas perdre le souffle!

### 36 Alphabet nature

Lors d'une balade en forêt avec vos enfants, essayez de trouver un mot correspondant à chacune des lettres de l'alphabet. Inspirez-vous des éléments naturels qui vous entourent. (Exemple : A : arbre, B : branche, C : Crapaud.. etc.)

Source : Clubs 4-H du Québec

### 37 Roi de la minute

Ce jeu se joue à deux joueurs. L'un se place assis au sol, les jambes croisées et les yeux fermés. L'autre joueur a une montre ou un chronomètre pour calculer le temps. Au signal, celui qui chronomètre commence à compter une minute. Celui qui est assis compte la minute dans sa tête et lève la main lorsqu'il est rendu à 60 secondes. S'il réussit à se coordonner à la durée réelle de la minute (on peut laisser un 5 secondes de marge d'erreur), le joueur devient le roi de la minute et il prend le contrôle du chronomètre.

Source : RSEQ-QCA

### 38 Hippo en folie

Pour se transformer en « hippopotame gobeur de balles », un enfant se couche à plat ventre sur une planche à roulettes (ou deux), tandis qu'un autre lui tient les jambes pour le faire avancer vers les balles (dispersées un peu partout). L'hippo roulant tient un bac de plastique et essaie tant bien que mal d'attraper des balles. Celui qui réussit à mettre le plus de balles dans son bac dans un temps limité gagne la partie. Fous rires garantis!

### 39 Ultimate croquet

Incitez les jeunes à construire un parcours de croquet en utilisant les ressources de la nature : faire des trous dans la neige ou dans le sable, faire des obstacles avec des branches, créer des tunnels avec des cerceaux ou des boîtes de carton, etc. Ils doivent ensuite traverser leur parcours en utilisant un bâton (mini-hockey, balai, frite de piscine) pour frapper sur une balle (ou une boule de neige) et lui faire franchir tous les obstacles. L'objectif est de réussir en faisant le moins de coups possible.

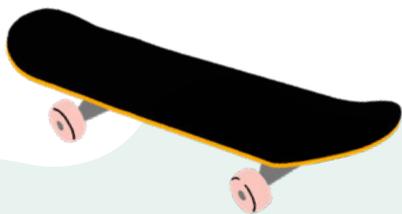


### 40 Pro du soccer

En face d'un mur, avec un ballon, le jeune doit réaliser les défis suivants 10 fois chacun :

1. Avec son pied dominant et en utilisant le côté intérieur de son pied (le côté du gros orteil), il frappe le ballon vers le mur et doit l'arrêter en posant le pied dessus lorsqu'il revient vers lui. Puis faire la même chose de l'autre pied.
2. Placer le ballon au sol, puis se reculer. Avancer de 2-3 pas puis frapper le ballon. L'arrêter en posant le pied dessus. Il doit s'assurer de bien utiliser sa force!
3. Il colle des cibles au mur. En utilisant son pied dominant, il frappe le ballon pour tenter de les toucher.
4. Il place deux objets près du mur de façon à former des buts. À une certaine distance du mur, il place quelques objets en ligne droite. En utilisant ses pieds pour contrôler le ballon, il contourne ces objets pour ensuite frapper le ballon pour faire un but.

Source : RSEQ-QCA



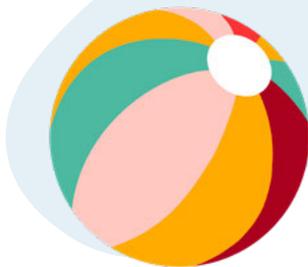


# À L'EAU!

## Activités à faire dans un plan d'eau.

### Pour une baignade sécuritaire

*Lorsqu'il est question d'activités aquatiques, vous devez demeurer alerte en tout temps. Évitez les distractions comme la lecture ou les médias sociaux sur votre téléphone intelligent. Assurez-vous aussi que les enfants d'âge préscolaire soient à portée de main. Consultez les trucs et astuces pour une baignade sécuritaire sur Vifa Magazine.*



## Pour les tout-petits

### 1 L'initier... goutte à goutte

Installez votre bébé sur une serviette. Avec une débarbouillette propre, une éponge ou des jouets de bain, faites couler quelques gouttes d'eau sur son corps. Commencez par ses pieds, ses cuisses, ses mains... Décrivez vos actions et les réactions de votre tout-petit. En même temps qu'il apprivoise de nouvelles sensations, votre bébé découvre différents mots, comme « ça coule », « ça glisse » ou « c'est froid. »

Source : *Naître et grandir*

### 2 Tape la flaque!

Jeu libre

Mettez de l'eau dans un contenant assez large, mais peu profond, comme une plaque à biscuit. Placez votre bébé devant et laissez-le taper dans le contenant avec ses mains ou un hochet. Lorsque votre enfant tient un jouet dans ses mains et l'utilise pour taper, il développe sa force et sa motricité. Ce jeu aide aussi votre bébé à comprendre le lien entre ses gestes (il tape l'eau) et leur effet (l'eau fait du bruit et éclabousse).

Source : *Naître et grandir*

### 3 Premières baignades

Assoyez votre bébé dans une pataugeoire et donnez-lui des jouets et des contenants de plastique. Il pourra s'amuser à faire flotter les jouets ainsi qu'à remplir les contenants d'eau et à les vider.

Faites jouer bébé avec une éponge. Il aimera la presser pour faire sortir l'eau.

Dans la pataugeoire, demandez à l'enfant de faire semblant d'être un poisson et de faire des bulles dans l'eau en soufflant très fort. Si votre enfant n'en est pas capable, proposez-lui de souffler dans une paille en mettant l'autre extrémité dans l'eau.

Source : *Naître et grandir*

### 4 Cheval de mer

Assoyez votre enfant à cheval sur une nouille de piscine et aidez-le à se déplacer en le tenant sous les bras.

Source : *Naître et grandir*

### 5 Ballons d'eau

Remplissez des ballons gonflables avec de l'eau pour que votre enfant s'amuse à les transporter et à vous les lancer. Ça bouge, ça tremble et c'est mou, il lui faudra beaucoup de concentration et d'agilité. Rires garantis. N'oubliez pas de jeter immédiatement les morceaux de ballons crevés.

Source : *Naître et grandir*

### 6 Poursuite arrosée

Jeu libre

Utilisez des bouteilles à vaporiser bien nettoyées et remplissez-les d'eau. Amusez-vous avec votre enfant à vous arroser. Votre tout-petit peut aussi faire ce jeu avec des amis. Cela l'amène à respecter leurs refus ou leurs limites. Il apprend aussi à exprimer ses sentiments et à dire, par exemple : « Non, je ne veux pas que tu m'arroses les cheveux. »

Source : *Naître et grandir*

#### TRUC DE PARENTS

Vifa Magazine vous propose *8 jeux d'eau maison à fabriquer facilement à la maison*. Parfait pour se rafraîchir dans la cour ou la ruelle lors des journées chaudes!



9

## Quête sous-marine

Choisissez plusieurs objets : certains qui flottent, d'autres qui coulent, des jouets de piscine, mais aussi des cailloux, des pièces de monnaie, des balles et même des aimants de frigo. Placez les objets à divers endroits dans la piscine. Chacun doit aller chercher un objet à la fois et le ramener dans la zone prévue près de la piscine (sur le patio, une serviette, la table, une chaise, etc.). Celui qui réussit à rapporter le plus d'objets le plus rapidement gagnera la partie. Faites de nouvelles parties en désignant chaque fois un autre joueur pour cacher les objets. Le grand gagnant du jeu est celui ou celle qui affiche le meilleur score à la fin.

## Petit nageur devient plus grand

### 7 Olympiques de natation

Jeu libre

Les enfants déterminent des épreuves pour tenir des Olympiques de natation. Il y a bien sûr des styles de nages classiques, mais aussi la nage du petit chien, sur le dos en utilisant seulement les pieds... ou seulement les mains, à cheval sur une nouille, etc.

### 8 Singerie

Les enfants doivent d'abord choisir un « singe ». Le singe est celui qui se place au milieu de la piscine pour essayer de toucher l'objet lancé par les deux autres joueurs, situés de part et d'autre du singe. Les deux joueurs aux extrémités se lancent le ballon, la balle ou le frisbee. Lorsque le singe réussit à toucher l'objet, c'est le joueur qui l'a lancé qui devient le singe à son tour. Pour que le jeu devienne plus difficile, vous pouvez obliger le singe à attraper l'objet!

### 10 Vol aérien

Les joueurs remplissent un ballon gonflable avec de l'eau et nouent son extrémité pour que le liquide ne s'échappe pas. Au départ, 5 pas séparent les participants.

Le premier joueur lance le ballon à celui qui est face à lui, de façon à former une parabole. Le deuxième rattrape le ballon et veille à ce qu'il n'explose pas entre ses mains.

Chaque fois que le lancer est réussi, les joueurs reculent d'un pas pour que la distance et la difficulté soient plus grandes.

Les passes se succèdent jusqu'à ce que le ballon explose et mouille un des joueurs. Le dernier lanceur est celui qui mettra en jeu un nouveau ballon. Pour augmenter le plaisir, jouez avec 2 ballons à la fois!

## 11 Course mouillée

Avec un clou, faire des petits trous tout le tour des pots de yogourt vides, à environ 1 cm du fond. Remettre un pot troué à chaque joueur.

Mettre un grand contenant vide à une certaine distance de chaque équipe.

Placez un autre contenant plein d'eau au départ de la course.

Au signal de départ, un joueur de chaque équipe remplit d'eau son pot troué et le met sur sa tête. L'eau s'écoule bien sûr par les trous... Puis il se dépêche d'aller vider son pot dans le contenant vide.

Dès que le pot est vide, le 2<sup>e</sup> joueur de l'équipe s'exécute à son tour. On peut faire plusieurs rondes. À vous de décider!

L'équipe gagnante est celle dont le contenant est le plus rempli... et dont les joueurs sont les moins mouillés!

## 12 La quille d'eau

Chaque joueur remplit une bouteille de plastique avec de l'eau. Un tirage au sort détermine qui sera le premier à lancer le ballon. Les participants sont à cinq mètres les uns des autres. Les joueurs placent devant eux leur bouteille. Tour à tour, ils donnent un coup de pied dans le ballon pour renverser celle de l'adversaire. Lorsque celle d'un participant est tombée, il doit courir pour prendre le ballon. Il ne peut relever sa bouteille que lorsqu'il a récupéré le ballon. Si la bouteille d'un participant est vide, il se retire du jeu. La partie est terminée quand il ne reste plus qu'une seule bouteille contenant encore de l'eau.

## Bataille d'eau

Qui n'a pas déjà fait une bataille de fusils à eau ou de ballounes d'eau? Pour faire changement, une équipe s'arme de fusils à eau et l'autre de ballounes d'eau!

Les participants s'arment de « boucliers » (comme des chaises de jardin), puis passent à l'attaque!

Pour recharger leurs « armes », ils doivent se disputer le tuyau d'arrosage...

Les perdants? Les combattants les plus mouillés.

# 13



## 14 La masse aux requins

Un des joueurs est le requin. Il est au milieu de la piscine. Les autres touchent un des murs de la piscine. Le chasseur requin dit : « tout le monde change de place » et le reste des participants doit nager en direction d'un autre mur. Le requin peut attraper un joueur tant qu'il ne touche pas un mur. Les nageurs ne peuvent pas se déplacer à moins de 3 m des coins de la piscine, pour donner une chance au requin de les capturer. Quand un joueur est attrapé, il se transforme en requin et vient en aide à celui qui l'est déjà. La partie est finie lorsqu'il n'y a plus de requins que de nageurs.

## 15 Bob l'éponge

Les enfants forment deux équipes. Ils disposent deux bassines (l'une vide et l'autre remplie d'eau) assez loin l'une de l'autre. Le jeu consiste à tremper l'éponge et mettre l'éponge entre le front des deux participants. Il faut atteindre la bassine vide disposée de l'autre côté et verser l'eau de l'éponge dedans en la pressant entre les deux fronts. Il ne faut jamais utiliser les mains pour cette étape!

Les participants retournent en courant pour donner l'éponge à deux autres joueurs de leur équipe. Le jeu se termine lorsqu'une des équipes a vidé sa bassine d'eau. L'équipe gagnante est celle qui a réussi à remplir en premier la bassine.

## 16 Volleyball mouillé

Remplissez quelques ballounes d'eau et installez-vous dans la cour.

Si vous avez un filet de volleyball, tant mieux. Sinon, pas de problème! Une corde attachée entre deux arbres fait aussi bien l'affaire.

Formez des équipes de 2 personnes et prenez une serviette (ex. : linge à vaisselle) par équipe. Chaque coéquipier tient deux coins de la serviette. La serviette sert à attraper la balloune d'eau et à la relancer vers l'autre équipe.

Si vous avez plusieurs équipes de 2, vous pouvez même faire des passes avant de relancer vers les adversaires.

Devinez ce qui arrive quand la balloune tombe par terre? Le ou les joueur(s) qui l'ont échappée sont éclaboussés et doivent revoir leur stratégie!

## 17 Aki Ballon

Ce jeu ressemble au aki, mais avec un ballon de plage dans la piscine. Les joueurs doivent se placer à quelques mètres les uns des autres. Il est permis d'utiliser tous les membres du corps pour réceptionner le ballon et le renvoyer aux autres joueurs : tête, épaules, coudes, bras, même les pieds si vous êtes capables! Seule règle : il ne faut pas que le ballon touche à l'eau!

## 18 L'otarie

Le jeu consiste tout simplement à exécuter quatre longueurs de piscine en poussant un ballon uniquement avec le nez. Chronométrez-vous et améliorez votre temps.



# 19

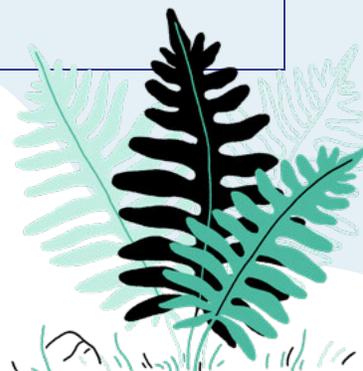
## Cailloux flottants

À proximité d'un lac ou de tout autre cours d'eau? Profitez-en pour lancer des cailloux à la surface de l'eau de manière à ce qu'ils fassent le plus de ricochets possible.

Faites d'abord provision de bons cailloux : ils doivent être plutôt plats, mais aussi un peu arrondis, pas trop lourds, mais pas trop légers non plus...

Comment réussir de bons ricochets? Il faut lancer le caillou assez fort, mais aussi le faire tourner le plus vite possible sur lui-même.

Qui gagnera le concours du plus grand nombre de rebonds? Quel caillou ira le plus loin avant de couler?





# HIVER

**Activités à faire durant la  
saison froide pour profiter  
de la neige.**

---

*L'hiver, l'hiver, ce n'est pas une raison pour rester dans la maison!  
Voici plein d'idées pour s'amuser dans les paysages enneigés.*



## 1 Nouvelle sensation

Lors de promenades en hiver, ne couvrez pas complètement le visage de votre bébé. Il pourra alors sentir la neige qui tombe sur ses joues. Faites-lui toucher la neige avec sa main. Il découvrira alors de nouvelles sensations.

Source : *Naitre et grandir*

## 2 Bonhomme de neige

C'est un grand classique de nos hivers! Mais pour varier, pourquoi ne pas faire un bonhomme de neige assis sur une chaise extérieure ou un banc de parc? Façonnez une grosse boule pour le corps et une plus petite pour la tête, puis placez-les sur la chaise ou le banc. Pour les jambes, fabriquez deux cylindres de neige, qui relieront le corps du bonhomme au sol.

Source : *Naitre et grandir*

## 3 Bonhomme gourmand

Lors de la fabrication de votre bonhomme de neige, utilisez des biscuits et des bonbons pour le décorer. Bander les yeux de votre enfant et à tour de rôle, s'amuser à trouver les petites gâteries... et à les manger!

Source : *Naitre et grandir*

## 4 La cible blanche

Demandez à votre enfant de choisir un de ses toutous et de le déposer dans la neige. Reculez de plusieurs pas (plus l'enfant est grand et plus la distance doit être grande). À tour de rôle, chacun envoie une boule de neige le plus près possible du toutou. Une fois que tout le monde a joué, on donne 3 points à la boule la plus proche, 2 points à la deuxième, etc. On peut colorer les boules de neige à l'avance avec du colorant alimentaire pour les distinguer les unes des autres. C'est pratique s'il y a beaucoup de joueurs et ça évite les disputes en cas de litige!

Source : *Naitre et grandir*

## 5 La Guerre des tuques

Faites des boules de neige et lancez-les pour atteindre une cible fixe (ex. : le tronc d'un arbre ou un seau posé par terre) ou pour vous livrer à une bataille.

## 6 Construire un igloo ou un quinzee

Un abri qui vous permettra de profiter des joies de l'hiver dans votre cour. Pour savoir comment procéder, consultez l'article *10 étapes pour construire un igloo en famille de Vifa Magazine*.



## 7 Tours de neige

Construire des tours de petites boules de neige! On peut ensuite les utiliser comme jeu de quilles et tenter de les renverser avec un objet. Avec les plus grands, on organise un concours de la tour la plus haute ou de la plus rigolote, en ajoutant des éléments naturels ou des accessoires maison.

Source : *Naitre et grandir*

## 8 Recherche et trouve hivernal

Choisir des objets à cacher dans la neige. Ce peut être des jouets de plage, des gnomes de jardin, des bouteilles en plastique, etc. Seule règle à respecter : il ne faut pas que ces objets soient trop petits.

Dissimuler ensuite ces objets dans la neige, autour de la maison en veillant à brouiller les pistes en effaçant les traces dans la neige et d'en créer des fausses à d'autres endroits.

Les participants doivent trouver les objets et les rapporter à l'intérieur d'un temps déterminé. À tour de rôle, chacun cache le butin (en trouvant de nouvelles cachettes!) pour que les autres les cherchent. La victoire va à celui ou celle qui a obligé ses amis à chercher le plus longtemps!



## Super forteresse

Après une bonne bordée de neige, les jeunes se rendent dans un endroit assez vaste, comme un parc, pour y construire des forts. Après avoir fait des réserves de boules de neige, la guerre est ouverte. Quand un joueur est touché par une balle de neige, il est éliminé. L'équipe qui réussit à éliminer tous ses adversaires gagne la partie!

9



### 10 Le monstre de glace

Tracer un cercle dans la neige avec un bâton ou du colorant alimentaire. Demander à un enfant ou un adulte de jouer le rôle du monstre et de se tenir debout au milieu du cercle pendant que les autres joueurs marchent tranquillement autour. Dès que le monstre saute en l'air et crie : « J'ai faim, j'ai très très faim! », il se précipite hors du cercle pour attraper les joueurs qui peuvent se sauver dans tous les sens. Le joueur touché doit se figer et ne plus bouger, comme s'il était gelé. Le dernier joueur touché devient le monstre et ainsi de suite.

Source : *Naître et grandir*

### 11 Régner sur montagne

Une personne grimpe tout en haut d'une butte ou d'une côte enneigée en laissant pendre de son manteau un chiffon coloré. C'est le roi ou la reine de la montagne. Les autres participants visent à le détrôner : ils doivent grimper au sommet, attraper le chiffon et revenir à leur point de départ. Pour défendre son titre, le roi ou la reine n'a pas le droit de descendre de la butte. Le joueur qui réussit à voler le chiffon sera le prochain à régner sur la montagne!

### 12 Tic-Tac-Toe géant

Tracer un carré composé de 9 cases dans la neige avec un bâton. À tour de rôle, poser une pomme de pin ou une roche dans une case. Le premier qui aligne 3 pommes de pin, roches (ou objets identiques de son choix) horizontalement ou verticalement gagne.

Source : *Naître et grandir*

### 13 Bouger dans la neige

Jeu libre

Courir, jouer à la « tag » et faire des culbutes. Courir dans une neige folle demande beaucoup d'énergie... Votre enfant peut aussi faire des acrobaties sur un moelleux tapis de neige, sans risquer de se faire mal.

Source : *Naître et grandir*

### 14 À vive allure

S'il y a une pente sécuritaire pour la glissade près de chez vous, profitez-en pour y amener votre enfant. Peu d'enfants résistent au plaisir de glisser, peu importe leur âge!

Source : *Naître et grandir*

## 15

**Apprenti pelleteur**

Jeu libre

Muni d'une petite pelle adaptée à sa taille, l'enfant soulèvera la neige avec entrain. Soyez indulgent si le tout-petit ne réussit pas à lancer la neige assez loin lorsqu'il l'enlève de l'entrée (mais soyez plus exigeant avec vos préados!)

**16 Faire l'ange**

Couché sur le dos dans la neige, bougez de côté les bras et les jambes dans un mouvement d'aller-retour pour ainsi créer de magnifiques ailes d'ange.

Source : *Naitre et grandir*

**17 Frisbee sur neige**

Jeu libre

Avec un frisbee ou un objet circulaire qui traîne quelque part (couvercle de pot de margarine, couvercle de chaudière en plastique, etc.), pratiquez vos lancers! Avec la neige au sol, c'est l'occasion d'exécuter des sauts spectaculaires pour attraper le frisbee sans risquer de se blesser!

**18 À l'attaque**

Apportez un ballon de soccer sur un terrain enneigé. Faites deux petits monticules de neige à chaque bout du terrain : ce sera les buts. Vous pouvez aussi utiliser un mélange d'eau et de colorant alimentaire pour faire des lignes. Botter dans la neige est loin d'être évident! Les gardiens pourront aussi profiter de la neige pour sauter et faire des arrêts spectaculaires.

**19 Patinoire maison**

Une patinoire maison s'avère plus facile à réaliser que vous ne pourriez le croire, mais nécessite tout de même une bonne dose de patience, surtout pour l'étape d'arrosage initiale. Pour y arriver, suivez le guide *Construire une patinoire à la maison en 5 étapes faciles de Vifa Magazine*. Une fois que vous aurez à votre disposition une belle surface glacée, vous pourrez disputer un match de hockey entre petits et grands, ou tenter d'exercer quelques figures de patinage artistique.

**20 Les bons vieux classiques**

Patins, skis, luge ou raquettes; il ne faut pas oublier les valeurs sûres!



GRATUIT

Pour des pistes d'inspiration, des idées de destinations et des trucs pour choisir l'équipement, téléchargez gratuitement le guide *Sports d'hiver en famille de Vifa Magazine*.

# 21

## Construire une glissade

Profitez d'une bordée de neige collante pour construire une glissade où la famille pourra glisser pendant l'hiver. Pour connaître tous les secrets d'une construction réussie, consultez l'article *7 étapes pour construire une glissade dans votre cour de Viva Magazine*.



# Habillement : comment avoir chaud en hiver ?

Une bonne façon de rester au sec et au chaud durant une séance d'activité physique en plein air consiste à enfiler plusieurs couches de vêtements. Le système multicouche (mieux connu sous le nom de pelures d'oignon !) a l'avantage d'être modulable : s'il fait trop chaud, on retire une couche, et on fait l'inverse s'il fait trop froid.

- **La couche de base** : sous-vêtements, combines, chaussettes, ou collants composés de fibres synthétiques ou de laine (celle de type mérinos est l'une des meilleures options, car elle est ultra légère, douce, chaude, « respirante » et antibactérienne).
- **La couche intermédiaire** : chandails en laine polaire ou autre.
- **La couche externe** : manteau qui coupera le vent, les précipitations, ou les deux.

Évitez les vêtements en coton qui ont tendance à garder l'humidité et à devenir rapidement inconfortables, ce qui n'est pas le cas des fibres synthétiques.



## RESTER AU CHAUD

Pour tout savoir sur l'habillement en saison froide, consultez l'article *Vêtements et sports d'hiver : Comment faire les bons choix sur Vifa Magazine* ou la fiche *Comment s'habiller l'hiver de Naître et grandir*.

## 22 Chantier de construction

Remplissez des seaux de neige et renversez-les pour obtenir des cylindres, qui se transforment en tour ou en petite clôture, selon qu'ils sont empilés ou alignés.

Source : *Naître et grandir*



## 23 Art sur neige

Jeu libre

Sculpture ou dessin, toutes les façons d'exprimer sa créativité sur la neige sont possibles. Alors que de la neige collante est préférable pour s'adonner à la gravure ou à la sculpture, vous pouvez peindre sur la surface blanche à l'aide d'un mélange d'eau et de colorant alimentaire. L'avantage de l'art sur neige : les créations peuvent prendre de gigantesques dimensions!

## 25 Construire... n'importe quoi!

Jeu libre

Même les grands préados auront envie de façonner des *bonshommes de neige originaux* ou des *châteaux surdimensionnés*. Agrémentez les constructions d'accessoires insolites trouvés dans la nature!

## 24 Danse sur la neige

Les jeunes imaginent une chorégraphie qui peut aussi bien contenir des mouvements de danse ou de karaté, des glissades ou même des pirouettes « extrêmes ». Ils façonnent un décor avec la neige en créant des buttes, des trous et des bonshommes de neige. Ils exécutent leur danse alors qu'une personne les filme. Tout mouvement difficile est permis, car les chutes sur la neige font moins mal... et font de bons *bloopers*!



## 26 Réinventer les activités sportives

Soccer, volleyball, baseball, football ou *kickball* : vos enfants peuvent s'adonner à tous leurs sports préférés, ou en essayer de nouveaux, même en plein cœur de l'hiver. Ils se rendront compte que le niveau de difficulté n'est pas le même et que certaines règles sont à adapter, mais rien n'est impossible!



# Manger dehors même en hiver



*Ne laissez pas la faim freiner les envies de jouer dehors des enfants en prenant l'habitude de prendre vos repas à l'extérieur, même en hiver ! Ces quelques idées de recettes se prêtent bien au jeu.*

## REPAS SANS CUISSON

Si les sandwichs sont toujours gagnants (on propose plusieurs recettes de sandwichs dans [notre dossier Boîte à lunch](#)), une foule d'autres repas ne nécessitant pas de cuisson vous faciliteront la tâche pour vos repas à l'extérieur. Ici, les pots en verre de type Mason seront vos meilleurs amis. Utilisez-les pour y servir des salades en format individuel : grecque, légumineuses, choux, pâtes, quinoa... elles peuvent se décliner de toutes sortes de façons. Et pour leur ajouter une dose de protéine, rien de plus facile : thon, saumon, poulet, crevettes ou œufs durs.

## PAR ICI LES THERMOS !

Quand le mercure est bien loin sous la barre du zéro, le thermos devient un précieux allié pour se réchauffer. Et ici encore, les possibilités sont infinies et n'ont de limites que celles de votre imagination. Soupes-repas ou simples bouillons maison, chili et risotto. Profitez de votre mijoteuse pour y faire cuire une recette que vous n'aurez ensuite qu'à transférer dans les thermos de toute la famille. Découvrez d'autres [recettes idéales pour déguster à même le thermos](#).

## DES GRILLED CHEESE SUR LE FEU

Tirez par exemple profit des braises bien chaudes en y préparant des sandwichs au fromage grillé. Avant de sortir, chacun procède au montage de son sandwich selon ses goûts et l'enveloppe de papier d'aluminium. Il suffira de déposer le tout sur la braise quelques minutes. Bien sûr, la version classique (pain blanc + fromage orange en tranches) a toujours du succès, mais toute variation est permise : pain brioché,

croissant, garnitures salées (oignons caramélisés, poivrons marinés, etc.) ou sucrées (confiture, chocolat, beurre d'érable, etc.). Et pour débiter la journée du bon pied, réalisez un sandwich déjeuner en utilisant des muffins anglais, des œufs (préalablement cuits) et du bacon.

## Quelques trucs pour un repas en plein air l'hiver

- Pensez à vous vêtir convenablement. On vous explique ici [comment faire les bons choix de vêtement d'hiver](#). Portez de vieux vêtements si vous ne voulez pas sentir le feu de camp!
- Prévoyez des couvertures, des chauffe-mitaines et des chauffe-bottes pour ne pas laisser le froid vous arrêter!
- Allez piger dans votre équipement de camping pour optimiser l'expérience : chaises pliantes, réchauds, etc.
- Jumelez l'utile à l'agréable : protégez-vous du vent en construisant un grand château de neige pour vous y abriter pendant le repas.



# Boîte à outils pour les parents



## Des accessoires pour faciliter le jeu extérieur des enfants

# 1

*Laisser quelques accessoires à la disposition des enfants aura comme effet de mousser leur intérêt et leur créativité. Voici quelques exemples d'objets à laisser accessibles à l'extérieur de la maison.*

- Bacs à eau et bacs à sable
- Balles, volants et ballons variés
- Bâtons de baseball, hockey, golf
- Blocs et boîtes de carton de différentes tailles
- Branches ou planches de bois
- Cerceaux
- Contenants de plastiques de différentes tailles
- Corde à sauter
- Craies
- Draisienne, vélos, trottinettes, planches à roulettes (et les casques!)
- Élastiques pour jeux de pieds et rubans rythmiques
- Frisbee
- Gros véhicules pouvant être enfourchés, poussés ou tirés
- Jouets pour l'eau ou le sable (pelles, seaux, moules, etc.)
- Liquide pour faire des bulles
- Petites autos, camions
- Raquettes de tennis ou de badminton
- Tout autre objet permettant de laisser libre cours à son imagination!





# 2

## Des idées pour aménager la cour

### DE VIEUX JOUETS

Certains jouets desquels vos enfants se sont depuis longtemps détournés (vous savez la cuisinette, le jeu de quilles en plastique ou les poupées?) peuvent aussi susciter un regain d'intérêt en les sortant tout simplement de la maison. Pour le plus petit, de simples objets du quotidien peuvent aussi avoir beaucoup d'attrait : vieux chaudron, ancien téléphone, nouille de piscine, bacs et boîtes de toute sorte, etc. Le but est de proposer des objets disparates éveillant la créativité.

### UN ESPACE DE REPOS

Après avoir bougé ou s'être livrés à de folles aventures, vos enfants auront aussi besoin de reprendre leur souffle. Tout à fait normal! Vous pouvez établir à

l'extérieur une zone où ils pourront se détendre et prendre une collation. Une couverture étendue sur l'herbe ou sur le balcon, quelques coussins, et un coin d'ombre, pour leur donner envie de faire un brin de lecture ou une séance de coloriage en plein air.

### UNE TROUSSE DE CRÉATIVITÉ

Pourquoi attendre les jours de pluie pour se lancer dans des projets de bricolage? En préparant un coffret pour l'extérieur contenant de la colle, du papier, des ciseaux, de la ficelle, des crayons et de la peinture, vos petits artistes s'en donneront à cœur joie avec la matière première à leur disposition. Des cailloux pourraient ainsi se transformer en monstres ou en insectes rigolos, des branches en baguettes magiques ou en capteur de rêves, des cocottes en bijoux et des feuilles et des brins d'herbe en ravissants collages.



## Des ressources utiles pour s'inspirer

# 3

CES DIFFÉRENTES RESSOURCES PROPOSENT ENTRE AUTRES DES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS EXTÉRIEURES QUI POURRONT VOUS INSPIRER.

*Actifs pour la vie* : une initiative nationale créée dans le but d'aider les parents à donner un bon départ à leurs enfants en cultivant chez eux la littératie physique.

*Bouge Mtl* : un répertoire d'idées pour bouger à Montréal.

*Communauté Pep* : une plateforme regroupant de nombreuses idées d'activités.

*Fillactive* : des séances d'entraînement spécialement pensées pour les filles.

*Force4* : des idées et des outils pour permettre aux jeunes de bouger une heure par jour.

*Hourra!* : une plateforme d'activités parascolaires comprenant de nombreuses fiches d'activités gratuites.

*Karibou* : des capsules d'activité motrices pour les enfants de 1 à 4 ans.

*Les Clubs 4-H du Québec* : des idées de jeux et d'activités en nature incluant l'initiative *Kali au Camp*.

*Magazine 100°* : un magazine en ligne qui se veut LA référence québécoise en matière de saines habitudes de vie.

*Naître et grandir* : une source d'information fiable et validée scientifiquement sur le développement des enfants de 0 à 8 ans.

*ParticipACTION* : des défis, des informations sur les différents sports, et les bienfaits et directives de l'activité physique.

*Vifa Magazine* : un magazine qui propose aux parents des trucs et conseils à propos de l'activité physique en famille, de la saine alimentation et de plusieurs autres préoccupations parentales.

*WIXX.ca* : plus de 200 jeux pour les enfants, des outils, des vidéos de pauses actives, et des répertoires d'activités.





Allié de votre  
vie familiale

Une initiative de :



Avec le soutien de :



VIFAMAGAZINE.CA