

EPS et Jeux pour la maison

Dans le cadre de la situation exceptionnelle que nous vivons aujourd'hui, la continuité pédagogique doit être assurée. Jusqu'à nouvel ordre, fini le parc et les activités à l'extérieur. Nous vous proposons des jeux à visées pédagogiques pour que votre enfant continue de développer sa motricité, son écoute, son langage, ses compétences morales et civiques (respect des règles, vivre ensemble) mais aussi ses compétences en lecture, en compréhension (des consignes), en mathématiques, tout en s'amusant en famille.

Education Physique et Sportive

Echauffement des doigts :

Avant les activités écrites, faire un échauffement des doigts : je fais les griffes du tigre avec mes doigts, je fais des chatouilles, je pianote sur la table, je fais le crabe (mes mains miment les pinces), je touche le pouce avec le l'index, puis avec le majeur, puis l'annulaire, puis l'auriculaire. Je vais de plus en plus vite et dans tous les sens.

S'orienter en maternelle : (adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés)

Retrouver son doudou :

Matériel : doudou de l'enfant

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

L'enfant place le doudou, repère, regarde où il le met et revient à sa zone de départ.

Au signal, il part retrouver son doudou

Variante : il doit utiliser le même chemin ;

La mascotte photographiée :

Matériel : une peluche ou un objet de l'enfant servant de mascotte, une photo de la mascotte imprimée ou sur téléphone portable

Lieu : une pièce de la maison ou le jardin

Regarde bien la photo, identifie le lieu, nomme-le puis rends-toi à l'endroit pour replacer la mascotte comme sur la photo.

Variante : retrouve la mascotte

Le parcours codé :

Matériel : objets de l'enfant et flèches sur feuilles de papier

Lieu : la maison ou le jardin

Avec le matériel et les flèches, l'enfant doit construire un parcours et le proposer aux autres membres de la famille.

Le parcours photo :

Matériel : photos sur votre smartphone

Lieu : maison ou jardin

L'enfant doit se rendre à l'endroit de la photo que vous lui montrez et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée et la récompense (bonbon, goûter, etc...)

Manipuler en maternelle (communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique)

L'enfant prend un objet et le fait vivre en fonction de la musique que vous lui faites écouter.

Variante : vous faites vivre l'objet à plusieurs en vous le passant.

Orientation cycle 2 et cycle3 :

L'enfant peut réaliser le plan de son habitat (maison, appartement, jardin).

Rôle 1 : l'enfant place un objet dans la maison et sur le plan et un autre membre de la famille doit le retrouver.

Rôle 2 : l'enfant doit retrouver l'objet en fonction du plan.

Variante : La chasse au trésor

Cacher un trésor dans la maison. Puis votre enfant, plan de la maison en mains, doit se rendre d'étape en étape pour trouver des indices. A chaque lieu trouvé, l'enfant découvre un indice qui le conduit vers un autre lieu, jusqu'au trésor (goûter, jeu, etc...)

Danse (s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et ou acrobatique)

L'enfant prend un objet et danse en fonction de la musique



Colin-maillard

Matériel : d'un bandeau, d'un foulard ou d'un morceau de tissu; de divers objets du quotidien (pour la variante).

Consigne :

Une personne a un bandeau sur les yeux et les autres se placent autour d'elle. Cette personne doit essayer de toucher un des participants, puis le reconnaître en touchant son visage. Pour faciliter le jeu, on peut établir comme règle que les participants ne peuvent pas bouger les pieds, seulement se contorsionner pour éviter d'être touchés.

Variante

Demandez au joueur qui a les yeux bandés de tenter d'identifier un objet que l'on a placé dans sa main.

Le « petit cochon » ou le « mouchoir »

Matériel : d'un objet ou d'un mouchoir.

Consigne :

Les joueurs forment un cercle. Un participant (joueur 1) 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 joueur (joueur 2).

Quand le joueur 2 s'en rend compte, il doit saisir l'objet et courir pour attraper le joueur 1. Le joueur 1 doit faire 3 fois le tour du cercle sans se faire attraper.

Si le joueur 1 réussit, il reprend sa place initiale. Le joueur 2 (celui qui n'a pas réussi à rattraper le joueur 1) recommence alors le jeu.

Si le joueur 1 se fait attraper, il devient un « petit cochon » et doit demeurer au centre du cercle, jusqu'à ce qu'un autre joueur le délivre en réussissant à reprendre sa place sans être rattrapé.

La cachette, un jeu indémodable

Dans la maison ou dehors, jouer à la cachette avec des adultes, c'est presque le bonheur suprême des enfants. Retrouver papa, accroupi derrière le fauteuil, ou maman qui n'a pas réussi à camoufler sa jupe derrière l'arbre où elle se cache sont autant de moments d'excitation et de bonheur pour les enfants.

Jouer au « chat »

Matériel : de l'espace pour courir.

Consigne :

L'enfant qui est le chat 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 devenir le chat.

Dans le « chat malade », l'enfant attrapé par le meneur de jeu doit s'arrêter et toucher la partie du corps qui a reçu la maladie, jusqu'au moment d'être délivré (ex: si le meneur de jeu a touché son épaule, l'enfant attrapé doit toucher son épaule jusqu'à ce qu'on le délivre). Dans le « chat gelé », en plus d'arrêter de courir, l'enfant doit maintenir la position dans laquelle il a été touché.

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

Matériel : un ballon.

Consigne :

Un enfant se place devant les autres. Il leur tourne le dos et lance un ballon vers eux, un peu comme une mariée qui lance son bouquet.

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 tenait le ballon qui devient le lanceur.

La marelle

Matériel : une craie ou un bâton.

Consigne :

Tracez des cases sur le sol avec une craie, sur une surface asphaltée, ou avec un bâton sur du sable. Voici un exemple de marelle.



À tour de rôle, les enfants 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 (4 et 5, et 7 et 8). 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 ».

Un cache-cache sonore

Nombre de joueurs : à partir de deux

Consigne : Il vous faut un gros réveil au tic-tac bien sonore. Cachez-le quelque part dans la maison, à égale distance de tous les joueurs. Bandez-leur les yeux, et donnez le signal du départ : le gagnant est celui qui s'empare du réveil le premier.

Un herbier

Age : dès 3 ans.

Nombre de joueurs : seul ou à plusieurs.

Matériel : des feuilles d'arbres, un vieil annuaire, de la colle, un cahier à dessin grand format.

Consigne : Transformez habilement une simple promenade en forêt en une vraie partie de plaisir. Il s'agit simplement de collecter de très belles feuilles d'arbres et de les faire sécher ensuite entre les pages d'un vieil annuaire téléphonique. Quand elles sont bien sèches et aplaties, il ne reste plus qu'à les coller dans un cahier et à noter dessous le nom de l'arbre auquel elles appartiennent.

Les mots fous

Age : dès 3 ans.

Nombre de joueurs : à partir de deux.

Matériel : aucun.

Consigne : Installez-vous par terre confortablement. Choisissez un thème qui fait partie de l'univers quotidien de votre enfant. Annoncez-lui que vous allez prononcer un mot qu'il connaît bien. Ce mot, vous allez le déformer et il devra le reconnaître. Une fois identifié, c'est à lui d'en choisir un. Avec des enfants plus grands, vous pouvez exagérer l'effet. Les mots déformés les font tous rire. Ce jeu est idéal pour se calmer, se concentrer en s'amusant. A plusieurs, c'est celui qui a trouvé le mot qui reprend le flambeau!

Les tournesols au bout des doigts

Age: dès 2 ans.

Nombre de joueurs: seul ou en groupe.

Matériel: une feuille de papier, des peintures à doigts (brun, jaune et vert), un pinceau, de l'eau.

Consigne : peindre de magnifiques tournesols avec de la peinture à doigts! Enduisez la paume de votre enfant de peinture brune (pour le cœur) et l'intérieur de ses doigts de peinture jaune (pour les pétales). Demandez-lui de presser sa main à plusieurs reprises sur le papier, en tournant jusqu'à obtenir une fleur complète. Il dessinera ensuite au pinceau la tige et les feuilles.

Le roi du silence

Age : dès 2 ans.

Nombre de joueurs : à partir de trois.

Matériel : aucun.

Consigne : Les participants sont assis par terre en cercle ou installés autour d'une table. Le premier joueur est au milieu du cercle, ou bien isolé à l'écart de la table, les yeux fermés. Tour à tour, chaque participant prend la parole en déguisant sa voix. Le petit futé doit deviner qui a parlé. Phrases courtes ou onomatopées sont de rigueur ! Le tour fini, on passe à un autre joueur.

L'abeille gourmande

Age : dès 4 ans.

Nombre de joueurs : à partir de deux.

Matériel : un petit ballon, un paquet de bonbons.

Consigne : Les participants font face au meneur de jeu. Celui-ci dispose d'un ballon qu'il envoie à qui il veut. Les enfants doivent l'attraper : il symbolise l'abeille attirée par les bonbons posés au sol. Chaque balle saisie, c'est une abeille attrapée... et donc un bonbon gagné. Parfois, le maître du jeu fait semblant de lancer la balle. Ceux qui ouvrent leurs mains perdent les 'abeilles' capturées jusque-là et leurs bonbons aussi ! Le jeu se termine par le partage des bonbons récoltés par l'ensemble de la ruche!

L'artiste en herbe

Age : dès 18 mois.

Nombre de joueurs : seul ou en groupe.

Matériel : peinture à l'eau, pinceaux, éponge, coton, Coton-Tige...

Consigne : La séance de peinture ne doit pas durer trop longtemps (ce sont les enfants qui décident d'y mettre fin). Faites-leur enfiler un grand T-shirt pour ne pas salir leurs vêtements. Les plus petits apprécieront de faire des traces sur le papier avec les doigts.

Vers 3 ans, ils sont sensibles aux matières, aux ustensiles utilisés : mettez à leur disposition pinceaux, petites éponges, et aussi morceaux de coton, Coton-Tige... qu'ils utiliseront pour peindre. Ils aiment constater les effets de ces drôles de pinceaux sur le papier!

Domino-cartes

Nombre de joueurs : à partir de deux

Âge : à partir de 2 ans

Consigne : C'est le bon vieux principe des dominos appliqué aux cartes. On distribue à chaque joueur le même nombre de cartes, et on forme une pioche. Le premier joueur abat la carte de son choix sur la table, les autres doivent poser à côté une carte de même valeur ou de même couleur. En cas d'impossibilité, on pioche. Le gagnant est celui qui s'est débarrassé de toutes ses cartes le premier.

L'instrument de musique

Age : dès 2 ans.

Nombre de joueurs : deux.

Matériel : aucun.

Consigne : Ce jeu convient particulièrement aux tout-petits qui aiment beaucoup les chatouilles ! Le premier joueur choisit un instrument de musique : tam-tam, piano, guitare, violon, tambour... Il est l'instrument et il est allongé. L'autre est le musicien et il va mimer les gestes sur son partenaire qui ne manquera pas d'éclater de rire à chaque partition ! On échange ensuite les rôles (sauf avec les plus petits).

Dîner de papier

Nombre de joueurs : un ou plusieurs

Consigne : Découpez dans un magazine deux portraits : l'un d'un personnage bien-aimé de votre enfant, l'autre d'un méchant (sorcière, ogre...). Collez-les chacun sur une grosse enveloppe dans laquelle vous pratiquerez une fente, juste à hauteur de la bouche. A votre enfant de découper les images de son choix dans le magazine pour "nourrir" ses personnages. A la fin du jeu, découvrez ensemble, en ouvrant les enveloppes, les horreurs et les délices ingurgités par chacun.



Jeux de société

Les Dominos



Jeu de dames : Votre enfant peut en fabriquer un à la maison (10 lignes et 10 colonnes, carrés, droites parallèles et perpendiculaires) et jouer avec des haricots rouges et blancs ou des pièces de jeux de construction.



Jeux de cartes : jeu des 7 familles, Bataille, Belotte

Jeu de l'oie

Tous les jeux de société à votre disposition. (Uno, etc...)

Sans matériel

Jouer à la phrase sans fin

Le premier dit un mot, le suivant le répète et en ajoute un autre, le suivant répète tout depuis le début et ajoute un mot supplémentaire, et ainsi de suite. Une histoire sans queue (ni tête ?) et un bon exercice de mémoire.

MimerChut !

Quand on mime, on n'a pas le droit de parler. À vous de commencer : imaginez le beau ballon que vous avez dans les mains. Jouez un moment avec : dribblez, mettez-le sur votre nez, lancez-le en l'air et rattrapez-le... puis confiez-le délicatement à votre enfant, toujours en silence. À lui de continuer à faire vivre ce ballon avant de le faire passer au joueur suivant. Quand la forme est épuisée, choisissez-en une autre : un long bâton, une grande boîte, un tissu...

Jouer aux devinettes :

Quelle valise est-on en train de préparer ? On y met... un grand manteau bleu, une écharpe blanche, une paire de bottes... C'est celle de Maman ! On y met un blouson rayé, un pyjama rouge, des chaussons verts... C'est celle de Victor ! On y met... une veste marron, une trousse de toilette bleu marine, un pull beige... C'est celle de Papa !

Avec du papier et des crayons

De drôles de bonshommes :

Découpez une feuille A4 en 2 dans le sens de la hauteur, pour obtenir 2 bandes de papier. Chaque joueur reçoit une bande et la prend dans le sens de la hauteur. En haut, il dessine une tête. Puis il plie la bande pour dissimuler son dessin en ne laissant dépasser que le bas (ici, le cou). Le joueur suivant poursuit le bonhomme en lui ajoutant un buste, puis il plie la bande à son tour pour que le prochain dessine les jambes, et les pieds pour finir. Les plus grands y mettront plus de détails : un chapeau, une écharpe, des poches, un sac à main, des chaussures à lacets... Quelle drôle de créature ! On lui trouve un nom ?

Une silhouette en papier :

Déroulez un rouleau de papier kraft, une nappe en papier ou une carte routière périmée sur le sol, et demandez à votre enfant de s'allonger dessus, en écartant légèrement bras et jambes. Avec un gros feutre foncé, tracez sa silhouette. À lui ensuite de se dessiner : visage, vêtements, chaussures, il ne faut rien oublier... Une bonne façon de décorer la porte de sa chambre en prenant conscience de son corps !

Un dessin en miroir :

Pour les plus grands : installez votre enfant devant une feuille, feutre en main. Dressez un petit miroir sur la table, derrière sa feuille, de manière à ce que l'enfant puisse y voir sa main et sa feuille. Interdiction ensuite de regarder ce que l'on trace ailleurs que dans le miroir. Alors, biscornue, cette maison ?

Avec ce qu'il y a dans la cuisine

Des bijoux avec des pailles :

Découpez des pailles colorées en petits bouts (l'enfant peut tout à fait manipuler les ciseaux lui-même) et confectionnez bracelets et colliers en les enfilant sur des ficelles.

Une course avec des cartons de céréales :

Découpez les deux grandes faces d'une boîte de céréales en carton. Délimitez un parcours à travers la cuisine. Au top départ, le joueur pose un carton par terre et y met son pied droit. Puis il pose bord à bord le deuxième carton, et y met son pied gauche. Et ainsi de suite jusqu'à l'arrivée. Interdiction de poser les deux pieds sur le même carton ou de sauter pour faire avancer son carton. S'il y a plusieurs joueurs et plusieurs cartons de céréales, organisez une course !

Du modelage avec de la pâte à sel :

Mélangez 1 verre de sel fin, 2 verres de farine, 1 verre d'eau. Pour colorer la pâte à sel, rien de plus simple. Si vous souhaitez qu'elle reste "comestible" (c'est quand même très salé !), utilisez des colorants alimentaires. Autrement, de la gouache en tube suffit. Disposer simplement d'une boule de pâte "neutre" et d'une boule de pâte de couleur. C'est une bonne contrainte pour solliciter davantage la créativité des enfants. Façonner de petits sujets. Le lendemain, les cuire au four à 100 °C (le temps de cuisson varie selon la taille des modelages).

Avec ce qu'il y a dans la salle de bains

Jouer au foot avec du coton :

Léger ! Léger ! Qui arrivera à souffler assez fort sur le morceau de coton pour marquer "un but" chez son adversaire, de l'autre côté de la table ? Pffff !

Organiser un défilé de mode :

Avec des serviettes de bain, on peut inventer un tas de tenues extravagantes. Épingles interdites ! Pour les attaches, on se débrouille avec des nœuds, des pinces à linge, des barrettes, des élastiques. Et si le tissu éponge ne suffit pas, allez, ouvrez donc la malle à déguisements et la réserve de vieux tissus.

Découvrir les pouvoirs de l'éponge :

Donnez à votre enfant une éponge propre et deux bassines. L'une pleine d'eau, l'autre vide. À lui de transvaser l'eau de l'une à l'autre, avec l'éponge comme seul outil. De quoi éprouver le principe de saturation et apprendre à éponger... toujours utile à l'âge où l'on expérimente, non ? Pour les plus grands, si l'on ne craint pas de transformer sa cuisine en piscine, on peut organiser une course : qui aura transvasé le plus vite un litre d'eau ?

En groupe

Du théâtre :

Une situation est donnée et tout le monde improvise sur le thème. Des suggestions de situations : on arrive à l'école et on se rend compte qu'on est encore en pyjama / On attend le bus et il se met à pleuvoir très fort / La Clim s'arrête et il commence à faire très chaud dans la maison / Au restaurant, à la place de l'entrée, on nous apporte le dessert... Vous serez surpris de constater combien les enfants sont de fins observateurs du monde des adultes... Les plus petits seront ravis de rejouer des situations quotidiennes, sans leur rajouter un élément perturbateur. Par exemple : c'est le matin, on se prépare à partir à l'école.

Les sons mystérieux :

Dans un grand carton, rassemblez des petits objets et des matériaux divers... Pendant que les autres ferment les yeux, le meneur de jeu choisit un objet et lui fait émettre un son, sans se faire voir : en tapant ou en frottant, en raclant, en pinçant, en soufflant... Aux autres de deviner quel est l'objet qui émet ce son.

Le jeu de Kim :

Des objets très divers sont rassemblés sur la table de la cuisine. Tout le monde prend le temps de bien les observer, puis on ferme les yeux. Le meneur de jeu en fait disparaître un. Les autres doivent trouver celui qui a disparu le plus vite possible. Variante : un joueur sort, et les autres changent quelque chose à leur aspect physique : un gilet déboutonné, une barrette ôtée, une paire de lunettes relevée, des chaussons échangés... Va-t-il le remarquer ?

REMARQUE :

Ces activités doivent être encadrées par un adulte responsable.

Sources : Sites internet, Agir dans le monde Maternelle, Vivre l'EPS 6 à 8 ans, Pratiquer l'EPS cycle3 chez Accès Editions

FERRANDO G.

CPC EPS K1MMT