

JOUER ET BOUGER AVEC



GUIDE  
D'ACTIVITÉS

PARENT ♥ ENFANT

# ACTIVITÉS



PARENTS ♥ ENFANTS

# PRÉAMBULE

La présente section vous propose une panoplie d'activités en dyade parent-enfant !

Créées par les animatrices de Chemin d'API mais aussi inspirées de nombreux site web dédiés aux activités pour les enfants et leurs parents (voir la section Référence du présent guide), les activités sont regroupées par grandes thématiques et par sous-thèmes. Vous avez ainsi la possibilité de rechercher la/les activité(s) qui correspondent le mieux à vos besoins et envies du moment !

Certaines activités sont dédiées exclusivement à des groupes de parents et enfants, d'autres exclusivement à un parent et son enfant. D'autres, finalement, peuvent aussi bien être pour des groupes ou adaptées pour un parent et son enfant. Bref, toutes sortes de possibilités s'offrent à vous !

**Pour vous aider à démêler le tout, chacune des activités sera accompagnées d'un sigle, vous permettant de les différencier :**



: pour les groupes de parents et d'enfants



: pour une dyade parent-enfant unique



: pour un, comme pour l'autre !

ENCORE UNE FOIS... AMUSEZ-VOUS BIEN !

# TABLE DES MATIÈRES

## HIVER ..... 6-24

Chaud/Froid 7-8

Jeux Olympiques d'hiver 9-13

L'hiver 14-17

Carnaval d'hiver 18-20

Animaux polaires 21-24

## PRINTEMPS ..... 25-33

La famille 26-28

Le printemps est à nos portes! 29-31

Les enfants du monde 32-33

## ÉTÉ ..... 34-53

Les minis détectives 35-36

La gymnastique 37-41

Les pirates 42-44

Travaux en équipe! 45-46

Danse 47-48

Jeux traditionnels 49-51

Le cirque 52-53

## AUTOMNE ..... 54-60

Le temps des pommes 55-57

L'épicerie 58-60

## LES FÊTES DE L'ANNÉE ... 61-33

Noël 62-64

Les lutins 65-67

La Saint-Valentin 68-72

La Saint-Patrick 73-74

Pâques 75-77

Pâques 2 78-81

Fête des mères 82-84

Halloween 85-90

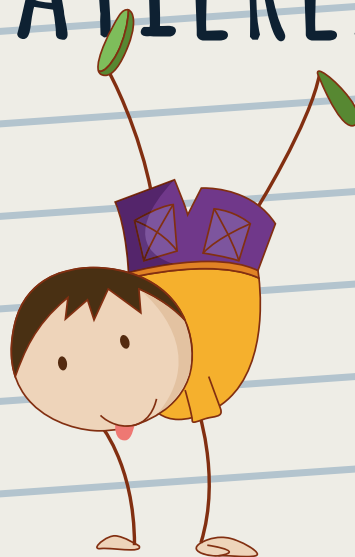
Halloween 2 91-93

## JEUX DE PARACHUTE

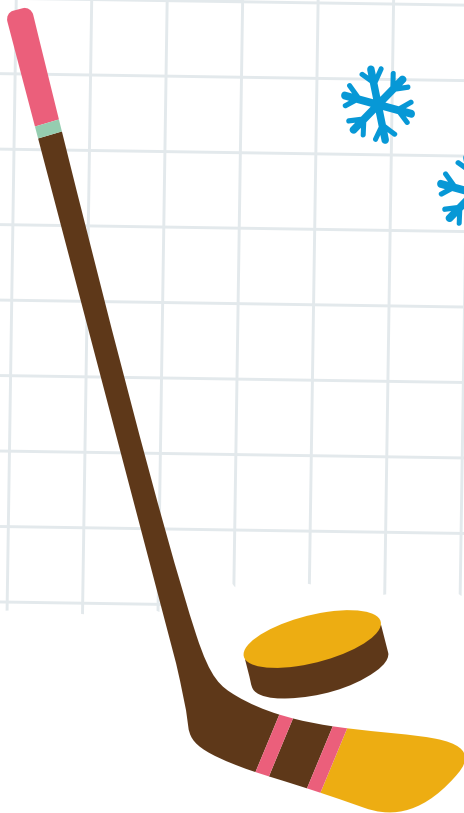
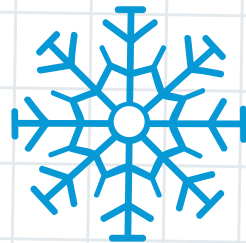
ADAPTÉS EN DYADES ..... 94-96

## PARCOURS À FAIRE

EN FAMILLE ..... 97-99






HIVER



# CHAUD - FROID

## Équipements nécessaires :

-  Images de choses froides et chaudes
-  Vaporisateurs avec eaux colorées
-  Images de corps d'enfants avec vêtements à imprimer pour l'hiver et l'été

## Mets la mitaine

Imprimez des images d'objets qui sont chaud ou froid. Assoyez-vous en cercle les dyades placées ensemble. Placez une mitaine devant chaque dyade. Montrez une image aux dyades (images qui démontrent la différence entre le chaud et le froid), s'il fait froid dans l'image les dyades doivent mettre la mitaine. S'il fait chaud les enfants ne doivent pas mettre la mitaine. Les dyades enlèvent la mitaine et la replacent par terre entre chaque image.

## Tu es chaud, tu es froid

Montrez un objet que les parents cacheront aux enfants. Demandez-leur de fermer les yeux le temps que les parents cachent l'objet. Au signal, tous les enfants cherchent l'objet et les parents leur disent à tour de rôle s'ils sont chauds ou s'ils sont froids : froids, plus froids, très froids (s'ils sont loin de l'objet) ou chauds, plus chauds, très chauds (s'ils sont près de l'objet). Dès qu'un enfant voit l'objet, il vient s'asseoir au cercle. Continuez le jeu avec les dyades qui restent et ceux qui ont déjà trouvé l'objet vous aident à guider ceux qui n'ont pas encore trouvé.

## Je fais fondre la neige

Mettez de l'eau tiède/chaude colorée dans des bouteilles à vaporiser et sortez dans la cour en hiver. Invitez les familles à vaporiser l'eau sur la neige et à observer les changements. Les parents vaporiseront et aideront les plus petits. Amusez-vous à faire des formes ou de l'art dans la neige ! Faites coller de la neige au mur et vaporisez, c'est amusant !



## Chaud et froid

Imprimez et plastifiez différentes images qui représentent des choses chaudes et froides. Les dyades doivent associer d'un commun accord les images au bon thermomètre en considérant si elles représentent des éléments chauds ou froids.

## Poupée à habiller hiver-été

Imprimez et plastifiez un corps d'enfant et des vêtements pour la chaleur ou pour le froid. Laissez les pièces à la disposition des dyades. Ils pourront s'amuser à habiller la poupée de différentes façons et papa et maman peuvent aider et jouer avec eux. Invitez les parents à poser des questions à leurs enfants sur l'habillement qu'on doit choisir selon la température et pourquoi.

## Jeux de mimes

Les parents et les enfants miment des situations ou activités où il fait chaud ou froid (mimes proposés avec des images).

## Concours d'habillage et déshabillage

Nous allons faire une compétition parent contre enfant pour célébrer ceux qui s'habillent et se déshabillent le plus vite possible (habit de neige complet).



Les couleurs vaporisées sur la neige plaisent autant aux parents qu'aux enfants.



Utilisez des situations faciles à mimer pour les enfants

# JEUX OLYMPIQUES D'HIVER

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Boîtes de mouchoirs           |  Pichenottes      |
|  Tunnels                       |  Cerceaux         |
|  Nouilles                      |  Jeux de pétanque |
|  Rubans                        |  Boîtes           |
|  Quilles ou bouteilles         |  Traîneau         |
|  Bâtons de hockey et rondelles |  Objets blancs    |
|  Livres                        |  |

## Relais du flambeau

(Bricoler un flambeau avec papiers de construction, voir section Bricolage, page 118). Les enfants accompagnés de leurs parents doivent tous effectuer un parcours avec le flambeau dans les mains. Mettez de la musique d'ambiance.

## Curling de table

Imprimez 2 cibles et plastifiez. Fixez-les sur une table rectangulaire. Sortez 8 jetons (provenant d'un jeu de dames, de « pichenottes » ou autre) de deux couleurs différentes. Jumelez les familles en équipes de deux. Ils devront faire glisser les jetons en donnant une « pichenotte » dessus ou en les poussant avec leurs doigts pour les faire avancer le plus près possible du centre de la cible à tour de rôle.

## Course de Bobsley

Divisez votre groupe en dyade. L'objectif est qu'une équipe arrive au point d'arrivée avant l'autre. L'enfant marche sur ses mains avec les pieds sur les épaules du parent, lui, marche à quatre pattes. Les parents peuvent seulement tenir les pieds des enfants.



## Pyramide Olympique



Faites une pyramide avec des boîtes de mouchoirs vides. L'objectif est de faire tomber la pyramide à l'aide de balles de neige. Les parents font les pyramides et les enfants les détruisent et ensuite on inverse les rôles, ce sont les enfants qui font les pyramides et les parents qui les détruisent.

## Le patinage de vitesse



Établissez un parcours comprenant un certain nombre d'obstacles. Donnez à chaque enfant et parent deux boîtes de mouchoirs vides. Ces derniers insèrent leurs pieds dans les boîtes et patinent en évitant les obstacles.

### Variante :

Faites un parcours de patinage en équipe. Séparez le groupe en deux équipes. Faites deux parcours, un à côté de l'autre. Lorsqu'une dyade a terminé son parcours, elle doit taper dans la main du prochain participant de son équipe.

## Champions de luge



Jumelez les dyades parent-enfant deux par deux (ou individuellement) sur un matelas de sieste. Ils devront tenir les côtés de leur matelas et se pencher par en avant, par en arrière ou sur les côtés selon les directives du guide (l'animatrice).

### Variante :

Ajoutez une petite touche hivernale en demandant aux enfants de porter leur tuque et leurs mitaines pour l'activité.

## Livres sur la tête



Les enfants et les parents doivent marcher bien droit en tenant un grand livre sur leur tête, de la ligne de départ à la ligne d'arrivée. Qui tiendra le livre le plus longtemps entre le parent et l'enfant ?

## Course de bobsleigh à 2 personnes



Si vous avez une butte de neige dans votre cour, exploitez-la. Sinon, il y en a peut-être une à l'école ou au parc du quartier. Installez simplement le parent et son enfant dans le traineau et poussez-les pour accélérer leur descente de la piste de bobsleigh.

## Une paire de skis



Dans du carton épais (boîte de laveuse) ou du Coroplast, découpez la forme de deux skis pour la grandeur de chaque enfant. Laissez les dyades peindre et décorer leurs skis, puis fixez une corde au milieu de chaque ski pour représenter les fixations. Attachez-les aux pieds des enfants pour qu'ils puissent les porter. Les parents doivent veiller à la sécurité de leurs enfants. Après, les parents aussi peuvent essayer les skis.

## Curling-pétanque



Peignez une cible sur la glace ou la neige durcie. Rassemblez quelques jeux de pétanque. Les familles devront faire rouler les boules de pétanque jusqu'à la maison comme le font les joueurs de curling avec les pierres.

## Sauts à ski



Faites des sauts en longueur dans la neige et mesurez la distance sautée pour déterminer un gagnant entre le parent et son enfant.

### Variante :

Sortez votre trampoline et demandez aux enfants et aux parents de sauter sur le trampoline pour faire leur saut dans la neige, dans ce cas, les parents doivent surveiller leurs enfants sur le trampoline.

## Descente en skeleton

Si vous avez une butte de neige dans votre cour, exploitez-la. Sinon, il y en a peut-être une à l'école ou un parc près de votre organisme. Choisissez une petite butte et demandez aux dyades de la descendre en s'installant sur le ventre, tête première, dans un traîneau comme les athlètes le font en skeleton. Les enfants peuvent aussi se placer sur le dos des parents.

## Patinage artistique

Imprimez des figures de patinages artistiques. Pigez une image qui représente une figure de patinage artistique. Faites jouer de la musique et demandez aux dyades (une à la fois) d'aller faire un spectacle. Dans leur spectacle, les dyades doivent tenter de reproduire ensemble la figure montrée sur l'image.

### Variante :

Quand la musique arrête, tout le monde tombe par terre. Quand la musique reprend, ils se remettent à patiner. Le jeu dure le temps d'une chanson.

## Le patineur sculpté

Jumelez les dyades deux par deux. À tour de rôle, une dyade sera la sculptrice qui doit placer ses partenaires afin de reproduire différentes positions de patinage artistique. Au début, vous devrez peut-être faire des suggestions aux dyades, mais elles créeront elles-mêmes leurs positions assez rapidement.

## Pirouettes acrobatiques

Les familles font une culbute en même temps dans la neige suivie d'une posture originale. L'activité peut se faire dans le local en utilisant les matelas de sieste.

## Hockey

Sortez les bâtons et les rondelles. Jouez au hockey avec les enfants et les parents. Vous pouvez aussi faire une partie opposant les enfants aux parents.

## Traîneau à chiens

Les familles sont placées deux par deux avec un traîneau à corde. Un des enfants est assis dans le traîneau et l'autre à la corde placée autour de sa taille. Il doit tirer de la ligne de départ jusqu'à la ligne d'arrivée avec l'aide de leurs parents. Lorsqu'ils y sont rendus, les enfants changent de place et doivent revenir jusqu'à la ligne de départ. À l'inverse les enfants essaient de traîner les parents sur la neige.



### CÉRÉMONIE DE CLÔTURE ET REMISE DES PRIX

Remettez la médaille fabriquée par chaque enfant.  
Pour cette occasion, servez un bon chocolat chaud avec les parents



Traîneau à chien, très apprécié



Hockey, difficile avec les petits

# L'HIVER

## Équipements nécessaires :

- 🌸 Ballons à gonfler de couleur blanc
- 🌸 Bouteilles
- 🌸 Boîtes de mouchoirs vide
- 🌸 Paniers ou récipients divers
- 🌸 Cerceaux ou cordes à danser
- 🌸 Musique et radio
- 🌸 Moules à glaçons, colorants alimentaires

## Bagarre de ballons gonflés

L'animateur gonfle des ballons blancs, comme des balles de neige. Ensuite, on se lance les balles entre les familles. Plaisir garanti, mais attention aux plus petits, ils ont tendance à mettre les ballons dans leurs bouches.

## Attention au bonhomme de neige

Choisissez une dyade qui sera la famille de bonhomme de neige. Les bonhommes de neige pourchassent les autres dyades jusqu'à ce qu'ils en touchent une. Le participant touché devient alors le bonhomme de neige avec son parent.

### Variante :

La famille touchée par le bonhomme de neige doit s'arrêter et étendre les bras. Une autre dyade peut venir le sauver en passant sous ses bras. Plusieurs dyades peuvent avoir les bras tendus en même temps. Vous devrez changer de bonhomme de neige assez souvent, car les familles se fatigueront rapidement.

## Les petits chats ont perdu leurs mitaines



Racontez l'histoire des petits chats qui ont perdu leurs mitaines aux dyades présentes. Vous devrez avoir une paire de mitaines pour chaque dyade. À l'insu des enfants, cachez une mitaine de chaque paire dans le local. Remettez une mitaine à chaque enfant. Encouragez-les à chercher la mitaine manquante avec leurs parents en faisant le chat à quatre pattes et à revenir voir leur maman chat (leur parent) par la suite.

## Le skieur



Placez des bouteilles à une certaine distance les unes des autres. Les enfants avec l'aide des parents ou en même temps font semblant d'être des skieurs et passent entre les bouteilles ou les cônes, sans les renverser. Pour ajouter de l'ambiance, insérez des drapeaux dans les bouteilles.

## Gardien de but



Placez des cerceaux sur le plancher (un par dyade) ou dessinez des cercles assez grands pour permettre aux dyades de bouger à l'intérieur. Donnez des directives aux dyades (exemples : mettez les mains sur le plancher ensemble, mettez un pied dans votre but et l'autre à l'extérieur, asseyez-vous dans votre but, asseyez-vous à l'extérieur de votre but, etc.). Après quelques temps, dites : « les gardiens changent de but. » Toutes les dyades doivent alors changer de cercle. Continuez le jeu.

## Vive la neige



Placez les dyades ensemble. Placez des paniers vides sur le côté et faites rouler des boules de neige le plus près du panier possible. Le but du jeu est d'avoir le plus de boules de neige dans son panier. Qui entre le parent et l'enfant aura fait le plus de boules dans son panier ?

## Cache-cache d'hiver



Choisissez un objet avec les enfants. Ensuite, désignez une dyade pour cacher l'objet dans la neige. Les autres dyades devront le chercher. La dyade qui trouve l'objet le cache à son tour.



## Chasse aux trésors dans la neige



Faites plusieurs glaçons de toutes les couleurs à l'aide de colorant alimentaire avec les familles. À l'extérieur, cachez les glaçons colorés que ces derniers devront trouver. Si l'âge des enfants le permet, demandez-leur de les trouver par couleur (exemple : Samuel trouve les glaçons rouges, Juliette trouve les glaçons bleus, ou simplement tout le monde rapporte les glaçons rouges et ainsi de suite). Papa ou maman peut aider les plus petits.

## Balles de neige



Formez deux équipes avec les dyades. Installez deux paniers. Le but du jeu est de lancer le plus de balles possible dans un temps déterminé.

## Concours de culbutes dans la neige



À tour de rôle, les enfants font une culbute dans la neige, suivie d'une posture originale, ensuite c'est au tour de papa ou maman qui essaie d'être plus original. Les autres familles applaudissent la performance de leurs amis.

## Œil du tigre des neiges



Demandez aux dyades de trouver des objets blancs qui sont disposés dans la neige (exemples d'objets : balles de pingpong, balles de golf, feuilles de papier, billes, ouates, etc.).

## Cachette de flocons



Remplissez de neige une petite piscine ou des bacs et cachez-y des objets. Au signal, les familles cherchent les objets. Lorsqu'ils en trouvent un, ils doivent venir le déposer dans un autre bac. Ensuite, ils retournent à la chasse pour trouver d'autres objets. Quand tous les objets ont été trouvés, le jeu recommence. Quelle famille aura trouvé le plus d'objets ?

## Tague-gelée

Une dyade joue le rôle des bonhommes de neige. Tous les autres sont des animaux polaires. Les bonhommes de neige tentent d'attraper les animaux. Lorsqu'ils réussissent à en attraper un, en le touchant, ils le gèlent. La dyade/animal doit demeurer immobile, comme une statue. Ensuite, le jeu reprend. Lorsque tous les animaux sont gelés, le premier animal(dyade) à avoir été attrapé devient le bonhomme de neige.

## Bowling bonhomme de neige

Les familles sculptent des quilles avec de la neige et ensuite elles font des boules de neige. Elles doivent faire tomber les quilles avec l'aide de papa et maman.














Le bowling, c'est amusant de voir les petits.



Attention avertir les parents de tenir la main de leurs enfants quand ils portent les boîtes de mouchoirs.

# CARNAVAL D'HIVER

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Bulles  |  Accessoires de cuisine |
|  Cordes à danser   |  Élastiques (à jouer)   |
|  Vaporisateurs   |  Colorants alimentaires |
|  Petites pierres précieuses  |  Loupes                 |
|  Copies patinages  |  Musique et stéréo      |
|  Accessoires de carré de sable dont des seaux, petites autos, bateaux... |  |

## Cuisine d'hiver

Sortir les cuillères de bois, fouets, moules, bols, emporte-pièces à biscuits pour faire semblant de cuisiner avec les enfants et les parents. Toutes les familles feront leurs propres recettes.

## Courses à obstacles

En 6 étapes. Pieds accrochés avec papa ou maman.

- 1 Marcher à quatre pattes dans la neige du point A au point B.
- 2 Faire rouler une grosse boule de neige du point A au point B (ou un gros ballon).
- 3 Courir jusqu'à un arbre du point A au point B.
- 4 Culbutes dans la neige molle.
- 5 Sauter dans la neige du point A au point B.
- 6 Course à relais

Une dyade doit remplir une chaudière de neige et la passer dans une corde qu'elle tient, l'autre dyade tient l'autre extrémité de la corde et elle doit réussir à déplacer la chaudière jusqu'à l'autre dyade.

## Bulles glacées

Faire des bulles l'hiver c'est amusant et elles durent plus longtemps. Les parents pourront faire les bulles de leurs enfants. Laisser les enfants courir après, ils s'amuseront.

## Carré de neige!

Amener tous les accessoires de carrés de sables et faites des sculptures dans la neige. Faites avancer les voitures, voguer les bateaux, faire des volcans... Chaque dyade doit faire sa propre sculpture.

## Vive les couleurs

Utilisez un vaporisateur avec un mélange d'eau et de colorant alimentaire. Mettre du savon à vaisselle pour réduire le risque de se tâcher. Vous pouvez sculpter des animaux et ainsi leur ajouter des couleurs (poissons, tortues, serpents...) Ajouter des branches, pierres, cocottes... Invitez les dyades à travailler ensemble.

### Variante:

Prendre des branches ou bâtons pour faire des dessins dans la neige, vous pouvez aussi les colorer avec les vaporisateurs. Chacun son tour, le parent et l'enfant fait un dessin et l'autre devine ce qu'il a dessiné.

## Suivre mes traces

Les parents font des traces dans la neige et les enfants essaient de suivre les traces. Faites marcher ou courir les enfants dans les traces, petits pas, grands pas et moyens pas.

## Patinage musical



Pigez une image qui représente une figure de patinage artistique. Mettez de la musique et demandez aux enfants (un à la fois) d'aller faire leur spectacle. Dans leur spectacle, ils doivent tenter de reproduire la figure montrée sur l'image. Ensuite, c'est au tour des parents de faire leur propre figure.

### Variante :

Quand la musique arrête, tout le monde tombe par terre. Quand la musique reprend, ils se remettent à patiner. Le jeu dure le temps d'une chanson.

## Jeu de la loupe



Imprimez de grandes images de sport d'hiver. Collez les mêmes images regroupées ensemble sur une même feuille. Celles-ci doivent être rapetissées le plus possible. Faire piger les grandes images aux dyades. Avec une loupe, elles doivent trouver ensemble l'image qu'elles ont pigée sur le grand carton.














Cuisine d'hiver, une super idée.



Les bulles glacées ne fonctionnent que lorsque la température est sous le point de congélation.

# ANIMAUX POLAIRES

## Équipements nécessaires :

- |  |   |
|--|---|
|  Images d'ours polaires           |  Poissons            |
|  Trombones                        |  Aimants             |
|  Ficelles                         |  Images de glaciers  |
|  Akis ou petites poches de sables |  Pingouin en peluche |
|  Ballons                          |  Musique             |
|  Images d'animaux polaires        |   |

## Attention aux renards arctiques

Choisissez un renard et son petit (une dyade). Le renard et son petit chassent les autres dyades jusqu'à ce qu'ils en touchent une. La dyade touchée devient alors le renard avec son petit.

### Variante :

La dyade touchée par le renard doit s'arrêter et étendre les bras. Un autre enfant et son parent peut venir le sauver en passant sous ses bras. Plusieurs enfants peuvent avoir les bras tendus. Vous devrez changer de dyade de renard assez souvent pour que les dyades aient toutes la chance de le faire.

## Parcours des pingouins

Créez un parcours et installez des images d'ours polaires tout au long de celui-ci. Les familles doivent les éviter ou les capturer selon la directive que vous leur donnez au départ. Cette activité peut très bien se faire à l'extérieur. Les parents doivent aussi faire le parcours.

## Trajet des animaux

Préparez à l'avance un trajet pour les dyades. Ils doivent choisir l'animal polaire qu'ils veulent imiter pour faire le trajet. Papa et maman peuvent donner l'idée d'un animal quand l'enfant se questionne.



## Le pingouin rigolo

Choisissez un enfant et son parent pour faire le pingouin. Asseyez-vous autour des 2 pingouins avec les autres dyades. Les pingouins doivent se promener d'un enfant à l'autre en essayant de les faire rire en marchant comme un pingouin. Dès qu'un enfant ou un parent rit, la dyade devient le nouveau pingouin rigolo.

## Pêche sur la glace

Imprimez et faites colorier des poissons par les enfants. Ensuite, plastifiez et découpez les poissons avec l'aide de papa ou maman. Fixez un trombone sur chaque poisson. Installez une corde au bout d'un vieux manche à balai ou d'une petite baguette à brochette (coupez les bouts pointus). Au bout de la corde, accrochez un aimant. Installez-vous derrière un meuble pour attraper les poissons avec la canne à pêche. Le but du jeu est qu'à tour de rôle les enfants et les parents puissent pêcher. Vous pouvez jouer à la pêche à l'extérieur; plastifiez les poissons et cachez-vous derrière une butte de neige. Qui, entre l'enfant ou le parent pêchera le plus gros poisson ?

## Sauts de manchots

Découpez des plaques de glace dans du carton bleu pâle et des roches dans un carton gris et fixez-les au sol. Collez un poisson sur un sac de sable (type jeu de poches). Les dyades doivent lancer le poisson sur les roches et sauter sur les plaques de glace pour aller le ramasser, comme un manchot qui pêche pour se nourrir. Les parents s'amuseront aussi à ce jeu.

## Maman pingouin

Expliquez aux enfants que les pingouins transportent leurs bébés sur leurs pattes pour ne pas qu'ils aient froid. Procurez-vous un petit pingouin en peluche et, à tour de rôle, demandez aux enfants de transporter le bébé pingouin d'un point à un autre comme le font les mamans pingouins. Après le parent peut transporter son enfant de la même manière, dans ses bras ou en marchant avec son enfant entre ses jambes.

## Les œufs de pingouins

Divisez votre groupe en deux équipes que vous placerez sur deux lignes, face à face. Les parents d'un côté et les enfants de l'autre. Remettez un ballon à chaque enfant

de la première équipe. Les enfants doivent placer leur ballon entre leurs genoux et se déplacer comme un pingouin jusqu'à leur parent qui est vis-à-vis d'eux. Ils doivent alors remettre le ballon à l'autre « pingouin » sans le laisser tomber et le parent doit refaire le trajet inverse.

## Les animaux polaires prennent l'air

Voici de petites suggestions de jeux extérieurs à faire avec les enfants :

- En famille, creusez une tanière comme l'ours polaire.
- Tentez de grimper sur une surface glacée comme le morse avec les enfants sur le dos des parents.
- Marchez maladroitement dans la neige comme des manchots avec les pieds des enfants liés à ceux des parents.
- Camouflez-vous dans la neige comme le renard. Le parent est le renard et ses enfants le camouflent avec de la neige.
- Organisez des courses de manchots, les enfants placés entre les jambes des (parents) comme les œufs des manchots.
- Pour terminer, dégustez des biscuits en forme de pattes d'ours assis confortablement dans la neige.

## Chasse aux manchots

Choisissez un manchot. Le manchot poursuit les autres participants jusqu'à ce qu'il en touche un. La personne touchée devient le manchot à son tour.

### Variante :

Le participant touché par le manchot doit s'immobiliser, les jambes écartées. Un autre enfant ou parent peut venir le sauver en passant entre ses jambes. Plusieurs personnes peuvent être immobilisées en même temps.

## Marche de pingouins

Les pingouins marchent les bras collés (au corps) et les pieds en « V ». Invitez les familles à observer les traces dans la neige et ensuite à faire leurs propres traces. Proposez-leur de faire de petites traces et de grosses traces. Quel animal fait de petites traces ? Quel animal fait de grosses traces ? (La souris en fait de petites, l'ours en fait de grosses, le pingouin en fait en forme de « V »). Les familles peuvent se lier les pieds avec un élastique.

# Animaux polaires musicaux



Faites jouer une musique et, lorsque vous l'arrêtez, nommez ou montrez une image d'animal polaire aux familles. Elles doivent imiter celui-ci. Lorsque vous repartez la musique, les familles recommencent à danser et lorsque vous l'arrêtez de nouveau, il y a un nouvel animal à imiter. On doit utiliser des images d'animaux pour aider les plus petits. Les parents doivent aussi imiter l'animal avec leur enfant.

## Je pingouinne



Amusez-vous à imiter le cri du pingouin (et celui d'autres animaux). C'est un excellent exercice pour favoriser le langage et la motricité chez les tout-petits. C'est encore plus drôle quand les parents imitent les cris avec les enfants.

## La danse des manchots



Faites jouer de la musique entraînante et demandez aux dyades de créer ensemble, à tour de rôle, leur propre danse de manchots ou de pingouins. Après, ils nous montrent leurs danses.

## La danse des pingouins



Placez les familles en ligne, les uns derrière les autres. Les enfants se penchent pour se faire tout petits et baissent la tête. Le dernier enfant ou parent saute par-dessus les autres dyades et se replacent en position au bout de la ligne. Le dernier refait la même chose... et ainsi de suite (saute-mouton). Les parents peuvent aider les plus petits et encourager les plus grands. Ils peuvent même se placer en petite boule pour que les enfants leurs passent par-dessus eux aussi.



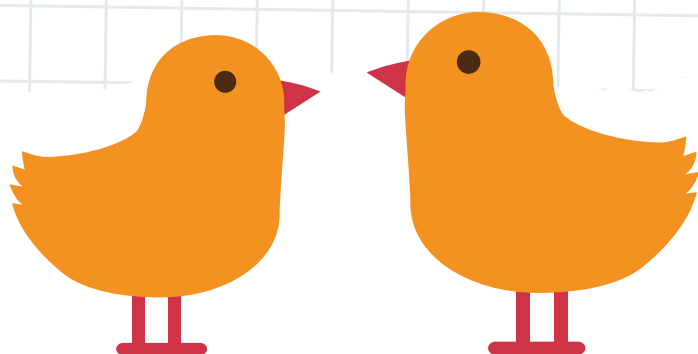
Très drôle, le ballon entre les jambes.



Pêche: déposer les poissons sur la neige pour qu'il(s) soi(en)t plus à remonter avec la canne.



# LE PRINTEMPS



# LA FAMILLE

## Équipements nécessaires :

- ✿ Plusieurs images de familles ou de membres de familles
- ✿ Musique, radio stéréo
- ✿ Couverture
- ✿ Cerceaux
- ✿ Colle, brillant, matériels de bricolage

## Je fais partie de la famille



Chaque parent appelle son enfant (un par un). L'enfant doit demander à papa ou maman pour exécuter des mouvements d'animaux, par exemple : « Maman, est-ce que je peux faire la grenouille ? ». Si vous dites oui, l'enfant fait des sauts de grenouille jusqu'à ce qu'il le lui rappelle. Les parents peuvent décider de dire : « Eh bien non, tu es de la famille des chiens ! ». Dans ce cas, l'enfant doit se mettre à quatre pattes et aboyer. Voici des exemples : faire la poule : « poak poak poak » avec les mains en dessous des bras ; faire le serpent : l'enfant rampe par terre ; faire l'âne : bouger la tête « i-han i-han » ; faire le kangourou : faire des bonds.

## La famille des singes



Une dyade est choisie pour faire papa et maman singe. Ils font des gestes, que leurs amis, les bébés singes (les autres familles), doivent copier.

## La course aux mots



Imprimez plusieurs images de familles ou de membres de familles (papa, bébé grand-papa...) et cachez-les ici et là dans votre cour extérieure. Divisez votre groupe en deux équipes. À votre signal, les familles devront tenter de récupérer le plus d'images possible dans un laps de temps prédéterminé, par exemple 3 minutes. Ensuite, les enfants de chaque équipe s'assoient devant vous. Pour obtenir un point, les enfants doivent pouvoir identifier la personne sur l'image. S'ils ne réussissent pas, les enfants peuvent demander l'aide de leurs parents.

## Qui est disparu ?

Au son de la musique, les dyades se déplacent dans le local. Lorsque la musique arrête, ils doivent se coucher sur le sol et cacher leurs yeux avec leurs mains. Pendant ce temps, l'animatrice cache un parent à l'aide d'une couverture (ou du parachute). Au signal, les autres doivent deviner quel parent est disparu et ensuite on le fait avec les enfants.

## La famille des animaux

Divisez votre groupe en trois. Il y aura la famille des éléphants, des singes et des lions. Dites, dans l'oreille des dyades, à quelle famille ils appartiennent. Au signal, tous doivent se mettre à imiter l'animal de leur famille lorsqu'elle est nommée.

## La famille kangourous

Activité extérieure, installez des cerceaux par terre et les dyades sautent à pieds joints en imitant la maman kangourou. Les dyades doivent sauter en même temps dans le même cerceau.

## Moi nature !

Durant une promenade avec les familles, ramassez des choses de la nature : petites branches, pétales de fleur, etc. Assurez-vous d'avoir également une cocotte (pomme de pin) par famille. La cocotte servira de corps pour représenter un enfant. Vous pouvez leur demander de la peindre. De chaque côté de la cocotte, collez de petits morceaux de branches pour faire les bras, des pétales pour faire les yeux, etc.

### Variante :

Vous pouvez utiliser du matériel de la nature ainsi que du matériel de bricolage pour réaliser ce jeu. Vous pouvez également demander aux dyades de faire la famille en entier en utilisant différents formats de cocottes.



## Qui suis-je?

Demandez aux familles de former un cercle. Un meneur est choisi (tous les parents le feront) Il doit choisir secrètement un enfant dans sa tête et trouve différentes caractéristiques de l'enfant pour qu'il ne reste plus que lui debout à la fin du jeu (ex: si tu es une fille reste debout, si tu es un garçon assois-toi, si tu as les cheveux blonds reste debout, si tu as les cheveux bruns assieds-toi, etc.) On peut choisir un parent aussi, c'est amusant!

## J'imité les grands

Une dyade est choisie pour être le meneur et fait des gestes que les autres dyades doivent imiter. Ensuite, chaque dyade est invitée à être le meneur.



Les enfants adorent les promenades en nature.



Kangourous: Gênant pour certains parents.

# LE PRINTEMPS EST À NOS PORTES

## Équipements nécessaires :



Jeu gonflable



Musiques et chaîne stéréo



Couverture (parachute)



Ballons

## Fais germer une graine (tomates, pois, fèves)



Nous donnons une graine ou plusieurs graine(s) à chaque dyade et ensuite avec l'aide de papa ou maman, l'enfant plante la graine ou plusieurs graine(s) dans un petit pot de yogourt rempli de terre. Ils pourront le ramener à la maison. Ils nous diront si leurs petites graines ont poussés. Mais il faudra qu'ils en prennent soin et qu'ils les arrosent ensemble.

## Chaise musicale printanière



Installez des images printanières au sol (autant d'images qu'il y a d'enfants) et jouez à la traditionnelle chaise musicale. Vous pouvez enlever une image à chaque tour ou les laisser pour jouer en mode moins compétitif, ce qui est souvent mieux adapté aux tout-petits.

## Au printemps, ça bouge comme...



Imitez le vent qui souffle, la pluie qui tombe, le cerf-volant qui vole dans les airs, les grenouilles qui sautent, les oiseaux qui volent, les chenilles qui se transforment en papillons, un chien mouillé qui se secoue, un poussin qui sort de sa coquille, etc. Les parents doivent montrer les gestes aux enfants et nous donner des idées d'action.

## Marcher sous la pluie



Demandez aux parents d'apporter des bottes de pluie et un parapluie pour l'activité. Surveillez la météo et lors d'une journée de pluie (choisissez-en une pas trop froide), sortez avec les enfants et les parents pour marcher sous la pluie. Plaisir garanti ! Encouragez les parents à s'amuser aussi.

## Les ombres



Faites remarquer aux enfants qu'ils ont chacun une ombre. Chaque enfant trace son ombre avec une craie sur le sol avec les parents. Essayez de la rapetisser, de l'agrandir, etc. en positionnant les enfants différemment. Les enfants peuvent tracer l'ombre de leurs parents et à l'inverse aussi.

## Massage en douceur



Demandez aux enfants avec leurs parents de se masser en duo avec de la ouate (des bourgeons). Les dyades apprécieront la douceur de la ouate sur leurs mains, leurs pieds et même dans leur cou.

## Jouer dans l'eau



Faites fabriquer des flaques d'eau en découpant des formes de flaque dans du carton fort (utilisez des boîtes de céréales entre autres...). Recouvrez-les de papier aluminium ou faites-les peindre par les enfants avec de la gouache bleue. Installez les flaques un peu partout sur votre surface de jeu. À l'aide d'un tambourin ou avec les mains, déterminez les consignes de jeu avec les familles. Par exemple, vous pourriez utiliser les consignes suivantes : 1 coup : je saute dans la flaque d'eau, 2 coups : je tourne tout autour et 3 coups : je saute dedans sur un seul pied.

## La danse du soleil et de la pluie











Sortez les instruments de musique. Chaque famille choisit celui qu'il désire. À l'aide des instruments, inventez une danse du soleil et une de la pluie ensemble. Après, les dyades montrent leur danse chacun leur tour.

# Course d'éponges

Placez les équipes en dyade parent-enfant. Installez un seau rempli d'eau au départ et un seau vide à l'arrivée. À tour de rôle, les enfants doivent utiliser une éponge, la remplir d'eau, courir vers l'autre seau, tordre l'éponge pour remplir le seau et revenir donner le relais à son parent... jusqu'à ce que le seau déborde !

## Équipements :

-  Vaporisateurs avec couleurs (eau colorée)
-  Graines tomates
-  Instruments de musique (dont tambourin)
-  Images printemps et goutte d'eau
-  Terre
-  Petits récipients
-  Parapluies et bottes
-  Éponges et seaux



Germer une graine : les enfants aiment manipuler de la terre.



Course d'éponges : prévoir un temps chaud et des vêtements secs.

# LES ENFANTS DU MONDE

## Équipements nécessaires :

-  Craies de trottoirs
-  Images d'animaux d'Afrique
-  Ballon de soccer
-  Balle de laine
-  Casseroles, cuillère de bois, plats de plastique...
-  4 cônes

## Araignée, jeu de balle de laine (jeu d'unissons)

Mettre toute les familles en cercle. Donner une balle de laine à un enfant. Ensuite, il faut (passer la balle de laine d'un à l'autre sans ordre précis et ne pas oublier de toujours retenir la laine avant de lancer la balle). À la fin, il devrait y avoir une toile d'araignée de formée entre les participants. Nous leur expliquons que cette toile relie chacun de nous comme les liens que nous pouvons avoir avec des amis ou notre famille. Les liens sont tissés serrés.

## Les animaux d'Afrique (Afrique)

Imprimez et placez les images d'animaux d'Afrique dans un bocal. À tour de rôle, les dyades doivent piger et imiter ensemble l'animal en mouvement et en son.

## Au son des Tams Tams (Afrique)

Installez des chaudrons, des pots et des conserves de métal de toutes les grosseurs. À l'aide d'ustensiles, les dyades s'amuse à produire des sons et des rythmes africains. Invitez les dyades à fabriquer eux-mêmes leurs instruments.

## Le soccer (tous les enfants du monde)

Faire une partie de soccer ensemble, avec les parents et les enfants et ensuite faire une partie qui opposerait les parents contre les enfants.

## Tic Tac Toe Géant



Faire un jeu de Tic Tac Toe avec de la craie sur l'asphalte.

Faire une partie de Tic Tac Toe, l'enfant contre son papa ou sa maman.

Vous pouvez aussi faire une partie contre une autre dyade.

## Marelle



Faire dessiner un jeu de marelle par terre par les parents pour leurs enfants. Utiliser une cocotte ou un caillou pour le lancer sur le jeu et faire sauter les dyades ensemble.

## Jeu du petit lapin qui a bien du Chagrin (jeu d'unissons)



Faire la chanson du lapin qui a du chagrin et montrer les gestes aux dyades. Après, la chanson est si facile que chacun des parents peut la chanter à leur tour.

### Comptine du petit lapin

*Mon petit lapin a bien du chagrin*

*Il ne saute plus, dans son p'tit jardin.*

*Mon petit lapin a bien du chagrin*

*Il ne saute plus, dans son p'tit jardin.*

*Saute, saute, saute, mon petit lapin*

*Saute, saute, saute, dans ton p'tit jardin*

*Saute, saute, saute, mon petit lapin*

*Et alors va vite embrasser quelqu'un.*



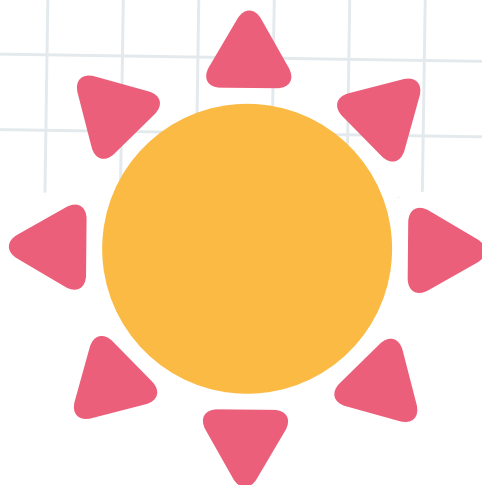
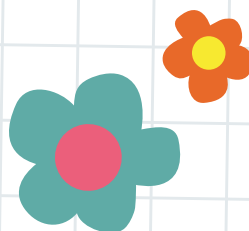
Jeu de balles de laines  
Très rassembleur.



Tic tac toe géant difficile  
en bas de 4 ans.












ÉTÉ



# LES MINIS DÉTECTIVES

## Équipements nécessaires :

- |  |   |
|--|---|
|  Des gobelets                         |  Balles                |
|  Des rouleaux de papier de toilette   |  Loupes                |
|  Matériaux de bricolage               |  Des empreintes de pas |
|  Tissus pour cacher les objets        |  Collations            |
|  Feuilles pour la marche avec crayons |   |

## Trouve la balle



Nous allons jouer en dyade parent-enfant : les parents vont prendre en premier des gobelets et y cacheront une balle. Ils devront faire bouger les gobelets et l'enfant devine par la suite où est la balle.

Inversement, les enfants vont le faire à leur tour.

## Découvre le poteau rose



Nous nous amuserons à tour de rôle, le but est de mettre plusieurs objets sur une table. On couvre les objets d'un tissu. Ensuite, les familles ferment leurs yeux et on enlève un objet. Pour terminer, ils doivent avec l'aide de leurs parents trouver quels objets ne sont plus là.

### Variante :

Les parents peuvent le faire, mais les enfants aussi.

## Rappelez-vous !



Un ami qui est désigné prend une position spéciale avec son parent, ils doivent se toucher. Les autres ferment leurs yeux et pendant ce temps ceux désignés changent leurs positions. Une fois que les familles ouvrent les yeux, ils doivent dire qu'est-ce qu'ils ont changé dans leur position. Ensuite, chaque dyade peut le faire à son tour.

## Parcours : la LOUPE



Nous allons faire des détectives en suivant un parcours avec les dyades. La dyade suit des empreintes différentes (d'animaux et d'hommes). Ils doivent trouver de quelle empreinte il s'agit pendant le parcours.

## La marche des détectives



Nous allons faire une marche de détectives. Les enfants avec la participation de leurs parents devront faire une marche et dessiner avec leurs parents 5 choses particulières qu'ils ont observées durant leur marche. Les parents doivent s'impliquer durant cette marche.











Marche des détectives : 10 minutes  
ce n'est pas assez !



Découvre le poteau rose : l'aide  
des parents est requise.

# LA GYMNASTIQUE

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Parapluie         |  Dé géant               |
|  Cerceaux          |  Musique                |
|  Cordes à danser   |  Spaghetti              |
|  Tapis gymnastique |  Tunnel                 |
|  Éponges           |  Tapis de jeu pour bébé |

## Jeu de gymnastique

Imprimez et plastifiez des parties du corps. Construisez-vous un dé géant avec une boîte de carton ou des casse-tête de mousse que vous emboîtez. Collez une partie du corps sur chaque face du dé. Les dyades lancent le dé à tour de rôle et exécutent un étirement ou un mouvement en lien avec la partie du corps affichée sur le dé. (Exemple : pour la tête, la dyade peut faire des rotations de tête, etc.). Chaque dyade doit exécuter le mouvement ensemble.

## Les anneaux

Tenez des cerceaux dans vos mains. À l'extérieur ou à l'intérieur, les familles, placées à la file indienne, passent à tour de rôle dans le cerceau que vous tenez. Après que tout le monde aient fait son tour, placez le cerceau plus haut. Continuez de monter le cerceau de plus en plus haut, ensuite alternez haut et bas. Vous pouvez mettre de la musique pour agrémenter l'activité. Les parents trouveront ça difficile aussi. Les parents peuvent tenir les cerceaux en premier et par la suite les enfants.

## Le Houla Houp!

Donnez un cerceau à chaque dyade et demandez-leur de le faire tourner autour de leur taille le plus longtemps possible, c'est une petite compétition entre le parent et son enfant.

## Le cercle cerceaux



Demandez à toutes les dyades de former un cercle et de se tenir la main. Introduisez un cerceau entre deux personnes et refermez le cercle. Le but du jeu est de faire parcourir le cerceau autour de tout le cercle de participants sans jamais que les dyades lâchent leurs mains. Les familles doivent donc trouver la solution ensemble !

## Le cercle toupie



L'animatrice fait tourner deux cerceaux au centre de l'espace de jeu et, à tour de rôle, les dyades doivent venir faire tourner les cerceaux ensemble pour ne pas que ceux-ci s'arrêtent.

## Bateau sur l'eau



Regroupez chaque dyade ensemble. Ils doivent s'asseoir face à face à l'intérieur d'un cerceau et se balancer d'avant en arrière, comme s'ils étaient sur un bateau, en récitant une petite chanson ensemble.

## Cerceaux-cibles



Utilisez les cerceaux comme cible afin de permettre aux familles de pratiquer leur lancer de balle, de ballon ou de sac de sable (akis). Vous pouvez facilement accrocher les cerceaux sur un mur, une clôture ou simplement les déposer par terre à une certaine distance des dyades.

## La poutre



Étendez une longue corde par terre, représentant une poutre. Invitez les dyades à imaginer que la corde est dans les airs. Les dyades doivent marcher pieds nus sur la corde. Il ne faut pas mettre les deux pieds à côté de la corde, sinon c'est une chute! Il y a différentes façons de marcher sur la corde : marcher à reculons, sautiller sur la corde, ramper sur la corde, marcher à quatre pattes.

### Variante :

Faites un rectangle de la grandeur d'une poutre au sol à l'aide de ruban électrique de couleur. Ensuite, demandez aux familles de faire des figures sur la poutre. Vous pouvez leur montrer des exemples. Ils peuvent échanger de place avec leurs parents tout en restant sur le fil.

## Cheval d'arçon



Prenez un petit tabouret, un bac de recyclage ou tout autre objet pouvant servir de cheval d'arçon. Montrez aux dyades ce qu'ils doivent faire (sauter par-dessus). Les petits peuvent se faire aider par leurs parents.

## Culbutes



Sortez les tapis de gymnastique et faites des culbutes d'un bout à l'autre du tapis. Vous pouvez en faire par en avant et par en arrière. Laissez-les travailler leur imagination. Par la suite, chaque dyade peut montrer ses culbutes aux autres.

## La chandelle



À tour de rôle, les parents aident leurs enfants à faire la chandelle en leur demandant de mettre leurs mains au sol et en levant doucement leurs jambes vers le haut.

## Le saut



Mettez des objets de basse hauteur au sol. Les familles doivent les franchir en sautant à pieds joints. Vous pouvez utiliser des cerceaux, des cônes ou des nouilles de piscine.

## Trampoline



Amusez-vous à faire des sauts sur le trampoline. Vous pouvez utiliser de petits trampolines et régler la minuterie pour que chacun puisse faire son tour. Les parents doivent aussi sauter.

### Variante :

Au lieu de régler une minuterie, demandez aux enfants de compter jusqu'à 10, 20 ou 30, selon leur âge.

## Parcours amusant



Installez poutres, tunnel, trampoline et tout votre matériel moteur dans la cour pour réaliser un parcours tout spécial avec les dyades. Faire construire le parcours par les parents. Vous pouvez leur demander de faire le parcours en transportant un objet, en chantant, en équipe avec les pieds liés, etc. Les parents pourront ainsi montrer le parcours à leur enfant.

## Gymnastique acrobatique



Laissez les familles se placer deux par deux. Ils doivent préparer un petit spectacle de gymnastique acrobatique sur une musique rythmée.

## L'équilibre



L'équilibre est très important dans la pratique des différentes disciplines de gymnastique. Faites divers petits tests d'équilibre, ce qui permettra aux enfants de prendre conscience de leurs habiletés et de voir si leur parent tient bien en équilibre.

Nous ajoutons une difficulté supplémentaire, les enfants doivent le faire avec les parents en se tenant par la main sans tomber.

- Suis-je capable de me tenir sur la jambe gauche ? Sur la droite ? En tenant son papa ou sa maman par la main.
- Suis-je capable de marcher sur une poutre ? En tenant son papa ou sa maman par la main.
- Puis-je marcher avec un livre sur la tête ? En tenant son papa ou sa maman par la main.

# Le funambule



À la façon d'un funambule dans un cirque, demandez aux dyades de marcher sur une poutre (ou une ligne au sol) avec un parapluie ou un bâton dans les mains. Les parents peuvent tenir la main des plus petits.



L'équilibre, bon pour la motricité globale des enfants.






La poutre : Stabiliser la corde avec du ruban à gommer.



# LES PIRATES

## Équipements nécessaires :

-  Trésors : pierres précieuses, pièces d'or (en chocolat)
-  4 cerceaux
-  Pour volcan : Sable ou pâte de sel, bicarbonate de soude et vinaigre

## À bâbord ou à tribord?

Assoyez-vous en cercle avec les enfants. Montrez-leur que « bâbord » est à gauche et « tribord » est à droite. Ensuite, demandez-leur de toucher l'ami ou le parent qui est à bâbord et toucher l'ami ou le parent qui est à tribord. Quand la notion est bien comprise, installez des cônes à droite (TRIBORD) et des cônes à gauche (BÂBORD).

Placez une dyade au centre. À « go ! », vous criez « bâbord à tribord » (ou l'inverse) et les familles doivent changer de bord sans que le pirate (enfant ou parent) du milieu ne les attrape. Si un participant est attrapé, il doit rester au centre à son tour et ainsi devenir un pirate.

### Variante :

Avec les plus vieux, vous pourriez crier en même temps « bâbord à tribord » et « tribord à bâbord ».

## Cherchons de l'or

À un moment où les enfants et les parents jouent librement dans le parc, cachez des pièces d'or (des billes ou des petites pierres peintes or) dans le parc. N'oubliez pas de compter le nombre de pièces que vous cachez pour vous assurer qu'elles ont toutes été trouvées. À go, les dyades cherchent ensemble le trésor.

## L'île au trésor

Divisez le groupe en deux équipes. Faites un cercle (ou utilisez 2 cerceaux) assez grand pour chaque équipe, mettez-les à une bonne distance les uns des autres. Chaque île au trésor contient un trésor (n'importe quoi). Les pirates (les enfants) doivent aller voler le trésor de l'autre équipe (les parents). Si un des pirates réussit à ramener le trésor de l'autre équipe sur son île sans se faire toucher, l'équipe est gagnante. Et on recommence le jeu. On peut inverser le rôle des parents et des enfants.

## Le perroquet

Le même principe que le jeu du téléphone. Assoyez-vous en cercle avec les familles. Vous pouvez commencer à dire un mot (des mots en lien avec le thème) dans l'oreille de l'ami de droite... l'ami de droite doit dire le même mot dans l'oreille de son ami de droite, et ainsi de suite jusqu'à ce que le mot ait fait le tour. Ils peuvent aussi le faire en dyade.

**ATTENTION :** il ne faut pas le dire trop fort, c'est un secret ! Le dernier à qui le mot est prononcé doit le dire à voix haute pour que tout le monde entende. Déformation du mot garantie !

## Trouve le trésor

Imprimez une carte au trésor que vous trouverez sur internet. Plastifiez la carte. Installez la carte sur le sol et demandez aux dyades de lancer des sacs de sable (ou des pièces d'or) sur ou le plus près possible du « X » qui représente l'endroit où se trouve le trésor. Chaque dyade a sa couleur de sac de sable.

## Volcan

Sur un grand plastique, faites une forme de volcan avec de la pâte de sel ou du sable (ne pas oublier de faire un trou sur le dessus du volcan). Insérez du bicarbonate de soude dans le trou et rajoutez graduellement du vinaigre mélangé avec et du colorant alimentaire rouge. Observez cette superbe expérience ! Les parents peuvent aider leurs enfants à mettre le vinaigre délicatement.

## Pirate dit ou Barbe noire dit !

Vous pouvez faire comme Jean dit !, vous donnez des instructions, les dyades doivent faire les instructions demandées, mais seulement quand on dit Pirate dit ou Barbe noire dit avant les instructions que vous avez demandées. Vous pouvez utiliser des termes de pirates mais aussi utiliser un parent pour faire le meneur du jeu. Comme : moussaillon, à bâbord, à tribord...

## Collation de bateau de pirate



Quartier de pommes, petit cube de fromage pour la tour d'observation et un cure-dent pour créer un drapeau.





Thème chouchou de plusieurs enfants.



Volcan : prévoir assez de matériel pour que les enfants puissent tous faire l'expérience.

# TRAVAILLES EN ÉQUIPE!

## Équipements nécessaires :

-  Cônes
-  Ballon de soccer ou tout autre ballon

## La maman canard

Les joueurs forment un cercle. Il y a, au centre du cercle, une maman canard et son bébé (une dyade). Les joueurs dans le cercle doivent essayer d'atteindre le bébé canard avec le ballon. La maman canard protège son petit. Lorsqu'un joueur atteint le bébé, il devient la maman canard et la maman canard devient le bébé. Toute la famille est invitée à jouer avec nous et à prendre des rôles différents.

## Défi soccer

Prendre un ballon de soccer et demander aux dyades de réaliser différents défis. Pousser le ballon avec sa tête, botter le ballon sur une cible, réaliser un parcours en contrôlant le ballon avec ses pieds, etc. Les parents participent et aident leurs enfants à réaliser les défis. Avec des cônes les parents peuvent garder un but et les enfants essaient de compter.

## La boîte à surprises

Les dyades sont toutes des boîtes à surprises. Lorsque le meneur du jeu (un parent) dit « Boîte à surprises » les joueurs se mettent en petit bonhomme. Le parent choisi nomme alors un animal ou un personnage que les dyades doivent imiter dans leurs déplacements. Les parents jouent avec nous et aident si c'est nécessaire, les plus petits.

## La course aux souliers

Former au moins deux équipes. Au signal du meneur de jeu, le premier joueur de chaque équipe se rend à un point déterminé, enlève ses souliers et revient taper dans la main du deuxième participant de son équipe. Lorsque tous les joueurs sont sans souliers, le premier repart en courant vers le but et remet ses souliers correctement (bien lacés). Le but du jeu est de terminer le plus rapidement possible. Les parents aident les plus petits à remettre leurs souliers mais ils participent aussi comme les enfants.

## Traverse couleur

Le but du jeu est de traverser la surface de jeu le plus rapidement possible en tenant son parent par le bras. Le meneur de jeu nomme une couleur. Les joueurs qui ont cette couleur sur leurs vêtements peuvent faire un pas de géant. Le meneur peut modifier le type de pas que les dyades effectuent pendant le jeu.



Permet de belles coopérations.



La course : les parents aident les plus jeunes à remettre les souliers.

# DANSE

## Équipements nécessaires :

-  Baguettes de danse avec ruban ou papier crépi
-  Bouteilles d'eau
-  Pincès à linge
-  Grand chandail
-  Musique motivante et joyeuse
-  Décorations de Hawaii

Les parents doivent participer autant que les enfants et doivent aussi les encourager.



- 1 Avec des foulards légers, les faire bouger au son d'une musique rythmique.
- 2 Demandez aux enfants et aux parents d'inventer des pas de danse et de les montrer au groupe.
- 3 Danse, danse, danse, statue! Faites jouer de la musique. Tout le monde danse. Lorsque vous arrêtez la musique, les dyades doivent arrêter de bouger et garder leur position de danse.
- 4 Attachez du papier crépon ou du ruban aux poignets et chevilles des dyades. Lorsqu'ils danseront, les rubans suivront leurs mouvements et virevolteront dans les airs. Chaque famille créera un mouvement ensemble et le montrera aux autres dyades qui feront pareil.
- 5 Organisez une petite séance de work-out. Inspirez-vous des émissions d'activité physique, utilisez des mouvements semblables, de la musique entraînante et du matériel similaire (petit matelas bleu, bouteilles de plastique remplies de sable pour faire les poids, petite serviette autour du cou et bouteille d'eau!). Encouragez les parents à bouger avec les enfants!

## Les 2 singes

- 1 Prendre un grand chandail et fixer environ vingt pinces à linge sur celui-ci. Ce seront vos poux.
- 2 Sortez dehors, le singe qui a les poux avec sa maman ou son papa (ils peuvent le prendre dans son dos ou seulement par la main), peut prendre 5 secondes d'avance. Ensuite, les autres dyades courent après lui pour essayer de lui enlever ses poux.
- 3 La dyade qui parvient à enlever le plus de pinces devient le singe avec des poux et ça recommence.








Permet de sortir un peu de sa zone de confort.



Est trop gênant pour d'autres.

# JEUX TRADITIONNELS

## Équipements nécessaires :

-  Un bandeau, un foulard ou un morceau de tissu
-  Un ballon
-  Divers objets du quotidien (pour la variante)
-  Un objet ou un mouchoir
-  Une craie, un bâton

## Colin-maillard

Une personne a un bandeau sur les yeux et les autres se placent autour d'elle. Cette personne doit essayer de toucher son propre parent ou propre enfant, 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.

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

Les joueurs forment un cercle. Un enfant ou un parent (joueur 1) a en main un objet quelconque ou un mouchoir. Il tourne autour du cercle, derrière les dyades. Au moment de son choix, il laisse tomber l'objet (ou le mouchoir) derrière un enfant ou un parent (joueur 2). Quand l'autre (joueur 2) s'en rend compte, il doit saisir l'objet et courir pour attraper celui qui a mis le mouchoir (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) recommencent 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. Les parents participent et aident aussi les plus jeunes.

## La cachette, un jeu indémodable

Dans la maison ou dehors, jouer à la cachette avec ses parents, c'est presque le bonheur suprême des enfants. Retrouver papa, accroupi derrière le module, 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.



## Tag (jouer au « chat »)

Il existe plusieurs sortes de jeux de tag. Le principe est cependant toujours le même. L'enfant ou le parent qui « a » la tag tente d'attraper les autres joueurs. Celui 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. Dans la « tag malade », l'enfant attrapé par le meneur de jeu doit s'arrêter et toucher la partie du corps qui a reçu la tag, 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 la « tag gelée », en plus d'arrêter de courir, l'enfant doit maintenir la position dans laquelle il a été touché.

Avec des dyades, on peut ajouter un défi, les dyades doivent avoir les pieds liés ou les bras accrochés ensemble, c'est très amusant pour l'enfant et aussi pour le parent.

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

Une dyade se place devant les autres. Elle 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'une des dyades (placé collé un à côté de l'autre) place le ballon dans son dos et tous les autres dyades placent leurs mains dans leur dos, en faisant semblant d'avoir le ballon. Tous disent : « Qui est-ce qui l'a, Marie Stella ? » La dyade qui a lancée doit alors deviner qui a vraiment le ballon. Si elle réussit, elle le lance de nouveau. Si elle échoue, c'est celle qui tenait le ballon qui devient la dyade lanceuse. Les parents s'amuse aussi et aident les plus petits.



## La marelle



Faire tracer des cases sur le sol avec une craie, sur une surface asphaltée, ou avec un bâton sur du sable par chaque parent. Voici un exemple de marelle, chaque famille aura leur jeu de marelle. À tour de rôle, les enfants et les parents de la dyade lance 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 participants lancent le caillou dans la case numéro 2 et commencent à sauter comme auparavant, chacun leur tour. Ils continuent ainsi jusqu'à ce qu'ils atteignent le « ciel ».














Tout le monde aime jouer à la cachette !



Le petit cochon : difficile à comprendre pour les plus petits.

# LE CIRQUE

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Quilles en toutou   |  Cordes pour échasses |
|  Cerceaux            |  Cordes à danser      |
|  Diabolos            |  2 Akis               |
|  Livres mous de bain |  Cannes               |
|  Foulards            |  Balles               |
|  Matelas d'exercices |  |

## Fildeférististe



Installez une corde au sol et les enfants et les parents doivent marcher dessus en tenant un parapluie ou un objet long chacun son tour. Ils peuvent le faire aussi en se tenant par la main, en dyade parent-enfant.

## Le funambule



Utilisez les bandes de bois dans les parcs et demandez simplement aux familles de marcher sur la poutre comme le ferait un funambule, en gardant leur équilibre. Ils peuvent essayer de mettre quelques choses sur leur tête en équilibre. Les parents peuvent faire le jeu ou donner la main à leur enfant, ils peuvent même essayer de changer de place sur la bande.

## Le parcours du cirque



Installez différentes stations inspirées de l'art du cirque afin de permettre aux dyades de faire un parcours.

- Station de jonglerie: Mettez à la disposition des dyades un bac contenant différents objets de jonglerie (balles, foulards, quilles de plastique, poches de sable, etc. Les familles pourront s'amuser à jongler comme les jongleurs du cirque.
- Station de diabolo: l'enfant doit essayer de faire du diabolo avec son parent.
- Station du dompteur: Un enfant est le dompteur et tient le cerceau et les autres sautent pour traverser le cerceau comme le feraient les lions. On peut aussi s'amuser à faire d'autres tours comme les animaux. Les parents peuvent participer aussi et pour aider les plus petits, les parents peuvent tenir le cerceau.

## Le nez du clown



Imprimez un clown sans nez. Il suffit d'afficher le visage du clown sur un mur ou une clôture. Les yeux bandés, les enfants et leurs parents doivent à tour de rôle tenter de fixer le nez du clown au bon endroit à la manière du jeu de l'âne. Qui sera le plus proche ?

## Échasses



Construisez des échasses simples avec des boîtes de conserve (voir section Bricolages p.116). Percez 2 trous dans les parois de chacune des conserves vides, près du fond. Mesurez la corde et coupez-la à la longueur qui convient pour la grandeur des enfants. Enfilez une extrémité dans chaque trou et attachez-la solidement. Pour marcher sur les échasses, l'enfant se place debout sur les boîtes en tenant les cordes dans ses mains. Ce n'est pas facile, certains enfants auront besoin de beaucoup de pratique et l'aide de leurs parents ! (Assurez-vous que la bordure de la boîte de conserve ne soit pas coupante, mettez-y un ruban-cache comme double protection.) Les parents peuvent même essayer eux aussi avec les plus grosses boîtes de conserve.

## Les lions



Faites sauter les lions dans les cerceaux. À l'extérieur ou à l'intérieur, les enfants et leurs parents se placent à la file indienne et passent dans le cerceau que vous tenez à tour de rôle. Après que tout le monde aient fait un tour, tenez le cerceau plus haut. Ajoutez des petits mots d'encouragement « Allez, mes beaux lions ! ». Continuez de monter le cerceau de plus en plus haut, ensuite alternez haut et bas. Vous pouvez aussi faire tenir les cerceaux par les parents et à l'inverse par les enfants.

## Dresseurs d'éléphants



Un parent prend à tour de rôle le rôle du dresseur. Il a le dos tourné au reste du groupe et il est à l'autre bout de la salle. Les autres enfants sont les éléphants et avancent en ligne vers le dresseur. De temps à autres, le dresseur se retourne et tous les enfants éléphants doivent s'immobiliser immédiatement. Si l'un d'eux bouge, le dresseur le nomme et il doit s'asseoir par terre jusqu'au prochain tour. Les enfants peuvent aussi essayer le rôle du dresseur.

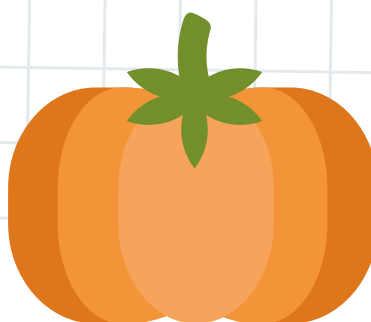
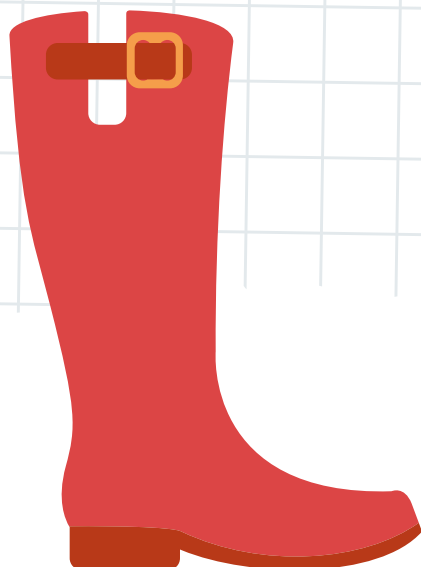
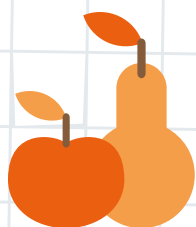


Parcours du cirque : c'est rigolo !








Attention à la sécurité !

AUTOMNE



# LE TEMPS DES POMMES

## Équipements nécessaires :

-  Des pommes
-  Des matelas d'exercice
-  Des balles ou pommes en plastiques jaunes, rouges et vertes
-  Des cônes
-  Des paniers

## Pomme, pomme, pommier

Toutes les familles sont debout en cercle. Un participant tourne autour des dyades en disant « pomme », « pomme », « pomme ». Lorsqu'il dit « pommier », l'enfant ou le parent qui était devant doit courir derrière celui qui a dit pommier et tenter de l'attraper avant que celui-ci ne prenne sa place.

## La pomme chaude

Assoyez-vous en cercle. L'animatrice chante une chanson (ou vous désignez un parent pour chanter). Les dyades se passent une pomme de main en main. Quand la chanson s'arrête, l'enfant ou le parent qui tient la pomme doit obéir à la commande de la personne qui chante. Par exemple (tiens-toi sur une jambe, ou fait le chat, fait le chien, fait une culbute, saute trois fois, etc.)

## Pomme-à-corps

Prenez des pommes et demandez aux enfants et aux parents de les déplacer en utilisant différentes parties de leur corps. Poussez la pomme avec le nez, le genou, le pouce...etc. sur une certaine distance, ou vous leur proposez, sans les mains de pousser la pomme en dyade. Fous rires assurés.

## Pommes à obstacles

Les enfants et leurs parents font rouler leurs pommes à travers différents obstacles tels que : sous la table, sous la chaise, entre deux jouets, etc. Belle activité de coopération entre le parent et son enfant.

## Course à relais

Divisez votre groupe pour faire une course à relais, les parents et les enfants. Les enfants doivent marcher d'une ligne à une autre avec une pomme entre les cuisses (ou les genoux). Si la pomme tombe, ils la replacent et continuent la course. Ils doivent ensuite la passer à leurs parents ...et ceux-ci reviennent à la ligne de départ.

## Roule comme la pomme

Mettez des matelas à la disposition des enfants pour leur permettre de faire des roulades comme les pommes qui roulent. Les parents aussi peuvent participer et encourager leurs enfants.

## Basket-pommes

Prenez des paniers (ou autres contenants) et des pommes en plastique. Si vous n'avez pas assez de pommes en plastique, vous pouvez prendre de petites balles rouges, vertes ou jaunes pour imiter les pommes. Les dyades doivent lancer les pommes dans les paniers.

## La course aux pommes

Séparez les familles en deux équipes. Prenez trois pommes, une de chaque couleur (jaune, rouge, verte) ainsi qu'un panier pour chaque équipe. Vous pouvez utiliser de vraies pommes ou en tracer dans du carton. Cachez les paniers et les pommes. Chaque équipe doit retrouver un panier et une pomme de chaque couleur. Ce jeu est idéal pour un grand local ou la cour extérieure.

## Circula-Pomme

Imprimez et découpez trois pommes, rouge, verte et jaune. Déterminez une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Les pommes représentent les feux de circulation : quand la pomme est rouge, les familles ne bougent pas, quand la pomme est jaune, les familles marchent lentement et quand la pomme est verte, ils marchent rapidement.

### Variante:

Accrochez une image de pomme verte, pomme rouge et pomme jaune en formant un triangle dans la cour. Les dyades commencent à la pomme jaune à quatre pattes et doivent se rendre à l'image de la pomme verte, ils sautent sur une patte jusqu'à la pomme rouge. Ensuite, ils refont le parcours à l'inverse, ils se dirigent vers la pomme verte à reculons et ils font deux tours sur place. Ils terminent en se dirigeant vers la pomme jaune en rampant au sol comme un verre de terre. Les dyades peuvent même se tenir par le bras tout au long du parcours.



Course à relais : Les dyades trouvent cela très drôle !



Besoin de plusieurs pommes (utiliser des pommes en plastique, si possible)



# L'ÉPICERIE

## Équipements nécessaires :

- ✿ Ruban à masquer
- ✿ Aliments jouets
- ✿ Paniers
- ✿ Ballons et balles

- ✿ Boîtes de conserve vides
- ✿ Boîtes de cartons
- ✿ Musique

## Des tours métalliques



Demandez la collaboration des parents pour récupérer des boîtes de conserve vides. Organisez des concours de tours (la dyade qui a la plus haute, la plus rapide avec un nombre de boîtes préétabli, etc.)

**N.B.** Certains ouvre-boîtes permettent d'ouvrir les conserves sans laisser de bord coupant. Par contre, si les rebords sont coupants, il suffit d'y mettre du ruban à masquer (de type duck tape) pour protéger les petites mains. Vous pouvez aussi recouvrir les boîtes avec du papier de couleur pour rendre le jeu plus coloré.

## Les emballages



Vous pouvez passer chez votre épicière qui se fera un plaisir de vous donner des boîtes de carton. Laissez les dyades se défouler dans les boîtes, en suivant leur imagination. Ils passeront des heures à construire des tunnels, des maisonnettes, des tours et des structures en tout genre. Les parents s'amuseront autant qu'eux. Développez la créativité chez le parent et son enfant.

## Sauts de légumes



Imprimez en six exemplaires 10 légumes différents, plastifiez et collez les images au sol de façon à ce que les enfants et leurs parents puissent sauter d'un légume identique à l'autre (exemple : du chou au chou). Nommez un légume et les familles doivent essayer de faire le trajet en sautant sur le légume nommé et sans aller sur les autres légumes. Quand l'animatrice nomme un autre légume, les dyades doivent changer leur trajet, et ainsi de suite.

### **Variante :**

Mettez le même nombre de chaque légume que de dyade (exemple : pour six dyades, collez six choux). Ensuite, mettez de la musique et quand celle-ci arrête, les familles doivent rapidement aller sur le légume que vous venez de nommer. La musique reprend et vous nommez un autre légume.

## **L'aliment musical**

Assoyez-vous en cercle avec les dyades. Au son de la musique, ces derniers se passent, à tour de rôle, des aliments (un à la fois). À l'arrêt de la musique, la personne qui se fait prendre avec l'aliment, le garde. La musique reprend et le jeu continue. À la fin, déterminez la dyade qui aura recueilli le plus de fruits, le plus de légumes, le plus de produits laitiers, etc.

## **Ne lâche pas la patate!**



Un enfant s'assoit dans une poche de patate. Il devient un sac de patates. Son parent l'amène à un endroit où on range les sacs de patates. Tous les enfants qui veulent, feront à leur tour, le sac de patates. Ensuite, il faut que le parent le ramène au point de départ dans la poche bien sûr.

## **Chasse aux aliments**



Cachez divers aliments dans le local (sur photo ou en plastique). Les dyades ne doivent ramener que ceux faisant partie du groupe alimentaire demandé. Ils doivent donc laisser les aliments moins bons pour la santé de côté. Changez les consignes : les dyades doivent ramener seulement les fruits ou seulement les légumes, etc.

## **Tirs de précision**



Faites des pyramides avec des boîtes de conserve. Invitez les dyades à faire tomber les boîtes à l'aide d'une balle (ou d'un ballon pour les plus petits). Vous pourrez recommencer encore et encore. Cette activité se fait aussi à l'intérieur mais gare au bruit ! On peut faire une petite compétition : parent contre enfant.

## Salade de fruits

Les dyades sont placées en deux équipes et sur deux lignes, une équipe en face de l'autre. Ça peut être les parents contre les enfants. Placez un ballon ou tout autre objet au centre des deux équipes. Déterminez un nom de fruit différent à chacun des joueurs de la première équipe, puis utilisez les mêmes noms de fruits que vous attribuerez à chacun des joueurs de la deuxième équipe. Lorsque vous nommez un nom que vous avez donné, deux joueurs (un de chaque équipe), le parent contre son enfant, doivent se rendre au centre du cercle pour récupérer le ballon et aller s'asseoir avec son équipe. Celui qui réussit marque un point pour son équipe. Et on recommence !

## Attention, j'ai faim !

Une dyade est une famille d'ogre qui a très faim et qui se déplace à quatre pattes. Toutes les autres dyades sont des aliments bons pour la santé et ne doivent pas se faire manger (toucher) par les ogres. Dès qu'un aliment est mangé (touché), il devient lui aussi un ogre et se déplace à quatre pattes pour tenter de manger (toucher) les aliments restants. Continuez le jeu jusqu'à ce qu'il ne reste plus rien à manger !

## Orange, citron, lime

Les familles se promènent un peu partout à l'extérieur. Lorsque que vous dites «orange» : ils marchent rapidement, «citron», ils marchent tranquillement et «lime», ils arrêtent, «bleuet», ils sautent, «raisin», ils tournent, et «fraise», ils courent. Vous pouvez aussi délimiter un territoire et déterminer un point de départ et d'arrivée. Vous pouvez demander aux dyades de se tenir la main pendant le jeu. Utilisez des images pour aider les dyades à se souvenir des bonnes actions.

## Quand je vais au marché...

En cercle, on chante la chanson : «Quand je vais au marché, je mets dans mon p'tit panier...» (Un joueur nomme un aliment). Le suivant dit les aliments que les autres ont nommés avant (et en ajoute un), et ainsi de suite. En réalisant l'activité avec des aliments que les petits reconnaissent facilement, cela réduira le niveau de difficulté pour les familles avec des enfants plus jeunes. Les parents aideront beaucoup dans ce jeu.

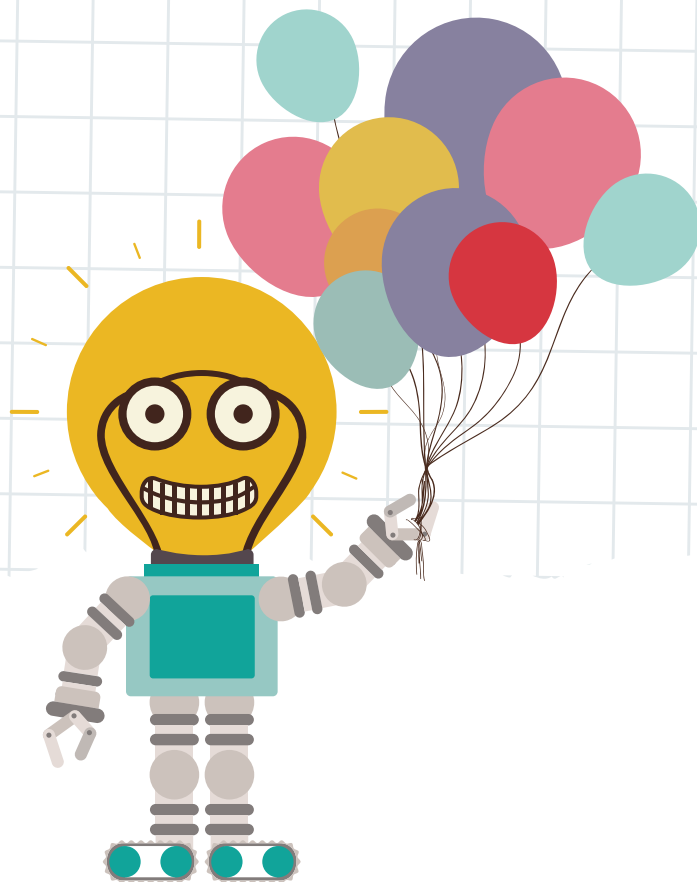


L'aliment musical : toujours gagnant les jeux musicaux.





S'assurer que les boîtes de conserve ne coupent pas.

# LES FÊTES DE L'ANNÉE



# NOËL

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Cerceaux          |  Baguettes        |
|  Musique de Noël   |  Stéréo           |
|  Rubans verts      |  Images farfadets |
|  Images de trèfles |  Cordes ou craies |

## Je me déplace en trotinant

Déposez des images de lutins sur le sol. Faites sauter les dyades sur celles-ci de différentes façons : sur un pied, sur deux pieds etc. Tout cela leur permettra de travailler leur motricité globale. C'est un papa et une maman qui décide ce qu'ils doivent faire.

## Cartes de jeux – Chasse aux lutins

Imprimez et plastifiez des images de lutins. Donnez à chaque dyade le même nombre de cartes. A tour de rôle, invitez-les à cacher des lutins dans le local. Quand tout le monde a fini, la chasse commence ! Tous les enfants tentent de trouver le plus de lutins possibles avec l'aide de leur parent. Ça se fait avec le parent.

## Attention au lutin

Choisissez un enfant ou un parent qui sera le lutin. Le lutin pourchasse les autres enfants et parents jusqu'à ce qu'il en touche un. L'enfant ou le parent touché devient alors le lutin.

## Lutins

Faites jouer de la musique et invitez les enfants à danser partout dans le local avec leurs parents. Vous êtes le Père Noël. Quand vous les touchez de votre baguette magique, ils deviennent des lutins et doivent demeurer immobiles. Quand vous les retouchez, ils se remettent à danser. Le jeu dure le temps d'une chanson. Les parents aussi peuvent jouer le rôle du Père Noël.

## Le lutin musical



Placez des cerceaux au sol. Les lutins se promènent autour de ceux-ci, au rythme d'une musique des Fêtes. Lorsque la musique arrête, chaque petit lutin (l'enfant) avec son jumeau (le parent) doivent se trouver une maison. Chaque fois, enlevez un cerceau. C'est le même principe que la chaise musicale. Les dyades peuvent se tenir par la main.

### Variantes pour les plus jeunes :

Au son de la musique, laissez les dyades se promener en sautant d'un cerceau à l'autre. Pour les bébés, maman et papa peuvent les prendre dans leurs bras et les faire sauter.

## La promenade des lutins



Les enfants sont allongés avec leurs parents. L'animatrice va leur faire faire une promenade qui sera jouée, « vécue » par les enfants :

« Les lutins se réveillent et se lèvent sans faire de bruit. Pour ne pas réveiller le père Noël, ils se disent bonjour en se frottant le bout du nez (avec ses parents). Ils se lavent la figure, ils mangent une tartine et boivent un bol de lait, puis ils sortent dans la forêt. Ils marchent dans l'herbe, il fait très beau. Il fait de plus en plus chaud. Quelques gouttes de pluie commencent à tomber. Puis, il pleut beaucoup, des flaques d'eau se forment sur le sol ; les lutins sautent dans les flaques. Ils sont fatigués, ils vont rentrer ; le vent se met à souffler, puis ils neigent, ils n'arrivent pas à avancer. Ils arrivent à la maison, ils enlèvent leurs chaussures et ils vont à l'atelier de jouets. Chaque parent et enfant nomme un jouet qu'ils aiment et le fabrique. Ensuite, ils sont fatigués et se disent bonne nuit en se frottant le bout du nez (les parents avec les enfants), et vont se coucher ensemble. »

## Les petits lutins



Les parents et les enfants sont les lutins, ils sont répartis sur un cercle. L'animateur ou un parent se place au centre, il représente la fée. Il dispose d'une baguette. Les dyades doivent obéir à la baguette de la fée. La fée au centre du cercle tient la baguette magique à laquelle les petits lutins doivent suivre les consignes. Elle lève la baguette, les dyades sautent. Elle baisse la baguette les dyades s'accroupissent. Elle déplace la baguette vers la droite ou vers la gauche, les lutins marchent ou sautent vers le sens montré par la baguette. Elle tourne la baguette, les dyades tournent sur place dans le sens de la baguette. Elle laisse tomber la baguette, les lutins (enfants) sautent sur le dos de maman et papa et font du cheval.

On se doit d'intégrer les parents autant que les enfants.












Les lutins : les enfants aiment avoir la baguette magique eux aussi.



La promenade des lutins : pas facile les mimes !

# LES LUTINS

## Équipements nécessaires :

- |  |  |
|--|--|
|  Peinture                                     |  Nappe              |
|  Toutou de Noël                               |  Choux pour cadeaux |
|  Cannes de Noël imprimées sur papier cartonné |  Parachute          |
|  Tuques                                       |  Foulards           |
|  Bois de rennes                               |  |

## Saute-lutin

Procurez-vous un petit lutin en peluche et installez-le au centre du parachute. Les familles doivent simplement le faire sauter comme sur un trampoline en faisant bouger le parachute tous ensemble. Les dyades peuvent chanter des chansons de Noël.

## Les cheveux magiques des lutins

Divisez le groupe en deux équipes, les enfants et les parents. La première équipe s'assoit en dessous du parachute. Les autres tiennent une poignée du parachute. Tirez doucement le parachute d'un côté et de l'autre pour créer un frottement sur la tête des participants qui sont assis en dessous de celui-ci (puis levez doucement le parachute). Le résultat trop marrant, surtout quand c'est au tour des parents !

## Attrapons les voleurs de cadeaux

Un enfant ou un parent est le père Noël (il se positionne par-dessus le parachute) et un autre participant est le voleur de cadeaux (sous le parachute). Le père Noël doit attraper le voleur de cadeaux, tout comme dans le jeu du chat et de la souris. Donnez à tous les enfants la chance d'être le père Noël et le voleur de cadeaux. Les parents aimeront aussi faire le Père Noël ou le voleur de cadeaux.



## Pluie de cannes

Imprimez et découpez suffisamment de cannes pour que les dyades en aient au moins dix chacune. Mettez toutes les cannes au centre d'un parachute ou d'une couverture. Tous les participants tiennent fermement un bout du parachute. Au signal, soulevez le parachute. Quand les cannes redescendent, les dyades doivent en ramasser le plus possible. Ensuite, comptez combien chacune en a attrapé. Variantes pour les plus jeunes: laissez tomber les cannes de haut. Les enfants avec l'aide de leurs parents peuvent tenter d'attraper le plus de cannes possible.

## Course à obstacles de rennes

Procurez-vous un chapeau représentant les bois d'un renne dans une grande surface ou bricolez-en avant l'activité. À tour de rôle, les enfants avec leurs parents portent les bois de renne et doivent traverser tout un parcours ! Installez une poutre (marcher sur un tronc d'arbre ou sauter par-dessus), un tunnel (traverser une caverne), une table à laquelle les dyades doivent s'asseoir (manger la collation), un cerceau que les dyades doivent porter autour de leur taille ensemble (tirer le traineau) et des cadeaux à transporter sur leur dos (à 4 pattes) pour aider le Père Noël, etc. Encouragez les dyades à compléter le parcours au son d'une belle musique de Noël !

## Nous sommes le Père Noël

Imprimez et plastifiez les différentes actions que le père Noël peut faire. À tour de rôle, les enfants pigent une carte. Ensemble, ils doivent imiter les gestes quotidiens que pose le Père Noël avec l'aide de maman et papa.

## Qui a volé mon chapeau ?

Les dyades forment un cercle. Un enfant ou un parent est désigné pour être le Père Noël et s'assoit au centre. Il met son chapeau et se bande les yeux avec le foulard. Les dyades chantent une chanson de Noël. Lorsque vous touchez la tête de l'un des joueurs, celui-ci va prendre le chapeau du Père Noël et reprend sa place en le cachant bien derrière son dos. Tous les autres joueurs mettent aussi leurs mains derrière leur dos. Lorsque tout le monde est bien placé, on appelle le Père Noël. Celui-ci doit essayer de deviner quel lutin coquin lui a volé son chapeau. On peut donner des indices sur les vêtements que porte celui choisi pour aider le Père Noël. Une fois que le Père Noël a trouvé le coupable, le lutin coquin devient le Père Noël et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait été le Père Noël.

# Le Père Noël

À tour de rôle, désignez un parent pour jouer le rôle du Père Noël, tandis que les enfants et les autres parents seront des lutins. Les lutins cachent la tuque du Père Noël pendant que ce dernier se retire dans une autre pièce. Le Père Noël doit (revenir dans) la pièce et trouver la tuque. Le jeu continue jusqu'à ce que chaque parent ait pu jouer le rôle du Père Noël.

## Variantes pour les plus jeunes :

Les parents prennent le rôle des lutins et cachent plusieurs chapeaux de Noël à des endroits faciles à trouver. Les enfants sont tous des Pères Noël et doivent les trouver.



Attrapons les voleurs de cadeaux : les dyades adorent le jeu du chat et de la souris avec le parachute !



Plusieurs enfants ont peur du Père Noël.

# LA ST-VALENTIN

## Équipements nécessaires :

- Des cœurs en chocolat
- Ballons à gonfler
- Chaîne stéréo
- Ballons
- Un bandeau
- Des animaux imprimés
- Cœurs en toutous
- Laine rouge
- Musique
- 6 Bouteilles de plastiques
- Des cœurs imprimés

## Twister de la St-Valentin



Imprimez et collez les grandes images de la Saint-Valentin au sol (Mac-Tac) sur une surface de jeu d'environ 4 pieds carrés. Un parent choisi tourne une carte des images de la Saint-Valentin et une carte des parties du corps et donne ensuite les directives aux dyades à la manière du jeu Twister traditionnel : « Mets un pied sur le gros cœur rouge, mets une main sur le petit cœur bleu. », etc. Chaque parent et enfant auront des consignes et ils devront s'entraider.

## Variantes pour les plus jeunes :

Ces images peuvent servir de décoration ou vous pouvez en faire un petit jeu de reconnaissance (exemple : demandez-leur de vous montrer le cœur bleu). Et pour les poupons, vous pouvez les coller au sol, ils adoreront les regarder et se promener dessus avec maman et papa. Un enfant aussi peut jouer le rôle du meneur.

## Les artères



Faites des chemins un peu partout dans les pièces avec de la laine rouge, rose ou blanche. Vous pouvez faire entrecroiser des lignes de couleurs différentes. Les dyades s'amuse à marcher sur la ligne de la même couleur en se tenant par la main.

## Chasse aux cœurs



Disposez des petits cœurs en chocolat un peu partout dans la pièce. Vous aurez à diriger les familles avec des indices, elles doivent trouver leur petit cœur en chocolat. Voici quelques exemples d'indices pour vous aider à vous préparer: je suis caché dans un endroit très froid (réfrigérateur), tu me trouveras à l'endroit où tu vas tout de suite avant le dîner (lavabo), tu me trouveras dans ton atelier préféré (selon l'enfant), va vite voir où tu caches ta brosse à dents (salle de bain), etc. Les parents peuvent ensuite chercher des cœurs cachés par leurs enfants.

## Chasse aux ballon



Gonflez, nouez et attachez avec une corde un ballon de fête à chaque cheville des enfants et des parents. Le jeu consiste à crever les ballons des autres tout en évitant de se faire crever les siens. Attention aux bouts de ballons crevés.

## Statues Musicales



Faites jouer de la musique et invitez les dyades à danser partout dans le local. Vous êtes Cupidon et quand vous les touchez de votre baguette magique, elles deviennent des statues. Quand vous les retouchez, elles se remettent à danser. Le jeu dure le temps d'une chanson. Les parents peuvent jouer aussi le rôle de Cupidon.

## La danse des amoureux



Au son de la musique, les dyades dansent deux par deux en se tenant la main. Quand la musique arrête, elles doivent changer rapidement de partenaire. Vous pouvez faire danser les enfants avec les parents.

## Dessin musical



Divisez les familles en deux groupes, faites assoir chaque groupe à une table. Déposez sur chaque table une seule feuille (assez grande) et un seul crayon rouge. Faites jouer de la musique. Le but est que chaque dyade ait le temps d'une chanson pour dessiner tout ce qui lui plait sur la Saint-Valentin. Lorsque la musique s'arrête, l'autre dyade continue le dessin sur la même feuille, et ainsi de suite.

## Mimes de la St-Valentin



Imprimez et plastifiez des images de St-Valentin. Déposez plusieurs images dans un sac opaque et utilisez-les pour un jeu de mimes. À tour de rôle, les dyades pigent un mot. À l'aide de gestes, ils doivent faire en sorte que les autres puissent deviner de quel mot il s'agit. Par exemple, si une dyade pige le mot «un chocolat», elle pourra faire semblant de manger un chocolat. La dyade qui devine de quel mot il s'agit pourra mimer un mot à son tour.

## Cœur chaud, cœur froid, cœur qui pique...



Les dyades sont debout en cercle. L'animatrice a entre les mains un cœur imaginaire (ou un cœur en peluche). Elle remet le cœur à une dyade en lui attribuant une texture. La dyade doit tenir le cœur selon la texture que l'animatrice lui a donnée. Par exemple, si le cœur est bouillant, l'enfant le donne très vite à son parent pour ne pas se brûler. Si le cœur est doux, il le flatte et le cajole et fait des caresses à son parent avec. Il frissonne en tenant un cœur froid et fait sautiller le cœur entre ses mains s'il est piquant. Attention, si le cœur est glissant, ouf! Il lui glisse des mains et le parent doit essayer de l'attraper...

## Les cœurs dorés



Parcours parents-enfants pour les enfants de 0- 5 ans avec matelas, poutre, cerceaux, ballons, etc. Mettre des flèches rouges à suivre ou des cœurs tout le long du trajet.

## Les flèches de Cupidon



Imprimez des flèches de Cupidon et des cœurs. Prenez un gros carton et collez des cœurs de différentes grosseurs dessus. Numérotez-les de 1 à 10. Fabriquez des flèches et au bout de chaque flèche ajoutez un morceau de gommette. Les yeux bandés, les petits Cupidons (enfants) et les grands (parents) essaient de poser les flèches sur les cœurs... celui qui a amassé le plus de points gagne.

## Les quilles de la Saint-Valentin



Vous aurez besoin de dix bouteilles de 1 litre dans lesquelles vous aurez mis environ 1 pouce d'eau. Imprimez et collez sur chaque bouteille une image de la Saint-Valentin. Avec un petit ballon (ou une balle), visez la quille demandée par un parent. Les directives peuvent être dites par le parent ou il peut s'agir d'images identiques à celles sur les quilles que l'on tourne à tour de rôle.

### Variantes pour les plus jeunes :

Alignez les bouteilles et donnez des balles aux enfants. Laissez-les faire tomber n'importe quelle bouteille, les parents protégeront les quilles. Vous pouvez ajouter du colorant dans l'eau et différents objets : boules de ouate, brillants, confettis, etc. Les bébés pourront les secouer et regarder ce qui se passe avec papa ou maman.

## Le cœur d'or



Imprimez et plastifiez des cœurs jaunes. Installez des obstacles à travers le local (chaise, table, matelas, cerceaux, etc.) Mettez des flèches pour indiquer aux familles vers où elles doivent se diriger et s'elles doivent passer sous ou sur les obstacles. On peut mettre aussi des dessins d'enfants qui rampent près des obstacles afin d'indiquer s'elles doivent ramper, une grenouille s'elles doivent sauter, etc.) Les familles doivent effectuer le parcours en respectant les consignes sur les affiches et en faisant bien attention de ne pas briser leur cœur d'or. Les dyades doivent restées près tout au long du parcours.

## Saute-cœurs



Tracez, découpez et collez des formes de cœur au sol. Les dyades, liés par un pied doivent sauter à cloche-pied, par en avant, de côté, à reculons, etc. sur les formes pour se déplacer.

## Ballon en duo



Deux par deux et dos à dos, les enfants et leurs parents doivent transporter un ballon d'un point à l'autre (que vous aurez déterminé au préalable), sans l'échapper. Si le ballon tombe, ils doivent arrêter et attendre que vous veniez le remettre en place pour continuer le trajet ou le mettre eux-mêmes.

## Tague Cupidon

Un enfant, un parent ou une dyade est Cupidon. Lorsqu'il touche un enfant il le gèle, pour se faire dégeler, les autres doivent lui faire un câlin. Vous pouvez attacher les dyades par les pieds pour un défi supplémentaire.

## Jeu de Cupidon

Les enfants et leurs parents dansent au son d'une musique. Lorsque la musique arrête, le meneur de jeu (un parent) transforme les familles en Cupidons. Ces derniers imitent la consigne durant quelques instants.

## Cri du cœur

Imprimez et plastifiez des images d'animaux dans des cœurs. Une dyade pige un cœur et imite le son ou le cri que représente l'image. Les autres dyades tentent de deviner de quoi il s'agit. La dyade qui devine doit à son tour piger une carte.







Ballon en duo : apprécié par tous.



Twister : Plastifier les cases sinon elles briseront tout de suite.

# LA SAINT-PATRICK

## Équipements nécessaires :

-  Musique celtique et radio-cassette
-  Eaux colorées avec colorant alimentaire
-  Bouteilles à vaporiser
-  Chapeau farfelu

## Parcours des farfadets



Mettez un chapeau farfelu aux enfants à tour de rôle. Créez un parcours et installez des trèfles tout au long de celui-ci. Les enfants liés à un parent par un ruban vert, doivent les éviter ou les capturer selon la directive que vous avez donnée au départ. Cette activité peut très bien se faire à l'extérieur.

## Farfadet dit



Donnez des directives à la manière de « Jean dit » mais profitez-en pour les changer un peu pour qu'elles soient aux allures de la fête (ex. Farfadet dit : « Donne une pièce d'or à un ami. ») Un parent pourrait donner les consignes.

## Saut de trèfle



Tracez, découpez et collez des formes de trèfles au sol. Les dyades doivent sauter ensemble sur les mêmes formes pour se déplacer à cloche-pied, par en avant, de côté, à reculons, etc.

## Où se cachent les farfadets ?



Imprimez des petits farfadets (ou des images représentant la fête de la St-Patrick). Cachez plusieurs petits farfadets dans la cour. Chaque fois que les enfants en trouvent un, ils doivent dire : « J'ai trouvé un farfadet ! » et vous l'apporter. Papa et maman sont là aussi pour chercher les petits farfadets quelques fois cachés plus haut et plus difficiles à voir par les enfants.



## Trèfle sur neige



Prenez une corde et formez un trèfle géant sur la neige. Utilisez des bouteilles à vaporiser contenant de l'eau colorée verte et remplissez le trèfle avec les dyades pour faire un trèfle géant au milieu de la cour. Si la neige est fondue, vous pouvez faire un trèfle géant sur l'asphalte et le colorier à la craie. Les parents participent aussi et colorent les trèfles.

## Tag Farfadet



Une dyade interprète le farfadet et son petit. Elle transforme les amis qu'elle touche en statue. Pour pouvoir bouger à nouveau, les autres doivent faire un câlin à l'ami touché! Plaisir et câlins assurés!

## Chaise musicale



Faites jouer de la musique celtique (ou d'origine irlandaise) et jouez à la chaise musicale. Vous pouvez aussi remplacer les chaises par des trèfles que vous fixez au sol. Les parents aiment aussi la chaise musicale, les inclure aussi dans le jeu.














Chaise musicale : les familles adorent !



Farfadet dit : les enfants se désintéressent rapidement.

# PÂQUES

## Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Œufs en plastiques  |  Images de Pâques |
|  Objets de pâques    |  Bacs             |
|  Un lapin            |  Étiquettes-mots  |
|  Autocollants lapins |  Paniers          |
|  Cuillères           |  Ballons          |
|  2 cordes à danser   |  |

## La course aux mots

Imprimez plusieurs étiquettes-mots de Pâques et cachez-les ici et là dans votre local ou votre cour extérieure. Divisez votre groupe en deux équipes. À votre signal, les dyades devront tenter de récupérer le plus d'étiquettes-mots possible dans un laps de temps prédéterminé, par exemple 3 minutes. Ensuite, les enfants de chaque équipe s'assoient devant vous. Pour obtenir un point, les enfants doivent pouvoir nommer tout haut les mots qu'ils ont trouvés. S'ils ne réussissent pas, les enfants peuvent demander en tout temps l'aide de leurs parents.

## Jeu de Kim

Disposez plusieurs objets aux couleurs pastel sur une table. Demandez aux dyades de bien les observer, puis cachez les objets à l'aide d'une couverture. Lorsque les objets sont cachés, enlevez-en un et retirez la couverture par la suite. Les dyades doivent deviner quel objet est disparu.

## Les ballons pastel

Gonflez quatre ou cinq ballons aux couleurs pastel. Ils ne doivent jamais toucher le sol ! Il est possible de donner des consignes plus difficiles aux dyades, comme de ne pas les toucher avec les mains, de souffler dessus, à genou, etc. Les dyades peuvent aussi se tenir par les bras tout le long du jeu.

## Les lapins de couleurs

Faites deux équipes de dyades. Divisez-les sur deux lignes. Attribuez une couleur identique pour chaque lapin face à face (exemple : deux lapins jaunes, deux rouges, etc.). Déposez une carotte au centre, par terre. Lorsque vous nommez une couleur (exemple : lapin jaune), les deux participants qui sont des lapins jaunes doivent se précipiter pour s'emparer de la carotte qui est au milieu. Le premier arrivé marque un point. On oppose les parents contre les enfants.

## J'assemble les cocos

Imprimez et découpez plusieurs cocos, puis coupez-les en deux. Fixez une moitié de chaque coco au mur ou sur une table et cachez les autres moitiés. Les dyades doivent trouver les demi-cocos et les associer à la bonne partie manquante à la table ou sur le mur.

## Cachette d'objets pastel

Remplissez une petite piscine ou des bacs de neige et cachez-y des objets de Pâques. Au signal, les dyades cherchent les objets. Lorsqu'elles en trouvent un, elles doivent venir le déposer dans un autre bac. Ensuite, elles retournent à la chasse pour trouver d'autres objets. Quand tous les objets ont été trouvés, le jeu recommence. Elles doivent toujours rester en dyade pendant le jeu.

## Un coco, deux cocos, trois cocos

Utilisez les mêmes cocos que vous avez imprimés pour l'activité « J'assemble les cocos ». Cachez les cocos dans la cour extérieure. Les dyades doivent partir à la recherche des cocos dans la neige.

## D'une boîte à l'autre

Déposez une boîte vide sur une ligne de départ et une deuxième boîte remplie d'œufs à l'autre bout sur une autre ligne (avec une corde à danser). Montrez aux petits à prendre des œufs et à les transporter d'une boîte à l'autre. Pour les grands, ajoutez des bols ou encore des assiettes (pour les plus habiles). Ils pourront les utiliser pour transporter les œufs d'une boîte à l'autre, tout ça avec leurs parents qui les tiendront par le bras.

## Jeannot Lapin

Imprimez un petit lapin et le plastifiez. Assoyez-vous en cercle avec les dyades et montrez-leur Jeannot Lapin. Ensuite, demandez aux dyades de fermer les yeux. Cachez le lapin. Au signal, toutes les familles cherchent Jeannot Lapin. Aussitôt qu'une dyade le trouve, elle doit vous l'apporter. Vous collez un autocollant de Pâques sur leur chandail. Tout le monde revient alors s'asseoir et la dyade qui a trouvé Jeannot Lapin doit maintenant le cacher et ainsi de suite.

## Attention aux œufs

Tracez une ligne droite avec du ruban adhésif sur le plancher. À tour de rôle, les dyades doivent, avec un œuf dans une cuillère, marcher sur la ligne sans l'échapper (vous pouvez utiliser un œuf à la coque ou en chocolat pour éviter les dégâts).

## Où se cachent les formes de Pâques ?

Imprimez des images de Pâques (lapins, poussins) et plastifiez-les pour une utilisation durable. Cachez les images du jeu un peu partout dans la cour extérieure. Installez un panier dans lequel les dyades devront déposer les images. Ils partent à la recherche des images. Dès qu'ils en trouvent une, ils doivent courir jusqu'au panier et la déposer à l'intérieur. Ils repartent ensuite à la recherche d'autres images jusqu'au moment où toutes les images ont été trouvées.






















Les parents adorent chercher des objets avec leurs enfants.



Prendre des œufs en plastique pour les jeux.

## PÂQUES 2

### Équipements nécessaires :

- |   |  |
|---|--|
|  Œufs en plastiques      |  Bacs                           |
|  Objets de Pâques        |  Plumes                         |
|  Un lapin                |  Poches pour sauter             |
|  Autocollants lapins     |  Petit lapin à grandes oreilles |
|  Ouates                  |  Étiquettes-mots                |
|  Carottes                |  Paniers                        |
|  Images de lapins        |  Pompons                        |
|  Cuillères               |  Papiers mâchés                 |
|  2 cordes à danser       |  Cerceaux                       |
|  Images Pâques - Ballons |  |

### Jeannot, veux-tu ?

Vous êtes Jeannot. Vous donnez des consignes aux dyades (exemples : avance de deux gros sauts de lapin, avance de deux petits pas de poussin). Avant de bouger, les dyades doivent vous demander « Jeannot, veux-tu ? » Vous devez répondre à la question par : « Oui, Jeannot veut » ou « Non, Jeannot ne veut pas ». Ils doivent avancer seulement si vous dites : « Oui, Jeannot veut » et ils doivent avancer en dyade. Jeannot peut être remplacé par une dyade.

### La poule et le poussin

Les familles sont assises en cercle. Choisissez un « toucheur ». Cette personne marche autour du cercle, touchant chaque joueur sur la tête en disant : « poussin ». Finalement, il touche un joueur en disant : « poule » au lieu de « poussin ». Le joueur nommé « poule » se lève et le poursuit autour du cercle. S'il l'attrape avant qu'il ne fasse un tour complet, le joueur peut retourner à sa place. S'il ne l'attrape pas avant qu'il ait fait un tour complet, il devient le nouveau « toucheur » et le jeu continu (jeu du petit cochon).

### Variante:

Toutes les familles sont en cercle (debout) et un joueur se tient à l'extérieur du cercle (le lapin). Ce petit lapin tient un panier et tourne autour du cercle, il doit déposer le panier derrière une personne. Celui qui a le panier derrière lui doit courir après le lapin. Le lapin doit venir prendre la place de l'autre dans le cercle et le jeu se poursuit. Les parents aideront les plus petits.

## Course de l'œuf



Les familles doivent faire rouler un œuf avec le bout de leur nez. Pour rendre la course plus difficile, vous pouvez préparer un parcours avec des obstacles que les dyades devront suivre en faisant rouler leur œuf avec le bout du nez, un à côté de l'autre.

## Oreilles de lapin



Chaque famille porte un bandeau de carton avec des oreilles de lapin (voir section Bricolage, page 110). Les familles se placent à l'extrémité de la pièce. L'animatrice a en sa possession trois images de lapin : un qui dort, un qui saute et un qui mange. Elle montre les cartes aux dyades. Lorsqu'elle leur présente l'image du lapin qui dort, les familles se couchent par terre. Lorsqu'elle montre l'image du lapin qui mange, les enfants et leurs parents font l'action de manger une carotte. Finalement, les dyades font un saut de lapin en se tenant par la main lorsqu'elle présente l'image du lapin qui saute.

## Où sont les lapins?



Utilisez les lapins que vous avez imprimés. Placez de petites images de lapin en carton un peu partout dans votre local, laissez seulement les oreilles dépassées. Au signal, les dyades doivent partir à la recherche des lapins. Il n'y a pas de gagnant, l'important est de s'amuser. À la fin, vous pouvez donner un petit lapin à chaque enfant. Ils pourront les apporter à la maison.

## Sauts de lapins

Imprimez des empreintes de lapins. Tracez, découpez et collez des formes de Pâques au sol en double placées côte à côte. Les dyades doivent sauter sur les formes en même temps pour se déplacer.

## Poussin ou lapin



Imprimez un lapin et un poussin. Tenez-vous à un bout de la cour. Demandez aux dyades de se placer dos au mur, à l'autre bout de la cour. Montrez-leurs l'image du lapin. Faites-les avancer vers vous en sautant comme un lapin. Montrez une image de poussin et les dyades doivent s'arrêter, se mettre à quatre pattes et *picosser* comme un poussin. Alternez entre le poussin et le lapin, jusqu'à ce que toutes les familles soient arrivées à vous. Recommencez.

## Le terrier de lapins



Placez des cerceaux par terre. Les lapins, parents et enfants se promènent autour, au rythme de la musique. Lorsque celle-ci s'arrête, chaque petit lapin et son papa ou sa maman doit se trouver une maison (un cerceau). Enlevez un cerceau à chaque tour. Même principe que la chaise musicale. Chaque lapin devra toucher au dernier cerceau à la fin.

## Course de la basse-cour



Organisez différentes courses durant lesquelles les dyades doivent se déplacer en imitant les déplacements de différents animaux de la ferme. Sautez comme un lapin, avancez comme une poule, etc.

## La course aux lapins



Faites un grand cercle. Tous les participants se tiennent par la main, sauf le lapin qui est en dehors du cercle et qui porte un panier. Le lapin sautille autour du cercle et dépose le panier derrière une autre personne. Aussitôt, le lapin se sauve et l'autre essaie de l'attraper. Le lapin doit se dépêcher de prendre la place de l'autre avant de se faire attraper. Le jeu recommence. Le lapin peut-être un parent ou un enfant.

## Le marathon des lapins



Installez les carottes en ligne sur une table. À l'autre bout de la pièce, les enfants avec l'aide de leurs parents enfilent une poche de patates et sautent jusqu'à la table pour y prendre une carotte. Ils reviennent au point de départ. Si les poches sont assez solides, le faire faire par les parents aussi, les enfants rient.

## Qui est la poule ?



Les familles forment un grand cercle. Choisissez un enfant ou un parent qui, les yeux bandés, ira au centre du cercle. Un autre enfant ou un parent est choisi pour faire la poule. Cette personne marche autour pendant que les autres chantent. La poule cache l'œuf en le donnant à un copain. Une fois l'œuf donné, la personne qui l'a reçu s'écrie : « cot, cot, cot ! » et les autres arrêtent de chanter. La personne qui a les yeux bandés doit deviner qui est devenu la poule. Changez les rôles. Ensuite, celui qui a donné l'œuf va au centre et celui qui a reçu l'œuf fait la poule. L'autre retourne s'asseoir avec les autres dyades.

## La course des poussins



Les familles sont divisées en deux équipes. Au signal, le premier de chaque équipe place un poussin (boule de ouate jaune) dans sa cuillère, se rend jusqu'à la ligne puis revient au point de départ. Il remet sa cuillère et son poussin à son coéquipier et ainsi de suite jusqu'au dernier de l'équipe. Opposer les parents aux enfants dans une course amusante.



Marathon des lapins : des sourires garantis !






La chasse aux œufs : les compter avant de les cacher.



# FÊTE DES MÈRES

## Équipements nécessaires :

-  Des balles pour chaque dyade
-  Étiquettes-mots en lien avec les mamans et les grands-mamans
-  Images de famille

## Ma grand-maman est spéciale

Installez les familles pour qu'elles soient assises par terre, en rond. Nommez un enfant ou un parent et faites rouler un ballon vers lui. Lorsque le participant reçoit le ballon, il doit dire : « Ma grand-maman est spéciale parce que... » Bien sûr, il doit nommer une caractéristique de sa grand-maman qu'il apprécie particulièrement pour compléter la phrase.

## Maman peux-tu m'aider ?

Les amis enlèvent leurs bas. Les mamans doivent remettre les bas à leurs enfants ! Ensuite, on fait le contraire ce sont les mamans qui enlèvent leurs bas. On peut aussi en profiter pour se faire de petits massages de pieds avec les mains ou des balles de tennis ou se chatouiller avec des plumes.

## Je grandis

Touchez un participant avec une baguette pour le transformer soit en bébé, en enfant, en maman ou en grand-maman. L'individu que vous avez transformé doit imiter le rôle que vous lui avez attribué. J'imité ma maman ou ma grand-maman. Un parent est choisi pour être le meneur du jeu. Il fait des gestes que les autres enfants et parents doivent imiter.

## Colliers de boutons ou nouilles

Lorsqu'il n'y avait pas autant de jouets qu'aujourd'hui, les familles s'amusaient avec une foule de choses qu'on trouve dans la maison. Apportez un bac de boutons et laissez les familles en faire de magnifiques colliers. Maman ou papa peut faire un cadeau pour son enfant et l'enfant un cadeau pour son parent.

## Dessignons-nous



Divisez deux zones sur le sol. Faites dessiner aux enfants leur maman avec des craies de trottoir. Pendant ce temps, de l'autre côté les mamans dessinent leurs enfants. Ensuite, les enfants et leurs parents devront deviner quel dessin les représente.

## Cherche et trouve, Bonne fête des mères



Imprimez et plastifiez des images familiales en double. Les dyades pigent les images et doivent chercher la même image dans le local ou la cour.

## Maman, est-ce que je peux ?



Appellez les enfants un par un. Ils devront demander la permission aux parents pour exécuter des mouvements associés à différents animaux. Par exemple, un enfant peut dire : « Maman, est-ce que je peux faire la grenouille ? » Si le parent dit oui, l'enfant fait des sauts de grenouille jusqu'à ce que vous le rappeliez. Vous pouvez aussi décider de dire : « Eh bien non, tu es de la famille des chiens ! » Dans ce cas, l'enfant doit se mettre à quatre pattes et aboyer. Voici des exemples : faire la poule en faisant « poak poak poak » avec les mains en dessous des bras, faire le serpent en rampant par terre, faire le cheval en bougeant la tête et en faisant « i-han i-han » ou encore le kangourou en faisant des bonds. À l'inverse, les rôles peuvent changer !

## Maman dit...



C'est le même principe que « Jean dit ». Vous donnez des consignes aux dyades (comme le font les mamans) et ils doivent les respecter si vous ajoutez : « Maman dit » au début de la phrase. Exemple d'actions : « brosse tes dents », « va faire dodo », « viens manger », etc. Chacun leur tour, les parents font le meneur.

## Mimons les mots



Imprimez et plastifiez des étiquettes-mots qui montrent des mamans et grands-mamans en action. Déposez plusieurs étiquettes-mots dans un sac opaque et utilisez-les pour un jeu de mimes. À tour de rôle, les enfants et les parents pigent un mot et, à l'aide de gestes, doivent faire en sorte que les autres puissent deviner de quel mot il s'agit. Par exemple, si un enfant pige le mot «bercer», il pourra faire semblant de bercer un enfant. L'enfant qui devine de quel mot il s'agit pourra mimer un mot à son tour. Les parents font équipe avec les enfants et doivent mimer aussi.

## Trouver maman



Alignez une série de chaises les unes à côté des autres en tenant compte du nombre de mamans présentes. On fait assoir les mamans, on bande les yeux des enfants et les enfants doivent toucher les mains de chacune des mamans et deviner quelles mains sont celles de leur propre maman. Ensuite, on le fait faire aux papas qui eux doivent faire le parcours à genoux, d'habitude les enfants sont bien meilleurs que les papas ! Si les enfants sont très petits, on fait commencer les papas pour que les plus petits voient comment ça se joue. On peut donner un bonbon à ceux qui réussissent.



Maman peux-tu m'aider : les enfants se tordent de rire.










Maman peux-tu m'aider : peut rendre mal à l'aise certaine personne.

# HALLOWEEN

## Jeux de parachute d'Halloween

### Équipements nécessaires :

-  Une pelote de laine
-  Bandeaux
-  Couverture bleue (un drap ou une grande serviette fera l'affaire)
-  Jouets de bain : grenouille, canard, poisson, bateau, etc.
-  Petits poissons
-  Chaises
-  Parachute

### Saute-mascotte

Procurez-vous une mascotte d'Halloween (peluche) et installez-la au centre de votre parachute. Les dyades doivent simplement faire sauter la peluche comme si elle était sur un trampoline en faisant des mouvements avec le parachute.

### Les cheveux magiques

Divisez le groupe en deux équipes ; les parents et les enfants. La première équipe s'assoit en dessous du parachute. Les parents de l'autre équipe tiennent tous une poignée et se positionnent autour du parachute. Avec eux, tirez doucement le parachute d'un côté à l'autre pour créer un frottement sur la tête des enfants assis en dessous. Le résultat sera spectaculaire ! Sortez votre appareil photo !

### Attrape le voleur de bonbons

Une dyade joue le rôle de la gentille sorcière et du bébé sorcière (par-dessus le parachute) et l'autre dyade représente le voleur de bonbons (sous le parachute). La famille de sorcières doit attraper le voleur de bonbons. Permettez aux dyades d'être la gentille famille de sorcières à tour de rôle. C'est le même principe que le jeu du chat et de la souris.

## Pluie de bonbons miniatures

Imprimez et découpez suffisamment de bonbons pour que les familles en aient au moins dix chacune. Mettez tous les bonbons au centre d'un parachute ou d'une couverture. Tous les enfants et les parents tiennent fermement un bout du parachute. Au signal, soulevez le parachute. Quand les bonbons redescendent, les dyades doivent en ramasser le plus possible. Ensuite, comptez combien chacun en a attrapé.

### Variante avec des plus petits :

Encouragez-les à essayer d'attraper le plus de bonbons possible lorsque vous les laisserez tomber de haut.

## Pluie de créatures

Regroupez le plus de costume possible (déguisement, chapeau, masque). Mettez toutes les costumes au centre d'un parachute ou d'une couverture. Tous les participants tiennent fermement un bout du parachute. Au signal, soulevez le parachute. Quand les costumes redescendent, les parents doivent en ramasser le plus possible. Ensuite, ils enfilent un costume.

## Sauts d'Halloween

Imprimez, tracez, découpez et collez au sol des formes d'Halloween. Les familles doivent sauter ensemble sur les formes pour se déplacer. Vous pouvez les faire sauter en faisant faire des monstres, des vampires, des chats noirs...

## Citrouille musicale

Imprimez et fixez des images de citrouilles au sol. Au son de la musique, les dyades se promènent. Lorsque la musique arrête, ils doivent aller mettre le pied sur une citrouille. Au fur et à mesure que le jeu avance, vous pouvez enlever des citrouilles ou donner des consignes plus précises (préciser la couleur de la citrouille, faire mettre la main, etc.) Trouvez des images de citrouilles colorées. Faites animer l'activité par un parent.

## Statues

Faites jouer de la musique et invitez les dyades à danser partout dans le local. Vous êtes une sorcière et quand vous les touchez de votre baguette magique, ils deviennent des statues. Quand vous les retouchez, ils se remettent à danser. Le jeu dure le temps d'une chanson. Chaque parent peut faire la sorcière.

## Lancer de fantôme

Il suffit de gonfler un ballon blanc ou orange et de dessiner un visage de fantôme ou de citrouille avec un marqueur permanent noir dessus (attendre que ce soit bien sec). Demandez aux participants de les lancer haut et de les garder flottant dans l'air. Vous pouvez faire une sorte de volley en dyades, ou leur donner chacun leur propre ballon fantôme pour voir qui peut garder son fantôme ou sa citrouille flottée ? dans l'air le plus longtemps possible ! Pourquoi ne pas faire jouer les enfants contre les parents.

## Jeu de la sorcière

Les dyades dansent au son d'une musique. Lorsque la musique arrête, à tour de rôle, un parent (la sorcière) transforme les dyades en animaux ou autres créatures. Ces derniers imitent la consigne durant quelques instants. Trouvez une musique d'Halloween.

## La momie

Les dyades se mettent en équipe de deux. Ils doivent déterminer qui sera la momie. Au signal, les autres dyades doivent enrouler la momie à l'aide de rouleaux de papier hygiénique, le temps d'une chanson. Quand la musique arrête, l'équipe gagnante est celle dont la momie est la mieux enveloppée.

## Touche Touche Zombie



Faites une partie de Touche Touche (ou de chat) mais celui qui attrape les autres est un zombie et à chaque fois qu'il touche un joueur, ce dernier devient également un zombie. La dernière personne à ne pas devenir un zombie sera le premier zombie au prochain tour. Faites se distinguer plus facilement les zombies en les faisant garder leurs bras tendus, tels des zombies ! Les parents participent aussi.

## Course de momies



Enroulez autour des jambes des enfants et des parents des bandes de papier toilette et lancez une course de momies !

Ils doivent traverser la ligne d'arrivée en gardant leurs bandes sur les jambes et ne pas les déchirer pour gagner. Quelle dyade arrivera en premier ?

## La toile d'araignée



Tout le monde est en cercle. Un enfant tient la « balle de laine ». Il la lance à un parent en disant le nom de l'autre et en gardant en main le bout de laine. Cette 2<sup>e</sup> personne attrape la balle de laine, tient le fil d'une main et lance la balle à un enfant en disant son nom, et ainsi de suite. À la fin, toute la balle est déroulée et on se retrouve avec une belle toile d'araignée reliant tous les joueurs. Une connaissance minimum des prénoms est nécessaire ; possibilité de mettre plusieurs pelotes de laine en même temps de manière à ce que toutes les personnes participent.

## Le chat perché



Un enfant ou un parent est le chat, les autres dyades doivent grimper sur quelque chose avant que le chat ne les attrape. Si le chat attrape un joueur celui-ci devient donc le chat. À l'extérieur, avec des modules de parc, c'est plus facile. Les dyades peuvent rester ensemble dans le jeu comme un chat et son bébé.

## Le microbe

Une dyade se met à quatre-pattes et est le « microbe » c'est à dire le loup. Les autres dyades sont debout et courent autour du « microbe » sans se faire toucher ; dès qu'un des participants se fait toucher, il devient microbe à son tour et son papa ou sa maman aussi. Ainsi, à la fin du jeu, ils deviennent tous microbes et la dernière dyade commence la prochaine partie.

## Les poissons dans l'eau

On offre à chaque dyade une serviette, un drap plié en 2 ou une nappe bleue et on les fait tenir les 4 coins. Ensuite, ils mettent des grenouilles, des poissons en plastique pour le bain et tout ce qui semble marin sur la nappe ! La nappe bleue devient l'océan ! Les dyades entonnent la chanson (les paroles sont reproduites plus bas). Quand les dyades chantent doucement, il faut bouger la nappe doucement pour imiter les douces vagues et quand le refrain devient rapide, il faut bouger fortement la nappe de haut en bas et les poissons sautent partout ! Il faut vite remettre les poissons dans l'eau, donc sur le tissu, pour ne pas qu'ils manquent d'air !

### Refrain doucement

*Les petits poissons dans l'eau  
Nagent, nagent, nagent, nagent  
Les petits poissons dans l'eau  
Nagent aussi bien que les gros*

### REFRAIN RAPIDE

*Saute, Saute, Saute  
Petits poissons  
Petits et gros  
Sautent dans l'eau !*












Ils adorent se déguiser !



Attention ! Les enfants sont effrayés par des costumes qui pour nous sont amusants.

# HALLOWEEN 2

## Équipements nécessaires :

-  Citrouilles
-  Chaises
-  Bandeaux
-  Petite courge
-  Boîtes
-  Dessin d'une sorcière géante et des chapeaux
-  Déguisement de sorcière

## Passe-citrouille

Demandez aux familles de former un cercle. Mettez une mini courge décorative en jeu et les dyades doivent la passer à leur voisin sans jamais se servir de leurs mains. Je l'ai dans mon cou, je te la passe dans Ton cou, etc. La personne qui fait tomber la citrouille par terre va s'asseoir au milieu et lorsque tous les enfants et les parents sont assis, on recommence !

## Roulade « citrouillarde »

Dites aux enfants qu'ils sont des citrouilles et demandez-leur de rouler en faisant des culbutes ou en roulant sur le côté. Ce sera encore plus amusant si vous avez une petite pente dans votre cour extérieure. Les parents aussi sont invités à faire des roulades et aider leurs petits.

## D'une boîte à l'autre

Déposez une boîte vide dans le local et une deuxième boîte remplie de citrouilles en plastique à l'autre bout de la pièce. Montrez aux petits à prendre des citrouilles et à les transporter d'une boîte à l'autre. Pour les grands, ajoutez des bols ou, pour les plus habiles, des assiettes qu'ils pourront utiliser pour transporter les citrouilles d'une boîte à l'autre. Les parents aussi devront amener des citrouilles.

## Jeu de la sorcière géante

Imprimez ou dessinez une sorcière géante. Assemblez la sorcière géante et affichez-la au mur. Cachez des chapeaux de sorcière un peu partout dans votre local : entre les pages des livres, dans le bac de jouets, sur une chaise, dans les souliers, etc. Au fil de la journée, les dyades découvriront les chapeaux et pourront décorer le mur en collant les chapeaux à côté de la sorcière avec de la gommette.

## Le chat de la sorcière

Demandez aux enfants de se mettre à quatre pattes. Dites-leur d'arrondir leur dos, de pousser leurs fesses en arrière en inspirant, de se relever et d'expirer en miaulant... Invitez-les à arrondir le dos à nouveau. Voici une belle activité d'étirement et de relaxation. Les yeux bandés, dites aux parents de trouver leurs enfants.

## Attention à la sorcière

Un enfant, un parent (ou une animatrice) sera déguisé en sorcière pour l'occasion. Toutes les dyades chantent ensemble dans la cour extérieure (ou dans un grand local). La sorcière se trouve plus loin (ou dans une autre pièce si le jeu se fait dans une grande salle). À chaque couplet elle répond : « Je prends mon balai, je mets ma longue cape, je mets ma ceinture, etc. » À un certain moment, elle décide de dire « J'ARRIVE » et elle apparait pour attraper les dyades. Il s'agit bien sûr de prendre la fuite le plus vite possible.

Il est important de penser aux enfants qui pourraient avoir une certaine peur et terminer le jeu sur une note positive comme, par exemple, une distribution de surprise par la sorcière.

En attendant la sorcière, les dyades chantent :

### Promenons-nous dans les bois

*Tant que la sorcière n'y est pas*

*Si elle y était*

*Elle nous mangerait*

*Mais comme elle n'y est pas*

*Elle nous mangera pas*

*Sorcière y es-tu?*

*Que fais-tu?*

*Je prends mon balai ...*

*Promenons-nous dans les bois ...*

# Rallye Halloween

Invitez les familles à suivre un rallye à l'extérieur. Il faut qu'il reste en dyade tout au long du rallye.

- 1 Le dessin à points : la dyade doit reconnaître ce qui se trouve sur l'image en reliant les points du dessin entre eux. Il est facile de trouver des dessins à points sur Internet en tapant « dessin à point halloween » par exemple dans votre moteur de recherche. Trouvez-en un plus ou moins difficile selon l'âge des enfants. Mais les parents sont là pour les aider.
- 2 Le lancer de monstres : Jeu d'adresse. Chaque dyade doit réussir à lancer 3 petites têtes de monstre faites avec des balles de tennis ou autre dans un chaudron qui sera plus ou moins près selon l'âge des enfants.
- 3 Le quiz sur Halloween : Trouvez un quiz sur internet, il y en a plusieurs, les enfants pourront y répondre avec leurs parents.
- 4 Le parcours d'Halloween : faites un parcours à l'aide de chaises, de plats et autres objets (C'est toujours une activité importante pour les plus jeunes). Décorez-le avec des éléments noirs et oranges.
- 5 Le puzzle d'Halloween : reconstituer un puzzle (image que vous avez séparé en morceaux à reconstruire).
- 6 Une histoire effrayante : La dyade doit aller rencontrer l'esprit d'Halloween et lui raconter une histoire à faire peur, c'est le meneur de jeu qui dit aux familles où se trouve l'esprit d'Halloween. L'esprit d'Halloween les aide à démarrer l'histoire en leur disant par exemple : Il était une fois un vieil homme qui marchait dans le cimetière... Il était une fois une vieille dame qui ressemblait à une sorcière...

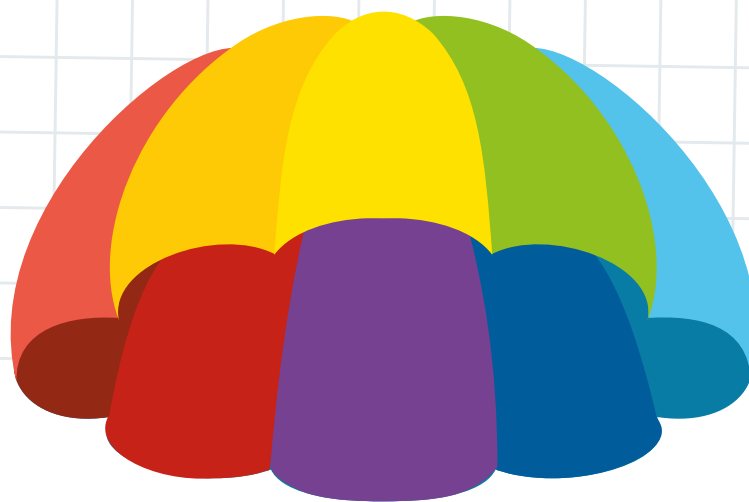


Passe-citrouille : Fous-rires garantis !



La sorcière doit être rigolote car les petits ont peur...

# JEUX DE PARACHUTE ADAPTÉS EN DYADE



## Équipements nécessaires :

-  Ballons, ballons mousses
-  Ruban transparent
-  Parachute
-  Images de la maternelle
-  Musique et chaîne Stéréo

## La vague

Demandez à toutes les familles de prendre une poignée du parachute. Il est plus facile pour ce jeu d'alterner un parent et un enfant à la suite de l'autre autour du parachute. Tout le monde se place en petit bonhomme et, au signal de l'animatrice, les familles se lèvent à tour de rôle en levant le parachute avec eux pour faire une vague. Vous pouvez aussi préciser à quelle hauteur lever le parachute, comme à la taille, aux épaules ou par-dessus la tête.

## Face à face

Les enfants se placent d'un côté du parachute en tenant les poignées. De l'autre côté les parents se placent autour du parachute, mettez un ballon de mousse en jeu. En faisant des vagues, il faut faire sortir le ballon du côté adverse pour faire un point.

## Les cheveux électriques

Divisez le groupe en deux équipes. La première équipe qui est composée des enfants s'assoit en dessous du parachute. Les autres qui sont les parents prennent une poignée tout autour. Tirez doucement le parachute d'un côté et de l'autre pour créer un frottement sur la tête des enfants assis en dessous (levez doucement le parachute). Le résultat est spectaculaire ! Sortez votre appareil photo ! Ensuite c'est le tour des parents et les enfants trouvent ça encore plus drôle.

## Le trou

Demandez aux enfants et aux parents de prendre une poignée et de tendre le parachute au maximum, à la hauteur des hanches. Déposez un ballon sur le parachute et, avec des mouvements de va-et-vient et une belle coopération, essayez de faire passer le ballon dans le trou au centre du parachute. Les parents vont aider les enfants lors de ce jeu.

## Le champignon

Les parents lèvent la toile dans les airs et la redescendent en entrant sous le parachute et en s'asseyant sur le bord. Les enfants vont s'asseoir au centre et les parents s'assoient aussi le plus vite possible. De cette façon, l'air reste à l'intérieur et cela forme un gros champignon.

## Les montagnes russes

Les enfants avec leurs parents tiennent le parachute à hauteur de la taille. Placez un ballon au milieu du parachute. Les joueurs doivent réaliser un mouvement de vague entre eux, c'est-à-dire en s'accroupissant et se relevant à tour de rôle. Le ballon voyagera alors sur le bord du parachute. Ils doivent essayer de réaliser un nombre de tours maximum. Si le ballon tombe à l'extérieur du parachute, recommencez le décompte.

## Le chat et la souris


Un enfant débute le jeu en jouant le rôle de la souris. Il se place en-dessous du parachute. Le parent joue le rôle du chat et s'installe par-dessus. On peut aussi inverser les rôles. Les autres joueurs tiennent les poignées et font bouger le parachute afin de permettre à la souris de s'échapper. Lorsque le chat attrape la souris, il prend sa place et un autre enfant ou parent fait le chat.



Cheveux électriques: tout le monde s'amuse!



Le chat et la souris: gérer qui veut être le chat et qui veut être la souris peut-être ardu.



# PARCOURS À FAIRE EN FAMILLE

**DÉPART**



# Ces parcours se font en dyade parent-enfant

## Équipements nécessaires :

- Des cônes
- Cinq ballons sauteurs
- Six cerceaux
- 4 crochets
- Jeux de crochets (seulement les arceaux)
- Petits poussins (trouvés au magasin à 1 \$)
- Queue de lapin
- Cordes ou ficelles
- Trois tricycles, avec cordes à danser ou craie pour tracer le parcours
- 4 grosses nouilles de piscines et les mini-nouilles pour les lier ensemble
- Poches de jutes ou taies d'oreillers
- Les deux tunnels de Chemin d'API
- Quatre matelas d'exercice
- Des piquets et de la corde ou ficelle
- Cuillères et œufs de Pâques en plastique
- Élastiques à jeu de sauts (trouvés au magasin à 1 \$)
- 2 Bandeaux
- Affiche ou grande image de lapin
- Pincès à linges

## Lié à toi



- 1 Marcher sur les mains avec les pieds tenus par maman ou papa de la ligne de départ vers la ligne d'arrivée.
- 2 Passer dans un grand tunnel. Utiliser trois tunnels, si possible.
- 3 Prendre le tricycle et faire le tour du cercle avec maman ou papa en arrière qui pousse avec les pieds. On peut tracer un trajet avec des craies à trottoir.
- 4 Faire la course de ballons sauteurs avec l'aide de maman et papa.

## Ensemble, nous bougeons



Cette partie doit être faite avec les pieds liés à maman ou papa et le parcours doit être fait sans faire tomber un œuf sur une cuillère :

- 1 Montez une pente (fais avec des matelas d'exercice ou des boîtes de carton).
- 2 Passez par-dessus les cordes (des cordes tenues par des piquets de tentes en plastiques).
- 3 Passez dans les cerceaux (cerceaux Houla Houp).
- 4 Passez en dessous des nouilles (nouilles de piscines reliées ensemble encreées dans le sol avec des piquets).
- 5 Faites passer l'œuf en dessous des arceaux ensemble (gros défi d'équipe) Fabriquez-vous des arceaux avec ce que vous avez sous la main ou prenez des arceaux d'un jeu de *cricket*.

## Compétition Parent-enfant (nous l'avons fait à Pâques)




- 1 Course de poche de patates un contre l'autre. Amener la carotte au lapin.
- 2 Course d'œuf de plastique, de la ligne de départ, les parents contre les enfants doivent amener l'œuf dans une cuillère à la ligne d'arrivée et ensuite l'ouvrir, en sortir un petit poussin et ramener le poussin à la ligne de départ toujours dans la cuillère.
- 3 Les yeux bandés, petits et parents jouent un contre l'autre, Ils devront coller la queue du lapin le plus près possible du derrière du lapin.
- 4 Placer des cordes près du sol. Chaque enfant et parent ont 10 pinces à linge d'une couleur différente. Au signal, qui de l'enfant ou du parent aura posé ses pinces en premier.



Quand les parents ont les pieds liés, ils participent davantage.



Attention, l'élastique peut tirer le petit velours sur les jambes.

POUR COMMUNIQUER AVEC L'ÉQUIPE DE CHEMIN D'API,  
ÉCRIVEZ-NOUS AU [CHEMINDAPI@OUTLOOK.COM](mailto:CHEMINDAPI@OUTLOOK.COM)  
OU REJOIGNEZ-NOUS SUR 

CHEMIN D'API EST UN PROJET  
DE LA TABLE DE CONCERTATION EN PÉRINATALITÉ  
ET PETITE ENFANCE DU HAUT-RICHELIEU



Table de concertation  
Périnatalité et Petite Enfance



FINANCÉ PAR



**AVENIR D'ENFANTS**  
DES COMMUNAUTÉS ENGAGÉES