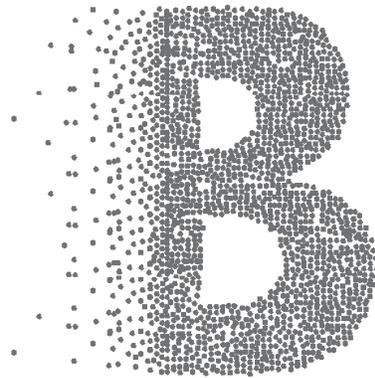


# Banque de jeux suggérée par B-Carbure



**B-Carbure**  
Bien manger, bien bouger.

**Pour faire bouger les tout-petits**

**18 mois à 5 ans**

# Table des matières

## Jeu de connaissance

Passer le ballon.....p.3

## Jeu de ballon

Le ballon de plage.....p.4

Les 3 ballons.....p.5

Passer le ballon.....p.6

Le chien et le chat.....p.7

Ballon-marteau.....p.8

## Jeu de poursuite

Tague glacée.....p.9

## Jeu d'habileté

La boîte à surprises.....p.10

La chasse au serpent.....p.11

En équilibre.....p.12

La traversée de la rivière.....p.13

Le miroir.....p.14

Un, deux, trois blocs et hop.....p.15

Jungle en folie.....p.16

Cerceau musical.....p.17

## D'autres jeux

Petit manège.....p.18

Spaghetti dur, spaghetti mou.....p.19

Activités de transition.....p.20

Activités avec différent matériel.....p.20

Des activités pour les 18 mois et moins.....p.22

# Jeu de connaissance

*Jeux qui favorisent l'intégration des enfants au groupe, qui aident à apprendre à se connaître et à créer des liens*

## PETIT ESPACE

### PASSE LE BALLON

#### Âge

3 à 5 ans

#### Matériel requis

Un ballon

#### But du jeu

- Favoriser l'intégration des enfants, apprendre à se connaître et créer des liens.

#### Déroulement du jeu

- Les participants sont debout en cercle.
- L'animateur lance le ballon à un enfant.
- L'enfant qui reçoit le ballon doit nommer son propre nom.
- Ce dernier lance le ballon à un autre enfant qui doit à son tour nommer son propre nom.

#### Variantes

- Demander aux enfants de lancer le ballon avec seulement une main.
- Demander aux enfants de dire « merci ... (le nom de l'enfant qui lui a lancé le ballon) » à la place de dire son propre nom.
- Faire le jeu en position assise.

# Jeu de ballon

*Jeux qui impliquent l'utilisation d'au moins un ballon ou une balle. Peuvent être issus de variantes relatives à un sport collectif. Le terrain utilisé comporte habituellement des limites définies.*

## PETIT ESPACE

### LE BALLON DE PLAGE

#### Âge

18 mois à 5 ans

#### Matériel requis

Un ballon par enfant; un pour l'animateur

#### But du jeu

Imiter les actions de l'animateur

#### Déroulement du jeu

- Poser des actions que les enfants doivent imiter
  - lancer le ballon;
  - se coucher dessus à plat ventre et se bercer;
  - s'asseoir dessus pour bondir;
  - s'asseoir dessus pour se balancer de gauche à droite, de droite à gauche;
  - se promener en tenant le ballon;
  - le tenir au-dessus de sa tête;
  - le serrer sur son ventre;
  - le cacher derrière son dos;
  - le faire rouler en le poussant du pied;
  - le faire rouler en le poussant des mains;
  - en position couchée, le glisser entre ses jambes et le lever dans les airs.

#### Variantes

- Les enfants se couchent sur le ventre et vous (ou les enfants à tour de rôle) faites rouler doucement le ballon sur leur dos.
- Inviter les enfants à proposer d'autres actions à faire avec le ballon de plage.

Jeu tiré du livre *Pirouette et compagnie*

**LARKIN, Veronicah et SUTEHERS Louie. *Pirouettes et compagnie*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 2002, 161 pages**

## LES 3 BALLONS

### Âge

2 ½ à 5 ans

### Matériel requis

3 ballons de grosseur moyenne en caoutchouc ou en plastique

### But du jeu

- Rouler les ballons vers les autres enfants

### Déroulement du jeu

- Distribuez les ballons aux enfants, à intervalles variés à l'intérieur du cercle.
- Les enfants font rouler les ballons aux autres enfants de l'autre côté du cercle.
- On continue à jouer de cette manière jusqu'à ce que tous les enfants aient attrapé et fait rouler les ballons plusieurs fois.

### Variante

- Essayer de faire cogner les ballons à l'intérieur du cercle.

## PASSEZ LE BALLON!

### Âge

2 à 5 ans

### Matériel requis

Un gros ballon et musique

### But du jeu

- Passer le ballon d'un participant à l'autre

### Déroulement du jeu

- Les enfants sont debout en cercle et ils passent le ballon à la personne qui est à côté d'elle, tout en chantant la chanson.
- Demander aux enfants de suggérer d'autres manières de passer le ballon.

### Variantes

- Demander aux enfants de passer le ballon au dessus de leur tête.
- Demander aux enfants de passer le ballon derrière leur dos.
- Faites asseoir les enfants pour jouer.
- Jouer en formant une ligne droite et passer le ballon entre les jambes.
- Chanter la chanson à divers tempos (vite, lent), les enfants doivent accélérer ou ralentir la course du ballon.
- Au milieu du jeu, demander aux enfants de changer de direction de la course du ballon.

Jeu tiré du livre *Pirouette et compagnie*

**LARKIN, Veronicah et SUTEHERS Louie. *Pirouettes et compagnie*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 2002, 161 pages**

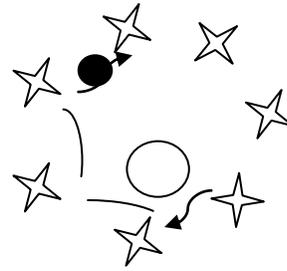
### **Chanson**

(sur l'air de *Passe passe passera la dernière*)

Je passe le ballon à mon  
voisin, à ma voisine  
Je passe le ballon  
On dirait un gros melon

## PETIT ESPACE

# LE CHIEN ET LE CHAT



### Âge

4-5 ans

### Matériel requis

Une balle

Un ballon

### But du jeu

Passer rapidement la balle et le ballon d'un joueur à l'autre pour que le ballon rattrape la balle

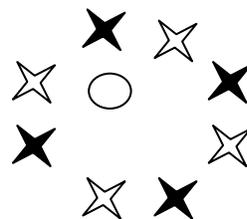
### Déroulement du jeu

- Les participants se placent en cercle.
- Au début du jeu, le chat (la balle) circule d'un joueur à l'autre vers la gauche.
- Lorsque la balle a parcouru la moitié du cercle, le chien (le ballon) commence à circuler dans le même sens d'un joueur à l'autre.
- Le jeu se termine lorsque le chien a rattrapé le chat.
- Le jeu peut recommencer de la même façon ou en utilisant une variante.

### Variantes

- N'utiliser qu'une seule main pour passer le ballon et la balle.
- Jouer à deux équipes. Les joueurs de chacune des équipes sont placés en alternance en cercle. Une équipe passe le ballon, l'autre, la balle. La première équipe dont le ballon ou la balle dépasse celui de l'équipe adverse l'emporte.
- Jouer le dos tourné au centre.
- Ajouter des balles et des ballons qui circulent à contresens pour augmenter la difficulté.

## BALLON-MARTEAU



### Âge

5 ans

### Matériel requis

Un ballon

### But du jeu

Faire sortir le ballon du cercle en le poussant entre les jambes d'un adversaire.

### Déroulement du jeu

- Les joueurs forment un cercle en ayant les jambes écartées et les pieds collés sur ceux des joueurs de chaque côté.
- Les joueurs sont divisés en deux équipes selon leur position dans le cercle en alternance.
- Penchés vers l'avant, les joueurs frappent le ballon avec leurs mains jointes.
- Le ballon doit rester en tout temps au sol.
- Les joueurs doivent faire circuler le ballon et tenter de le faire sortir du cercle en le poussant entre les jambes d'un adversaire.
- L'équipe qui fait sortir le ballon du cercle marque un point.
- Le joueur dont le ballon est passé entre les jambes doit continuer à jouer avec une seule main.
- L'équipe qui a accumulé le plus de points remporte la partie.

### Variantes

- \* Le joueur dont le ballon a passé entre ses jambes continue de jouer à genoux.
- Ajouter des ballons supplémentaires.
- Lorsque le ballon sort du cercle, le joueur qui n'a pas réussi à arrêter le ballon continue de jouer en se retournant vers l'extérieur du cercle.

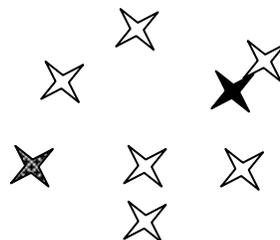
# Jeu de poursuite

*Jeux qui exigent une rapidité de déplacement ou encore une vitesse de réaction pour récupérer un objet, fuir ou poursuivre un joueur.*

## TAGUE GLACÉE

### Âge

4-5 ans



### Matériel requis

Aucun

### But du jeu

La glace poursuit les joueurs pour les geler jusqu'à ce que le soleil leur redonne la possibilité de bouger.

### Déroulement du jeu

- Un joueur est désigné pour être la glace et un autre joueur pour être le soleil (identifier les enfants par un dossard ou une image accrochée à leur chandail).
- Les joueurs sont poursuivis par la glace. Lorsque la glace touche un joueur, il est instantanément gelé et doit s'immobiliser dans la position où il s'est fait toucher.
- Le soleil a le pouvoir de contrer l'effet de la glace.
- Le joueur immobilisé peut se remettre à bouger lorsqu'il est touché par le soleil.
- Le soleil ne peut pas être touché par la glace.
- Remplacer la glace lorsque le joueur est fatigué.

### Variantes

- \* Le soleil doit passer entre les jambes du joueur gelé pour le délivrer.
- Un endroit est désigné pour que les joueurs puissent se reposer sans être touchés pour une durée maximale de cinq secondes.
- Il peut y avoir plus d'une glace selon le nombre de joueurs.

# Jeu d'habileté

*Jeux qui se pratiquent particulièrement en petit groupe et qui impliquent davantage des habiletés psychomotrices telles que la coordination et l'équilibre.*

## LA BOÎTE À SURPRISES

### Âge

4-5 ans

### Matériel requis

Aucun

### But du jeu

Imiter les actions de l'animal nommé

### Déroulement du jeu

- Les enfants sont tous des boîtes à surprises. Lorsque le meneur du jeu dit «Boîte à surprises! », les enfants se mettent en petit bonhomme.
- Le meneur du jeu dit alors le nom d'un animal qu'ils doivent imiter dans leurs déplacements. Ex : chat (déplacement 4 pattes : genoux, mains au sol), kangourou (sauts pieds collés), cheval (galop), girafe (pointes des pieds), grenouille (position accroupie, mains au sol, sauter), ours, serpent (ramper au sol), flamand rose (sauter sur un pied).
- Les enfants doivent imiter les actions de l'animal jusqu'au moment où le meneur du jeu redise « Boîte à surprises! »

### Variantes

- Les enfants doivent faire les déplacements des animaux sans faire aucun bruit.
- Changer les noms des animaux par des personnages ou des choses. Par exemple : « Dans ma boîte à surprise, il y a ...spiderman, une souffleuse, une voiture », etc.
- Demander aux enfants de devenir le meneur du jeu, à tour de rôle.

## **LA CHASSE AU SERPENT**

### **Âge**

4 - 5 ans

### **Matériel requis**

Un ruban rythmique ou une corde à danser

### **But du jeu**

Piler sur la queue du serpent afin de l'arrêter

### **Déroulement du jeu**

- Les enfants sont debout en cercle.
- Le meneur du jeu est au centre avec un ruban rythmique ou une corde à danser (le serpent) et le fait bouger près des enfants.
- Les enfants essaient de piler sur la queue du serpent afin de l'arrêter.
- Lorsqu'un enfant réussit, il peut devenir le meneur du jeu (le dompteur du serpent).
- IMPORTANT : Les enfants doivent rester à leur place sans avancer.

### **Variantes**

- Faire le jeu assis ou coucher sur le ventre en utilisant les mains.
- Les enfants se placent deux pas deux. Il y a un dompteur de serpent et un chasseur de serpent. Le dompteur part à faisant ramper son serpent alors que le chasseur doit attraper le serpent en lui marchant sur la queue.

## EN ÉQUILIBRE!

### Âge

2 ans à 5 ans

### Matériel requis

Un rouleau de ruban-cache adhésif ou une craie

### But du jeu

Marcher le plus exactement sur la ligne

### Déroulement du jeu

- Coller un ruban adhésif par terre et tirer une longue ligne droite.
- Demander aux enfants de se concentrer et de ne marcher que sur la ligne, comme un funambule sur un fil de fer.
- Au moment où un enfant arrive à l'extrémité de la ligne, un deuxième enfant peut entreprendre la traversée.

### Variantes

- Demander aux enfants, par exemple, de maintenir un petit sac de fèves, de sable, ou une éponge en équilibre sur leur tête tout en marchant sur la ligne, ou encore de taper des mains, de tapoter leurs épaules, de faire des signes de tête en marchant.
- Varier l'alignement de la ligne en faisant des « zig-zag ».
- Demander aux enfants de reculer le long de la ligne.

Jeu tiré du livre *Pirouette et compagnie*

**LARKIN, Veronicah et SUTEHERS Louie. *Pirouettes et compagnie*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 2002, 161 pages**

## LA TRAVERSÉE DE LA RIVIÈRE

### Âge

2 ½ à 5 ans

### Matériel requis

Trois morceaux de tapis (30cm X 30cm) ou cartons collés au sol  
Ligne de départ et ligne d'arrivée

### But du jeu

Traverser la rivière sans se mouiller!

### Déroulement du jeu

- Demander aux enfants d'imaginer une rivière qui coule entre les deux lignes.
- Les enfants doivent traverser la rivière, sans se mouiller, en plaçant leurs pieds sur les roches (morceaux de tapis).

### Variantes

- L'enfant lance lui-même les roches, une à la fois, et pose ses pieds sur chacune d'entre elles au cours de sa traversée.
- Faire plus qu'une trajectoire afin que plusieurs enfants puissent traverser la rivière en même temps.
- Faire des courses entre les participants ou faire des courses à relais.
- Traverser la rivière avec une éponge ou une poche de sable sur la tête.

## LE MIROIR

### Âge

2-5 ans

### Matériel requis

Aucun

### But du jeu

Répéter les mouvements du meneur du jeu le plus exactement possible

### Déroulement du jeu

- Les joueurs sont debout devant le meneur du jeu.
- Le meneur du jeu fait des mouvements que les autres doivent imiter (par exemple, les bras dans les airs, les mains sur la tête, un saut à pieds joints, se tenir debout sur un pied, faire une grimace, etc.), comme s'ils étaient le reflet d'un miroir.
- Après quelques minutes, le meneur du jeu désigne un joueur qui selon lui a été un parfait reflet du miroir pour prendre sa place.

### Variantes

- Le meneur ajoute des sons avec sa bouche que les participants doivent répéter.
- Faire des émotions avec son visage et son corps.
- Complexifier les mouvements en faisant deux mouvements à la fois. Par exemple, sauter à pieds joints en se grattant le nez.

## **UN, DEUX, TROIS BLOCS ET HOP!**

### **Âge**

2 ans à 5 ans

### **Matériel requis**

Plusieurs blocs qu'on peut empiler les uns sur les autres

### **But du jeu**

Franchir le parcours sans faire tomber les blocs

### **Déroulement du jeu**

- À l'aide de blocs, l'animateur établit un parcours à obstacles de difficulté croissante. Par exemple, un bloc pour le premier obstacle, deux blocs pour le deuxième obstacle, ensuite un petit mur de plusieurs blocs, etc.
- Les enfants franchissent successivement les obstacles, soit en sautant par-dessus, soit en les enjambant.

### **Variantes**

- Utiliser des éponges rectangulaires, des poches de sable ou de fèves à la place des blocs.
- Tenir la main des enfants moins habiles.
- Demander aux enfants de sauter par-dessus les obstacles en mimant un animal qui aime sauter comme une grenouille, un dauphin, une sauterelle, un cheval ou une puce. Ils peuvent imiter la posture, le cri, etc.
- Faire le parcours à l'extérieur, en l'hiver, et essayer de garder une balle de neige en équilibre sur sa tête.

Jeu tiré du livre *Pirouette et compagnie*

**LARKIN, Veronica et SUTHERS Louie. *Pirouettes et compagnie*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 2002, 161 pages**

## **JUNGLE EN FOLIE**

### **Âge**

4-5 ans

### **Matériel requis**

Images d'animaux (pairs d'animaux)

### **But du jeu**

Retrouver la personne qui a le même animal que soi

### **Déroulement du jeu**

- L'animateur distribue une carte représentant un animal à chaque enfant.
- Au signal de l'animateur, les enfants doivent imiter leur animal et essayer de retrouver l'enfant qui a la même carte que lui.
- Lorsque les enfants qui ont la même carte se sont retrouvés, ils doivent s'asseoir ensemble.

### **Variantes**

- Mimer (sans parler) les animaux
- Modifier le thème (fruits, Halloween, Noël,...)

## **CERCEAU MUSICAL**

### **Âge**

3 à 5 ans

### **Matériel requis**

Un cerceau par enfant

De la musique

### **But du jeu**

Entrer dans le cerceau le plus rapidement possible lorsque la musique d'arrête

### **Déroulement du jeu**

- Chaque enfant place son cerceau dans un espace prédéterminé.
- L'animateur fait jouer la musique.
- Au son de la musique, les enfants dansent autour de leur cerceau.
- Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent entrer dans leur cerceau le plus rapidement possible.

### **Variantes**

- Demander aux enfants de mettre une partie du corps dans le cerceau (coude, menton, etc.)
- Jouer sans utiliser de cerceaux, en demandant aux enfants de faire les statues (arrêter complètement de bouger) lorsque la musique s'arrête.

# D'autres jeux

## PETIT ESPACE

### PETIT MANÈGE

#### Âge

2 à 5 ans

#### Matériel requis

Un cerceau par groupe de 4 à 6 enfants  
De la musique

#### But du jeu

Danser dans le manège au son de la musique

#### Déroulement du jeu

- Les enfants se placent debout autour d'un cerceau en le tenant avec la main droite. Leur épaule droite est tournée vers le centre du cercle.
- Au son de la musique, en tenant le cerceau, les enfants tournent en rond dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Quand la musique s'arrête, les enfants arrêtent de bouger jusqu'au moment où la musique recommence.

#### Variantes

- Inviter les enfants à suggérer des actions à faire en même temps qu'ils tournent autour du cerceau, par exemple agiter leur main libre, balancer la tête, marcher sur les talons, marcher les jambes écartées.
- Changer de direction et tenir le cerceau de la main gauche.
- Reculer au son de la musique.
- Faire entendre des musiques de tempos différents afin que les enfants ajustent leur vitesse de déplacement selon ces rythmes : lent, modéré, rapide.

Jeu tiré du livre *Pirouette et compagnie*

**LARKIN, Veronicah et SUTEHERS Louie. *Pirouettes et compagnie*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 2002, 161 pages**

## **SPAGHETTI DUR, SPAGHETTI MOU**

### **Âge**

3 à 5 ans

### **Matériel requis**

Aucun

### **But du jeu**

Se détendre et travailler le tonus

### **Déroulement du jeu**

- Les enfants sont debout en cercle. Ils sont tous des spaghettis que l'on doit faire cuire pour ajouter à la potion magique.
- Avant d'aller dans l'eau bouillante, les spaghettis sont durs, alors ils doivent contracter tous les muscles de leur corps. Lorsqu'ils sont dans l'eau, ils commencent à ramollir, ils deviennent alors mous. Commencer par mettre la tête dans l'eau, ensuite les bras, le dos et finalement les jambes. Terminer couché sur le sol.
- Les enfants demeurent immobiles jusqu'à ce que l'intervenant les sorte du chaudron.

### **Variante**

- Commencer l'exercice en faisant coucher les enfants au sol.

# Activités de transition

- Jean dit
- Reproduire les chiffres avec son corps
- Faire un concours de grimaces ou le jeu « Passe ta grimace »
- Faire une période d'étirements
- Des chansons accompagnées de gestes
- Faire des bulles de savon (essayer de les crever bâtons de styromousse!)
- Jouer au limbo
- Danser au rythme d'une musique
- Se déplacer à la manière d'un animal

# Activités avec différent matériel

## ➤ Les poches de sable ou de pois

- Avec les poupons : former une pile ou un tapis de pochettes et le laisser explorer (monter dessus, toucher, grimper,...)
- Le lancé de la poche de sable dans un bac
- Lancer et attraper une poche de sable seul ou à deux. À deux, reculer d'un pas à chaque fois que les partenaires réussissent à attraper la poche.
- À la recherche des trésors  
Cacher ou dissimuler, dans un local, plusieurs poches de sable (les trésors) et demander aux enfants de les retrouver.

## ➤ Les cerceaux

- Le train : debout, en file indienne, le cerceau autour de la taille, tenir fermement le cerceau de l'enfant placé devant eux
- La balade en auto : assis dans le cerceau, prendre le cerceau entre ses deux mains comme s'il s'agissait d'un volant et mimer les gestes

d'un conducteur (boucler sa ceinture, tourner à droite, arrêter au feu de circulation, klaxonner, ralentir,...)

- Miser juste en lançant le plus de poches de sable à l'intérieur du cerceau
- Explorer le cerceau avec son corps: à l'intérieur, à l'extérieur, marcher autour, marcher dessus, s'asseoir à l'intérieur, mettre sa tête à l'intérieur, sauter à l'intérieur, ...

### ➤ **Les foulards**

- Effectuer une suite de mouvements avant que le foulard ne touche le sol (frapper des mains, taper du pied, etc.)
- Lancer le foulard et l'attraper avec sa tête, son dos ou d'autres parties du corps
- La danse des foulards de couleurs  
Inviter les enfants à danser au rythme d'une musique en se servant de leur foulard. Désigner une couleur de foulard, tous les autres restent en statue et seulement ceux qui possèdent la couleur de foulard nommée dansent. Recommencer avec une autre couleur.

### ➤ **Les éponges**

- Des sculptures collectives (moelleuses et silencieuses!)
- En équilibre avec une éponge sur la tête (parcours)
- Bataille d'éponges
- Peinture avec des éponges
- Remplir un seau en tordant les éponges  
À l'extérieur, placer deux seaux, un avec de l'eau et l'autre avec une démarcation. Les enfants doivent tremper leur éponge dans le seau rempli d'eau, réaliser un parcours et remplir l'autre seau jusqu'à sa démarcation.

# Activités pour les 18 mois et moins

- Placer sous des seaux des objets qui font du bruit et guider les enfants dans leur exploration
- Explorer des tissus de différentes textures. Les placer dans une boîte; inviter les poupons à les manipuler, les sortir de la boîte et les remettre dans la boîte. Vous pouvez même y ajouter quelques gouttes de vanille et inciter les poupons à les sentir.
- Retrouver le cadran!

Placer un cadran à la vue des poupons et le faire sonner. L'éloigner jusqu'à le cacher et laisser vos petits explorateurs partir à sa recherche. Vous pouvez aussi utiliser une couverture pour les poupons qui ne se déplacent pas.

Pour plus d'idées d'activités avec différents accessoires, consultez le livre  
*Je danse mon enfance*  
**ROY, Marie. *Je danse mon enfance*, Collection Chenelière/McGraw-Hill : Gestion de classe, 1998, 134 pages**