Février 2011 - n° 71

viesdefamille
www.viesdefamille.fr

Découvrez dans ce dossier de nombreux jeux pour vous amuser en famille.

Bonne lecture,

Coralie Moreau,
responsable du Club lecteurs de *Vies de famille.*

Des idées pour jouer en famille

* En vous inscrivant au Club lecteurs (service proposé par *Vies de famille*, 100 % gratuit) sur le site www.viesdefamille.fr, vous recevrez les 8 dossiers annuels (le prochain est intitulé « **25 modèles de lettres utiles** ») et vous aurez accès à l'ensemble des dossiers déjà parus, soit une vingtaine.

ALLOCATIONS FAMILIALES

Je m'ennuie... Qu'est-ce qu'on fait ?

Pour éviter que les journées en famille ne virent au cauchemar, faites le plein d'idées pour occuper joyeusement vos chères têtes blondes.

Des idées pour jouer en famille

Avec des jeux calmes

Le mikado maison

Prenez toutes vos cuillères (petites et grosses), et faites-en une pile sur une table. À tour de rôle, chaque enfant doit retirer une des cuillères du tas sans faire de bruit. Les autres enfants doivent donc rester silencieux pour écouter les bruits éventuels faits par le joueur. Lorsqu'un joueur réussi à retirer une cuillère sans faire de bruit, il la garde. Sinon, il la remet dans le tas. À la fin, le joueur avec le plus de cuillères a gagné.

À noter : ce jeu incite les enfants à rester silencieux.

Source : www.occuper-ses-enfants.com

Le téléphone arabe

Placez les enfants en cercle et asseyez-les. Chuchotez une phrase dans l'oreille d'un des enfants, qui répète la phrase à son voisin, toujours en le chuchotant dans son oreille, et ainsi de suite. Le dernier enfant à entendre la phrase la répète à haute voix (pour se rendre compte bien souvent que ça n'a rien à voir avec la phrase du début).

À noter : un bon jeu pour calmer un groupe d'enfants.

Regarder les albums photos

Allez chercher l'album photos de la naissance de vos enfants, de votre mariage, ou de votre propre naissance et racontez-leurs l'histoire de leurs naissances, la rencontre avec le papa... autant d'histoires à raconter à vos enfants autour de vos photos.

Les jeux de société

Les jeux de société sont un classique mais toujours efficace : ressortez vos jeux de cartes (bataille, 7 familles...), petits chevaux...

C'est souvent l'occasion d'un bon fou rire !

Lire une histoire

De nombreux livres pour enfants existent et les enfants adorent qu'on leur lise des histoires, et cela très tôt, dès 7-8 mois, voire avant.

Pour éviter un budget trop conséquent en achat de livres, allez voir la sélection de livres jeunesse disponible à la bibliothèque de votre quartier. Celles-ci sont souvent bien fournies. D'autant que le fait de changer de livres vous permettra d'éviter la lassitude qui arrive inévitablement quand votre enfant vous demande de lui lire le livre pour la 100ème fois.

Pour les plus grands, la lecture ensemble reste une activité privilégiée à faire avec eux. Ce n'est pas parce que votre enfant sait désormais lire qu'il ne profitera pas d'un moment complice avec vous autour d'un livre. Vous pouvez choisir avec eux les histoires à lire ensemble mais attention à votre choix, il peut y avoir beaucoup de violence dans certaines histoires.

Vous pouvez également demander aux plus grands de lire une histoire à leurs frères et sœurs. C'est une bonne façon de valoriser les apprentissages de l'école. En lisant une histoire à sa petite sœur ou petit frère, l'enfant devient ainsi un « grand ».

Des ombres chinoises

En tendant un drap à la place d'une porte, votre enfant essaie de reconnaître l'ombre faite par papa. Une fois trouvée, ou pas, échangez les rôles.

Le tour de la mappemonde

Expliquez à travers la mappemonde l'histoire de votre famille, de vos ancêtres. Vous pouvez également leur parler des voyages réalisés ou à venir avec ou sans eux.

Avec des jeux amusants

Un peu de magie

Toujours avec les cartes, c'est assez facile de faire 2 ou 3 tours qui vont beaucoup amuser vos enfants. Ensuite on peut en faire avec des pièces, elle disparaît d'une main pour apparaître dans l'autre, ou derrière l'oreille !

Le jeu des grimaces

C'est très amusant et vos enfants trouvent souvent les meilleures grimaces !

Se maquiller

Demandez à vos enfants de vous maquiller ou de se maquiller entre eux. Activité à surveiller car les enfants ont tendance à mettre des traces de maquillage partout.

Jouez à Sherlock Holmes avec l'encre invisible

Apprenez à votre enfant à fabriquer une encre magique qui apparaît à volonté. Mettez un jus de citron (ou de vinaigre) dans un petit bol et attrapez un pinceau : si votre enfant le trempe dans le jus magique et fait un dessin sur une feuille, on n'y verra presque rien. Et, quand c'est sec, on n'y voit vraiment plus rien du tout… Mais si vous passez la feuille au-dessus d'une flamme, sans toucher la feuille, le dessin apparaît peu à peu. Faites attention à ne pas trop appuyer sur le papier avec le pinceau, sinon, on risque de voir le dessin avant même que l'encre magique ait complètement séchée.

Attention : cette activité doit être pratiquée avec la présence d'un adulte.

Source : www.femmeactuelle.fr

L'œuf qui flotte

Pour commencer, montrez à votre enfant qu'un œuf qu'on plonge dans de l'eau coule instantanément. Faites vous passer pour une magicienne en lui montrant que vous savez défier les lois de la gravité. Pour cela, mettez du sel dans votre verre sans que votre enfant s'en aperçoive. Après avoir mélangé, posez votre œuf à la surface de l'eau. Miracle, il flotte ! **La raison :** en rajoutant du sel, la densité de la solution eau-sel devient plus forte que celle de l'œuf.

Source : www.femmeactuelle.fr

Spectacle de marionnettes

Utilisez des marionnettes ou, à défaut, des peluches. Puis organisez un spectacle avec vos enfants.

Des jeux d'activités manuelles

La pâte à modeler

Évidemment, les tout-petits ont tendance à tout mettre à la bouche, ce qui peut parfois créer des réticences quant à leur confier de la pâte à modeler. Pour remédier au problème, voici la recette d'une pâte à modeler comestible. Bien sûr elle n'est pas destinée à nourrir les petits, mais si elle est ingérée elle ne causera pas d'intoxication.

Ingrédients :

- **2 verres de farine**
- **1/2 verre de maïzena**
- **1/2 verre de sel**
- **1 cuillère à soupe d'alun de potassium (pharmacie)**
- **2 cuillères à soupe d'huile**
- **2 verres d'eau**

Pour préparer la mixture, il suffit de tout mélanger dans un saladier avant de cuire à feu doux, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la pâte se décolle bien des bords. Laisser refroidir tranquillement dans un saladier couvert d'un torchon.

Pour avoir de la pâte de couleur pour permettre plus de choses aux enfants, vous pouvez intégrer du colorant alimentaire.

Pour la conserver, il sera utile d'avoir des récipients hermétiques disponibles.

Si vous ne souhaitez pas la fabriquer, voici quelques conseils pour la choisir.

La pâte à modeler peut se décliner de mille façons. Dans les magasins de jouets, on trouve des rayons entiers de boîtes de pâte à modeler, chacune avec des accessoires en plastique plus élaborés. Vous y trouverez aussi des pots de pâte qui sèche très rapidement.

La pâte à modeler la plus pratique reste celle à base de cire, que l'on trouve souvent en magasin bio ou par correspondance. Son intérêt principal est qu'elle ne sèche pas et peut donc rester dehors longtemps. De plus, étant plus rigide, elle peut servir à faire des montages plus sophistiqués avec des grands.

À quel âge joue-t-on à la pâte à modeler ?

L'âge auquel les enfants s'intéressent à cette activité est variable. Certains adorent dès 6-8 mois et d'autres ne semblent pas trouver ça intéressant avant 18 mois. Au départ ils ne feront que patouiller, écraser, étirer et déchirer. Plein de choses qu'ils n'ont souvent pas le droit d'habitude.

Quelles formes réalisées avec de la pâte à modeler ?

Vous pouvez créer toutes sortes de formes. Voici quelques idées : des légumes, des animaux, des voitures, des personnages, la famille (papy, maman...), des pyramides de cubes... Mais le plus simple est de les laisser se débrouiller avec, tout en étant là pour les aider si besoin et admirer leurs créations. Leur imagination se charge du reste !

La pâte à sel

Si l'on veut conserver l'œuvre de nos chères têtes blondes pour l'offrir, mieux vaut avoir recours à la pâte à sel. Une fois cuite, ou séchée à l'air libre pendant plusieurs jours, elle pourra même être peinte pour faire encore plus d'effet. Personnages, animaux, décorations de Noël, empreintes de mains ou de pieds... seule l'imagination définit les limites.

Voici une recette de pâte à sel :

Ingrédients :

- **1 verre de sel fin**
- **1 verre d'eau tiède**
- **2 verres de farine**

Mélanger d'abord la farine et le sel, puis ajouter l'eau en une seule fois. Bien malaxer pour obtenir la bonne consistance. Si elle est trop liquide, il faut rajouter un peu de farine, si elle est trop granuleuse, il faut rajouter un peu d'eau.

Pour la teinter, au lieu de la peindre, il suffit de rajouter des colorants alimentaires, et pour lui donner une odeur, mélanger du café, de la fleur d'oranger...

Pour la conserver, l'envelopper dans un chiffon, puis dans un sac placé dans le bas du réfrigérateur.

Pour s'en servir, il suffit de la sortir du froid une demi-heure avant l'activité.
Pour cuire, la laisser sécher 12h à l'air libre, puis mettre au four à 180°C pendant deux heures environ. Comme pour un gâteau ou un pain, mieux vaut surveiller la cuisson.

Faire du découpage et du coloriage

Selon les goûts et envies de vos enfants, fabriquez avec eux ce qu'ils souhaitent. Découpez des morceaux de carton et dessinez l'objet souhaité, puis découpez-le.

L'atelier peinture / exposition

Dès le plus jeune âge les enfants aiment la peinture. Rien de plus simple, on enfile un tablier, on met une nappe en plastique sur la table, et on peint tout ce que l'on souhaite (des objets, personnages, animaux...).

On peut également choisir un thème et organiser une exposition.

Pique-nique-goûter à la maison

Même si le pique-nique se réalise normalement dehors, vous pouvez organiser un pique-nique à l'intérieur. Il vous suffit d'une nappe par terre, quelques gobelets, des assiettes en carton.

À vous de préparer avec l'aide de vos enfants ce que vous souhaitez manger pour votre pique-nique-goûter (crêpes, gâteaux, smoothies...).

Se déguiser

Sortez les déguisements, puis essayez de mélanger le haut de l'un avec le bas de l'autre pour inventer un nouveau super héros.

Cuisiner

Vos enfants adorent les gâteaux, sucreries... alors pourquoi ne pas les préparer avec eux. Cela vous permettra de mettre moins de sucre que si vous les achetiez.

Quelques idées : crêpes, madeleines, gâteaux, smoothies, pop corn, chocolat chaud...

Les coloriages créatifs

Il ne s'agit pas simplement de colorier mais également de compléter un dessin grâce à son imagination à partir d'une instruction.

Exemple : dessine ce qu'il y a dans ta chambre.

Scrapbooking

Découpez des photos de famille et introduisez les photos dans un décor en rapport avec le thème abordé. Le but étant de mettre en valeur les photos par une présentation plus originale qu'un simple album photo.

Déco tous azimuts

Décorez des objets comme des pots à crayons, pots de fleurs, cartes... à l'aide de peinture, de cartons, de ficelle, raphia, colle...

Activité idéale pour la fête des mères, fête des pères, fête des grands-mères, Noël...

Source : www.nouslespapas.fr

Masques en carton

Prenez des assiettes en carton, un peu de peinture, et réalisez les masques que vous souhaitez (des têtes d'animaux par exemple).

Bricolage

Créez un tableau décoratif à l'aide de graines et d'épices.

Les fournitures :

- **Une feuille de papier cartonnée blanche ou de couleur**
- **Des graines, des fleurs séchées et des épices**
- **Des petits récipients pour placer les graines**
- **De la colle liquide**
- **Un pinceau**
- **Un cadre ou des bâtonnets de bois pour encadrer le tableau**

Pour la réalisation :
Préparez tout d'abord de petits récipients contenant chacun un produit différent, tel que épices (curry, sel, cannelle en poudre, noix de muscade en poudre, clous de girofle, etc.), petites pâtes, sucre, cacao, farine, etc. Profitez de l'occasion pour faire découvrir ou redécouvrir le nom de chaque ingrédient.

Pour les plus grands, vous pouvez établir la liste écrite des ingrédients, la lui donner et lui demander de préparer lui-même les ingrédients de la liste.

Demandez à votre enfant d'enduire de colle blanche une feuille de papier cartonné de couleur ou blanche. Laissez ensuite l'enfant y mettre tous les produits qu'il désire. Laissez sécher environ une journée, puis secouez à l'extérieur le surplus de matière. Vous pouvez ensuite encadrer le tableau.

Source : www.teteamodeler.com

Un jeu un peu salissant

La station de patouillage

Les enfants adorent jouer avec leurs mains, transvaser, patouiller, écraser, faire déborder. Tout cela contribue d'ailleurs à leur apprentissage scientifique de la vie. Pour leur permettre de faire leurs petites expériences sans trop de frais, vous pouvez leur installer une petite station de patouillage. Investissez dans, par exemple, un kilo de lentilles bas de gamme, un kilo de farine premier prix et un kilo de couscous. Installer dans votre salle de bain une grande bassine avec trois grands bols remplis de lentilles, farine et couscous. Et laissez votre enfant faire le reste !

Si vous voulez limiter les dégâts un peu plus, vous pouvez commencer par ne sortir qu'une sorte de texture à la fois. Si au contraire vous êtes dans un jour où le nettoyage ne vous fait pas peur, rajoutez un bol d'eau dans la bassine avec les autres. Votre enfant va adorer découvrir les différentes textures, les mélanger entre elles ou avec l'eau. Vous pouvez lui enfiler une blouse de peinture pour protéger ses vêtements et étaler une bâche en plastique par terre sous la bassine pour protéger le sol.

Si votre enfant en est encore à l'âge où il met tout à sa bouche, évitez les lentilles et laissez uniquement la semoule et la farine, qui ne sont pas dangereuses en cas d'ingestion (même si elles ne sont pas très digestes).

Source : www.occuper-ses-enfants.com

Des jeux physiques

Les statues

Mettez de la musique à fond, de préférence de la musique qui bouge. Vos enfants doivent danser pendant qu'il y a de la musique. Quand vous appuyez sur *« Pause »*, Vos enfants ne doivent plus bouger et devenir des statues. Si l'un d'entre eux bouge, il a perdu. Pour les plus grands, vous pouvez compter les points : ajouter un point à celui qui bouge. Celui qui arrive à 10 points a perdu.

Source : www.occuper-ses-enfants.com

Le tunnel

Placez deux chaises l'une face à l'autre, recouvrez l'assise d'une petite couverture ou d'une serviette, de façon à créer un tunnel sous l'assise des chaises. Ensuite, encouragez votre enfant à passer sous le tunnel. En fonction de l'âge de l'enfant, vous pouvez lui compliquer la tâche en ajoutant plus de chaises, en faisant des coudes dans le tunnel ou en mettant des chaises avec des barreaux à différentes hauteurs.
S'il est plus grand, il pourra aussi participer à l'élaboration du tunnel.

À noter : ce jeu nécessite très peu de matériel et peut occuper vos enfants petits ou grands pendant un petit bout de temps tout en les fatiguant !

Source : www.occuper-ses-enfants.com

La course

Prenez une petite voiture (ou tout autre engin roulant), placez-vous à une extrémité de votre couloir. Dites à votre enfant : *« Attention, prêt pour le départ ? La course va commencer ! »* et faites partir la petite voiture le plus vite possible le long du couloir. Si tout se passe bien, votre enfant va courir chercher la voiture pour vous la ramener et que vous recommenciez.

Si vous avez un enfant plus grand, vous pouvez faire la course avec lui et une seconde petite voiture. Il doit lancer la petite voiture en même temps que la vôtre et vous voyez quelle voiture va le plus loin, pendant que son petit frère ou sa petite sœur va les récupérer.

Un deux trois soleil

Ce jeu est normalement pratiqué à l'extérieur mais vous pouvez également le réaliser chez vous. Placez-vous à une extrémité de la pièce pendant que vos enfants sont à l'autre bout. Tournez-vous face au mur et dites : *«Un deux trois soleil!»*. Puis retournez-vous brusquement.
Pendant que vous avez le dos tourné, les enfants doivent avancer le plus vite possible. Si lorsque vous vous retournez, vous en voyez un bouger, il doit retourner de l'autre côté de la pièce, là où il a débuté.
Lorsqu'un des enfants réussit à toucher votre mur, il a gagné et la partie est finie. Vous pouvez le laisser prendre votre place ou recommencer tel quel.

Le jeu de l'heure

Vous êtes le loup et vous êtes placé à une extrémité de la pièce. Votre enfant est l'agneau et il est placé à l'autre extrémité de la pièce. Votre enfant vous demande : *«Quelle heure est-il, monsieur le loup?»*. Vous répondez une heure au hasard et l'enfant doit avancer d'autant de pas vers vous. Par exemple, si vous dites : *«Il est 4 heures»*, votre enfant doit avancer de 4 pas.

Lorsque l'enfant est assez proche de vous pour que vous ne vous épuisiez pas à courir après lui, vous répondez alors : *«il est l' heure de te manger, mon petit!»* et vous l'attrapez. Alors soit il devient le loup à sont tour, soit vous recommencez une autre partie à l'identique.

Vive la danse

On met la musique à fond et on danse tous ensemble. **Épuisant mais très amusant**!

Cache-cache

Les règles du jeu sont simples. Vous comptez jusqu'à dix pendant que votre enfant se cache. Puis vous allez le chercher. Et c'est alors votre tour de vous cacher.
La plupart des enfants ont leur préférence : certains aiment se cacher et d'autres aiment plutôt chercher. Vous devrez négocier en fonction de ce que vous préférez!

Une variante pour des enfants qui ont particulièrement besoin de se défouler : quand l'enfant caché est trouvé, il doit essayer de toucher l'endroit qui vous a servi pour compter au départ. S'il réussit, il a la vie sauve, sinon, c'est alors lui qui doit compter.

À noter : ce jeu peut être réalisé en intérieur ou en extérieur.

La chasse aux couleurs

L'idée est simple : collecter tous les objets de la même couleur dans la maison et immortaliser le tout en photo.

Il existe une variante avec les objets : les enfants observent les objets d'une pièce, sortent de la pièce, on enlève un objet, et les enfants reviennent et devinent l'objet manquant.

Source : www.nouslespapas.fr

Basket improvisé

Pour jouer au basket avec les plus petits, il suffit de placer une corbeille à papier vide ou un seau au sol. L'enfant doit alors lancer son ballon ou sa balle pour marquer le maximum de paniers sans erreur. L'enfant reculera à chaque point marqué. Il est d'ailleurs possible de transformer le jeu en concours avec les frères, sœurs, cousins, copains... pour plus de suspense.

Si vous n'avez pas de ballon, peu importe, il suffit de prélever quelques paires de chaussettes de papa, qui remplaceront avantageusement les balles et casseront moins de choses dans la maison...

Des jeux qui font travailler la mémoire

L'atelier théâtre

Ecrivez une mini-scène de théâtre avec vos enfants puis demandez leur de la jouer devant vous.
Vous pouvez également créer des costumes pour l'occasion.

L'histoire qui ne finit jamais

Le but du jeu est de débuter une histoire que tous les membres de la famille enrichissent à tour de rôle. Au bout d'un tour de table, ça commence à devenir n'importe quoi et c'est ça qui est drôle !

Le détective

Choisissez des objets avec vos enfants puis semez-les dans la maison. Vos enfants doivent ensuite essayer de les retrouver.

Quiz musical avec les génériques de dessins animés

Les enfants adorent regarder les dessins animés. Enregistrez les génériques et faites leur deviner de quels dessins animés provient le générique.

Vous pouvez également jouer en famille...

www.takatrouver.net
Site pour enfant de **6 à 13 ans**. Cet annuaire référence des sites éducatifs pour enfants

www.maxetom.com/
Jeux éducatifs en ligne pour apprendre à lire, s'initier à l'anglais, à l'espagnol, comprendre les maths. Ces activités s'adressent aux enfants du primaire. Pour les enfants de **7 ans et plus**.

www.tiboo.com/tibooparc
Activités d'éveil, jeux éducatifs, coloriages, histoires, bricolages, déguisements, maquillages pour les enfants de **2 à 6 ans**.

www.tiji.fr
TiJi, 1ère chaîne des - 7 ans, lance tiji.fr.
Un espace unique d'éveil, de découvertes et de jeux pour les plus petits et leurs parents. Un site vivant, riche en sons, images et vidéos. Le contenu de qualité s'adapte aux visiteurs : à chacun son tiji.fr ! Pour les enfants de **2 à 7 ans**.

www.curiosphere.tv/musique
Une initiation au solfège menée par Koda le petit koala **(à partir de 3 ans)**. Tu pourras découvrir les instruments de musique.

www.teteamodeler.com
Plus de 10000 activités : coloriages et idées bricolage pour occuper intelligemment les enfants, éveil bébé…

www.petitestetes.com
Petitestetes.com est un site parents enfants avec des jeux, histoires, comptines, chansons, bricolages, coloriages, sorties, recettes de cuisine…

www.tomlitoo.fr
Coloriages, jeux pour les anniversaires, bricolages et activités à imprimer pour les enfants.

Pour vous donner d'autres idées, voici quelques livres :

Jeux et activités pour s'amuser en famille

de Emmanuelle Lepetit, Luc Turlan, Marianne Dupuy-Sauze

Maman, je m'ennuie ! - Papa, qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui ? Ces questions, vous ne les entendrez plus ! Voici des activités, des jeux, à faire dedans où dehors, à la ville, à la campagne ou en vacances à la mer, sous le soleil comme sous la pluie, qu'on soit trois ou dix ! À vous les fous rire et la joie de faire des choses en famille !

Fleurus - 80 pages – 14,90€

Occuper ses enfants en voyage

de Anne Delacour

70 idées de jeux et d'activités. Pour faire en sorte que vos trajets ne soient plus des calvaires, ce livre vous propose plus de 70 idées de jeux et d'activités à réaliser dans des espaces clos et contraignants (voiture, train, avion…).
Des jeux nécessitant du matériel aux jeux éducatifs, en passant par les énigmes, devinettes, jeux d'imagination, d'observation ou jeux calmes, ce petit guide s'avérera l'accessoire indispensable de vos valises !

Eyrolles - 93 pages – 7,90€

Grandir en s'amusant : 500 Jeux et activités pour les enfants de 2 à 8 ans

de Virginia Le Gourrierec

Ce livre réunit 500 jeux et activités pour les enfants âgés de 2 à 8 ans et vous propose, à vous parents, une excellente base d'inspiration pour qu'ils puissent s'épanouir, lectures, expériences, comptines, parcours, dessins ou inventions… Toutes ces activités ont pour but d'éveiller vos enfants et de développer tout autant leurs capacités motrices, intellectuelles et artistiques.

Editions Tana - 358 pages – 14,90€

1001 activités avec mon enfant

de Susan Elisabeth Davis, Nancy Wilson Hall

Une mine d'idées de jeux et d'activités pour favoriser l'éveil et l'épanouissement de votre enfant. 1001 activités avec mon enfant, conçu par l'association Gymboree, est une mine d'idées de jeux à la fois amusants et éducatifs destinés aux enfants de la naissance à l'âge de 5 ans.

Fernand Nathan - 500 pages – 17,50€