

Jeux et activités compatibles avec la distanciation sociale



Cette liste est proposée par la Commission enfance de la Fédération romande d'Églises évangéliques (FREE), ainsi que la Ligue pour la lecture de la Bible (LLB). D'autres ressources sont disponibles sur le site Ministock : <https://ministock.ch>.

- ▶ **La danse statue.** On diffuse de la musique, et les enfants dansent sur le rythme. Lorsque la musique s'arrête, les enfants doivent cesser de bouger. Le meneur du jeu observe et retire ceux qui bougent.
- ▶ **La chasse au trésor.** Donner aux enfants des listes d'objets à chercher selon certains critères : les noms des objets doivent commencer par une lettre, les objets doivent être d'une couleur ou d'une catégorie, etc.
- ▶ **Les mimes.** Le meneur de jeu présente à un participant une devinette écrite sur un petit carton. Celui-ci doit mimer la devinette devant les autres participants qui doivent trouver. Puis on recommence avec d'autres devinettes écrites sur d'autres cartons.
- ▶ **Sports.** Par exemple : camp d'entraînement, karaté, zumba, danse. Faire appel aux dons et connaissances des animateurs.
- ▶ **Comptines et chants à répons.** Par exemple : « Je m'en vais chasser le lion », « Boum pata-tra », « The Thumbs Up Song », « Soleil, soleil, montre tes rayons », « Si tu aimes le soleil ».
- ▶ **Le chef d'orchestre.** Les enfants sont placés en cercle. Une personne quitte le cercle. On désigne un chef d'orchestre. Celui-ci fait des gestes que les autres enfants doivent imiter. La personne revient et elle a droit à trois tentatives pour trouver le chef d'orchestre.
- ▶ **Jean dit...** Le meneur de jeu donne des consignes en commençant avec : « Jean dit... ». Les enfants exécutent les consignes, sauf lorsque le meneur omet de commencer ses consignes par « Jean dit... ». Dans ce cas, les enfants qui accomplissent la consigne sont retirés du jeu.
- ▶ **Course de pingouins.** Les enfants se trouvent sur une ligne de départ. On met un objet entre les deux jambes (un objet personnel : gants, tissu, etc.). Les enfants doivent maintenir cet objet en se déplaçant vers la ligne d'arrivée. On peut répéter la course en demandant à l'enfant de tenir l'objet sur sa tête, entre les genoux, avec les coudes, etc.
- ▶ **Splash catégories** (basé sur le jeu du cowboy). Un cercle est formé avec un maître du jeu au centre. Ce dernier nomme une catégorie (par exemple : fruits, couleurs, sports) et pointe une personne qui doit se pencher. Les joueurs à la gauche et à la droite du joueur désigné doivent répondre le plus rapidement possible par un mot correspondant à la catégorie. Le joueur qui répond le second ou qui ne donne pas une bonne réponse est éliminé.
- ▶ **Le détective.** Le meneur de jeu décrit une personne ou un objet à portée de vue. Les enfants tentent de deviner qui est cette personne ou quel est cet objet.
- ▶ **La course des animaux.** Effectuer une course sur un terrain délimité et demander aux enfants de se déplacer de différentes façons : ramper comme un crabe, sauter comme un lapin (petits sauts), sauter comme un kangourou (grands sauts), galoper comme un cheval, marcher comme une girafe (sur la pointe des pieds), marcher comme un pingouin (pieds collés), voler

comme un oiseau (battre des ailes). Il est utile de montrer les gestes aux enfants. Alternative : montrer des images d'animaux.

► **Les mots magiques.** Le meneur du jeu montre à un joueur un mot écrit sur un papier. Celui-ci doit permettre aux autres enfants de deviner le mot en créant les lettres de l'alphabet avec son corps (choisir des mots courts). Il est aussi possible de tracer les lettres avec le doigt dans l'air : les autres participants doivent imaginer et deviner les lettres, afin de trouver le mot.

► **Police-voleur.** Les enfants sont placés en cercle, à deux mètres de distance. Ils ferment les yeux. Le meneur utilise un bâton ou un autre objet pour toucher les enfants à une ou deux reprises. Pendant ce temps, les enfants chantent plusieurs fois : « Une tape la police ! Deux tapes le voleur ! » Une fois que le maître du jeu a terminé, il demande aux enfants d'ouvrir les yeux. Le voleur fait un clin d'œil aux autres joueurs. Les joueurs auxquels le clin d'œil est adressé se couchent à terre. La police tente de trouver le voleur parmi les joueurs. Il est aussi possible de jouer sans se coucher : lorsque les joueurs sont désignés par le clin d'œil, ils reculent d'un pas. Il est encore possible de jouer en montrant une grimace à la place du clin d'œil (certains enfants ne sont pas capables de faire un clin d'œil).

► **Le cloche pied géant.** Les participants sont placés debout en cercle. Le maître du jeu se place au centre. Il tourne sur lui-même en faisant tourner une corde à danser sur le sol. Les enfants doivent sauter pour éviter la corde. Lorsqu'un joueur accroche la corde avec ses pieds, il doit se retirer. Seul le maître du jeu manipule la corde.

► **Corde à sauter.** Le maître du jeu attache l'extrémité d'une longue corde à danser à un poteau. Il fait tourner la corde pendant que les enfants tentent de passer, l'un après l'autre, entre le poteau et le maître du jeu.

► **La marelle.** Dessiner plusieurs marelles à la craie et les expérimenter.

► **La course à obstacles.** Créer un parcours au moyen d'objets (cônes) ou de marques au sol. Les enfants le suivent en courant, en sautant ou en rampant, sans toucher les objets.

► **Le jeu du miroir.** Les participants jouent deux par deux et se placent face à face, à deux mètres. Le premier joueur commence à exécuter des mouvements très lents. L'autre l'imité en exécutant les mêmes gestes, comme dans un miroir. Alternier les meneurs. Bien adapté lorsqu'il s'agit de faire bouger légèrement les enfants.

► **« Entraînement » par intervalles.** Les participants suivent un parcours composé de zones. A chaque zone correspond une activité : dix push-up dans la première, cinq jumping jacks dans la deuxième, etc.

► **La danse.** Diffuser de la musique dans la cour. Les participants danse loin l'un de l'autre.

► **Tic-Tac-Toe humain.** Reproduire les cases avec des cerceaux ou avec des craies au sol. Former deux équipes. Chacune se choisit une couleur ou un nom. Chaque joueur doit courir pour aller déposer un dossard – ou se placer lui-même – dans une case, afin de former un Tic-Tac-Toe.

► **Quatre coins.** Si vous avez à disposition des zones permettant de jouer au ballon chasseur, réutiliser l'emplacement. Sinon, dessiner un grand rectangle, séparer au milieu et séparer à chaque extrémité. Chaque enfant se place à un « sommet » et un sommet doit rester vide. Un enfant est le chasseur de sommets, et se place au centre du jeu. Les enfants doivent changer de place toutes les dix secondes, à l'aide d'un contact visuel avec un joueur. Le chasseur doit voler un sommet lors d'un déplacement. Le joueur qui s'est fait voler un sommet devient le chasseur.

► **Les cerceaux musicaux.** Poser des cerceaux en cercle, assez distants les uns des autres. Prévoir un cerceau de moins que de joueurs. Diffuser de la musique. Dès que le silence revient, chacun retourne au plus vite dans un cerceau. Un joueur est éliminé. Il peut regarder ou devenir maître de la musique. On enlève un cerceau et on reprend...

► **Mère veux-tu ?** Les joueurs se placent, espacés, sur une ligne de départ. Le meneur de jeu (la « mère ») se place derrière la ligne d'arrivée. Les joueurs demandent : « Mère veux-tu ? » Le meneur répond : « Oui ». Les joueurs : « Que veux-tu ? » Le meneur : « Deux pas de fourmis ». Au démarrage l'adulte prend le rôle de la mère et définit à quoi correspond chaque pas. Ainsi, traditionnellement, le « pas de fourmi » consiste à placer chaque pied devant l'autre en le touchant. La « mère » fait avancer les joueurs en variant les demandes : le nombre et le style de pas (de grenouille, de kangourou, de crabe, de géant, de sauterelle, etc.) qui correspondent aussi à des distances différentes. Le premier joueur à passer la ligne d'arrivée devient à son tour la mère. Si un joueur triche en effectuant un nombre ou un style de pas non conforme à la commande, il retourne à la ligne de départ.

► **Parcours au sol.** Dessiner un symbole « infini » (∞) sur le sol, par exemple à la craie de sol. Les enfants le parcourent en avant en regardant un élève qui joue le rôle de point fixe, puis en arrière en regardant un point fixe. On peut, bien entendu, jouer avec d'autres tracés, mais celui-ci permet de travailler particulièrement la coordination oculo-motrice.

► **On n'est pas des poupées, on n'est pas des pantins.** Le meneur de jeu utilise une poupée articulée (poupée mannequin, pantin à élastiques, mannequin articulé pour le dessin). Il fait prendre au mannequin des positions et demande aux élèves s'ils pensent qu'elles sont réalisables pour un être humain. Les élèves vérifient en es-

sayant d'imiter la poupée. S'ils jugent la position irréalisable, ils expliquent pourquoi.

► **Air-terre-mer.** Les enfants forme un cercle. Une personne se place au centre du cercle. Elle pointe vers un participant en disant : « Air ! » ou « Terre ! » ou « Mer ! ». Le participant visé répond en donnant le nom d'un animal qui vit dans l'élément nommé. Il peut aussi mimer l'animal. Le participant qui se trompe ou ne trouve rien pendant dix secondes va au centre du cercle et pointe à son tour.

► **Roche-papier-ciseaux géant.** Deux équipes constituées d'un nombre égal de joueurs se placent face-à-face et en ligne. Au premier signal du meneur de jeu – « Pointez ! » – les joueurs de chaque équipe pointent leur rival (c'est à dire la personne en face d'eux), échangent un sourire et pensent au signe qu'ils feront. Au deuxième signal du meneur de jeu – « Chargez ! » – les joueurs font la roche, le papier ou les ciseaux avec leur corps. Ceux qui perdent se rangent sur les côtés, tandis que ceux qui remportent la partie retournent en dansant sur leur ligne de départ. Répétez le processus jusqu'à ce qu'une équipe ait officiellement gagné.

► **Waka-Wow.** Le premier joueur dit « un », le deuxième dit « deux » et ainsi de suite. A chaque multiple de 5, on doit dire : « Waka ! » A chaque multiple de 7, on doit dire : « Wow ! »

► **Pousse-attrape imaginaire.** Les joueurs se placent en cercle, et un meneur se place au centre du cercle, muni d'un ballon imaginaire. Il fait semblant de lancer le ballon à un joueur en disant : « Pousse ! » ou « Attrape ! » Le joueur doit faire le contraire de ce qui lui est demandé. S'il se trompe, il se retire.

► **Le gardien du musée** (aussi connu sous le nom de Statue). Un enfant est désigné pour devenir le gardien du musée. Les autres enfants ne bougent pas, comme des statues. Le gardien se promène et désigne les enfants qui bougent,

parlent ou rient. Ceux-ci doivent s'asseoir. Le gagnant est le dernier enfant encore debout, et il devient le prochain gardien du musée.

► **Le naufrage du navire.** Demandez aux joueurs de se placer sur une ligne dessinée au milieu de l'aire de jeu. Le terrain de jeu représente le bateau : désignez l'extrémité qui est la « proue » et celle qui est la « poupe ». Le gagnant est le dernier membre de l'équipage debout. Le meneur de jeu explique qu'il est le capitaine du bateau et qu'il va donner des ordres aux à l'équipage (les joueurs). La mer est dangereuse et les moussaillons doivent travailler ensemble et suivre les ordres du capitaine pour survivre. Les membres de l'équipage qui ne suivent pas correctement les ordres, ou qui sont les derniers à les suivre, doivent se rendre à la « salle de pause ». Liste des ordres :

- Appel. L'équipage doit s'aligner sur la ligne médiane de l'aire de jeu, pieds joints, orteils sur la ligne, saluer et dire : « Aye-aye capitaine ! » L'équipage ne peut arrêter son salut avant que le capitaine ne salue et ne dise : « A l'aise ! »

- Le nid du corbeau. Les joueurs font comme s'ils grimpaient avec une échelle jusqu'au nid du corbeau, au sommet du mât principal.

- Nettoyez le pont. Les joueurs agissent comme s'ils nettoyaient le pont.

- Attaque de requin. Le capitaine devient un requin et essaie de toucher des membres de l'équipage. Ceux qui sont touchés vont à la « salle de pause » pour danser ou faire un exercice désigné.

- Temps de pause. Les membres actifs de l'équipage peuvent courir jusqu'à la « salle de pause », toucher le plus de personnes possible et leur permettre de revenir dans le jeu.

- Matelot par-dessus bord. Les marins forment des équipes de deux : l'un se met à genoux, l'autre pose doucement le pied sur le dos de son

coéquipier et fait semblant d'utiliser une longue vue pour repérer le marin tombé à l'eau.

- Modification. Les marins font semblant de plonger ou de regarder dans une longue vue.

- Jetez l'ancre. Les marins s'allongent sur le dos, les jambes en l'air et s'agitent comme une ancre.

- Pirates. Les marins ferment un œil, enfilent un crochet, boitille avec leur jambe de bois et disent : « Aaargh ! »

- Ramez à terre. Les marins se placent en ligne de quatre, font semblant de ramer et chantent : « Ramez, ramez, ramez votre bateau ! »

► **Le jeu des couleurs.** Le meneur de jeu annonce des couleurs. Lorsqu'il dit : « Vert ! », les participants avancent en pas de géant. Lorsqu'il dit : « Jaune ! », les participants avancent en pas de souris. Lorsqu'il dit : « Rouge ! », les participants restent sans bouger, comme des statues. Lorsqu'un joueur bouge, il retourne au point de départ. Le premier qui rejoint la ligne d'arrivée gagne.

► **Le dernier mouvement** (populaire sur l'application de partage vidéo TikTok). Les joueurs se tiennent en file indienne. Le premier improvise une courte danse. Au signal du meneur, il va se placer à la fin de la file. Le deuxième joueur improvise une autre danse qui doit commencer par le dernier mouvement de danse du joueur précédent. Il est possible de jouer sur un mode « compétitif » en formant plusieurs files. Si un joueur se trompe et ne commence pas par le dernier mouvement du joueur précédent, l'équipe est éliminée.

► **1, 2, 3, soleil.** Un joueur est désigné pour être meneur du jeu. Il se place debout, face à un mur. Les autres joueurs se placent sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur. Le meneur dit à haute voix : « Un, deux, trois, soleil ! » et il se retourne au moment où il prononce le mot « soleil ». Les autres joueurs peuvent avancer tant

que le meneur, face au mur, ne les voit pas. Mais lorsque le meneur se retourne, les joueurs surpris en train de bouger retournent sur la ligne de départ. Le premier joueur à toucher le mur gagne.

► **Check-moi, check-moi pas.** Les joueurs sont placés en cercle et un objet est placé au milieu du cercle. Tout le monde fixe l'objet pendant que quelqu'un compte : « 3... 2... 1... Go ! » A « Go ! », tout le monde relève les yeux et fixe un autre joueur du regard. Il est interdit de loucher, de changer de personne ou de ne regarder personne. Si deux personnes se croisent mutuellement du regard, elles sont éliminées.

► **Le psychologue.** Un joueur est désigné comme psychologue et s'éloigne des autres joueurs. Durant son absence, les joueurs se trouvent ensemble une maladie qui doit pouvoir être observable (tirer la langue, se gratter le coude, fixer le nez du psy, etc.). Le psychologue revient et pose des questions aux joueurs, individuellement. Ceux-ci répondent tout en montrant les symptômes de la maladie.

► **Le système d'alarme.** Tous les joueurs se promènent dans l'aire de jeu. Au son de l'alarme (sifflet), tout le monde se couche au sol pour éviter les rayons laser ! La dernière personne à s'être étendue est éliminée et ne se relève pas. Lorsqu'il ne reste que quelques survivants, le meneur de jeu crie : « La police ! » A ce moment, tous les joueurs assis au sol se lèvent, deviennent la police et doivent toucher les joueurs restants ! Si le meneur élimine deux ou trois joueurs à chaque alarme, le jeu dure moins longtemps et les premiers éliminés ne s'ennuient pas.

► **Les cadeaux du Tsar.** Dans ce jeu, une personne prend la place du Tsar et doit accepter ou non les cadeaux des autres en disant « oui » ou « non ». Chaque joueur doit dire le nom d'un cadeau commençant par la même lettre de son

prénom et son cadeau sera accepté, sinon le cadeau sera refusé.

► **Course de vitesse.** On peut chronométrer les enfants sur une distance ou les faire courir l'un contre l'autre.

► **Qui est-ce ?** Le meneur de jeu donne des indices. Les joueurs doivent trouver de qui on parle.

► **Le saut en longueur.** Il peut être pratiqué avec ou sans élan.

► **Ni oui, ni non.** Pendant un temps déterminé, les joueurs participent à une conversation et répondent à des questions. Mais ils n'ont pas le droit de dire « oui » ou « non ».

► **L'élastique.** Un grand élastique est passé autour des chevilles de deux enfants. Les autres enfants se tiennent en file indienne et effectuent, chacun son tour, des figures proposées : pizza, 1-2-3 papaye, etc. Il existe toutes sortes d'exemples sur internet. Celui qui rate son jeu de pieds remplace l'un des joueurs qui tient l'élastique. Une fois que tout le monde a réussi le jeu, l'élastique est monté aux genoux, puis aux cuisses, à la taille, sous les bras et au ciel (au bout des bras tendus vers le haut).

► **Lucky luke ou le jeu des prénoms.** Les enfants se placent en cercle autour du meneur de jeu. Le meneur tourne sur lui-même et désigne un enfant en prononçant son prénom. L'enfant désigné s'accroupit. Le premier de ses deux voisins qui dit le prénom de l'autre a gagné. L'autre voisin s'assied et le jeu continue par élimination. Quand il reste deux joueurs, c'est la finale. Les deux finalistes se placent à cinq mètres de distance, dos à dos. Le meneur annonce un mot magique. Puis il improvise une histoire. Quand il prononce le mot magique, les finalistes se retournent et le premier qui dit le prénom de l'autre a gagné.