

Inspirations hivernales

Guide d'activité du confinement

Avec le confinement
qui se prolongera
jusqu'au 8 février 2021,
Loisir sport Outaouais
vous propose 10 activités
que vous pourrez faire avec
votre famille à l'extérieur
comme à l'intérieur.

LOISIR SPORT
OUTAOUAIS

Un.
Deux.
Trois.
Jouez !

N'oubliez pas d'aller aimer notre page Facebook : [Loisir sport Outaouais | Facebook](#)

Saviez-vous que ?

60 minutes de jeu libre **sans interruption, idéalement à l'extérieur** sont nécessaires à tous les jours afin que votre enfant se développe pleinement.

Qu'est-ce que le jeu libre ?

C'est un type de jeu où l'enfant décide de ce qu'il fait, il n'y a pas de plan précis, pas de règle et pas nécessairement de début ni de fin. Votre enfant est maître du jeu et il choisit avec qui il joue. **L'adulte est effacé**, il se place **en mode observation** et **aide au besoin** dans la résolution de problème si l'enfant a de la difficulté à y parvenir par lui-même.

À quoi sert le jeu libre ?

L'enfant se développe par le jeu. Le jeu libre permet de canaliser l'énergie de l'enfant, stimuler son imagination, prendre confiance en lui, résoudre des problèmes et des conflits, et intégrer les règles de vie. Par exemple, il grondera ses toutous qui ne respectent pas la consigne. Tout cela l'aide profondément à être un enfant équilibré.

L'absence de jeu libre cause de grandes problématiques chez les enfants, notamment en résolution de problèmes et au développement des compétences sociales, c'est-à-dire comment il est capable d'entrer en communication avec les autres, comment il est habileté à s'affirmer et à régler ses conflits.

Vous avez entre les mains un guide d'activités qui vous permet de passer du temps de qualité en famille où les fous rires sont les bienvenus ! Je vous lance le défi d'en essayer quelques-unes et de voir si vos enfants les poursuivront dans leurs jeux libres. L'exposition à divers jeux permet aux enfants d'enrichir leurs jeux libres.

En ces temps incertains, soyez indulgents envers vous-même, et gardez en tête que le jeu libre demeure plus important que toutes les animations possibles 😊

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Botte la canne ou kick la canne
Nombre de joueurs requis	3 ou plus
Âge des participants	4 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur () Extérieur (x)
But du jeu	Se cacher
Temps de préparation	2 minutes
Temps de réalisation de l'activité	10 minutes ou +
Autre information	Nécessite un peu d'espace et des cachettes

2. Description de l'activité

L'activité consiste à placer une canne ou un récipient vide sur le sol. Un des participants doit être le chercheur. Les autres joueurs doivent se cacher. Le chercheur se bouche les yeux et met son pied sur la canne ou le récipient. Il compte jusqu'à 20 à 30 secondes. Lorsque le chercheur a terminé de compter, il dit : « prêt ou pas prêt, j'y vais ! » Il doit trouver les participants qui sont cachés avant que l'un d'eux puisse venir donner un coup de pied sur la canne. Si un participant parvient à donner un coup pied sur la canne, il est délivré ainsi que tous les autres qui ont été trouvés. Dans ce cas, tous les participants doivent se cacher à nouveau. Si le chercheur réussit à trouver tous les participants sans que personne puisse être capable de donner un coup de pied sur la canne, c'est le premier participant qui a été trouvé du plus récent tour qui est maintenant le chercheur.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Rassemblez les joueurs.
- 2- Expliquez les limites du terrain.
- 3- Trouvez une canne ou un récipient vide.
- 4- Déterminez un chercheur.
- 5- Débutez l'activité !

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Former votre gouvernement
Nombre de joueurs requis	2 joueurs ou plus
Âge des participants	12 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur (x) Extérieur ()
But du jeu	Former votre gouvernement
Temps de préparation	20-30 minutes
Temps de réalisation de l'activité	30 minutes pour deux personnes
Autre information	Besoin de 3 feuilles de papier et des ciseaux

2. Description de l'activité

Vous devez former votre nouveau gouvernement pendant le confinement. Vous devez donc sur une première feuille avoir 10 lignes et 2 colonnes. Vous devez inscrire le poste de premier ministre sur la 1^{ère} case en haut dans la 1^{ère} colonne. En dessous, vous devez inscrire les postes suivants : ministre de l'Économie, ministre de la Justice, ministre de la Sécurité publique, ministre des Transports, ministre de la Culture, ministre de la Famille, ministre de la Santé, ministre de l'Éducation, ministre de la Famille, ministre de l'Agriculture et ministre de l'Environnement. Donc, vous avez le premier ministre et 9 ministres à placer sur la feuille. Vous devez vous inscrire obligatoirement dans le gouvernement. Par la suite, vous devez piger 9 noms dans un bol. Pour mettre du piquant, nous vous proposons d'inscrire 30 noms pour avoir du choix et des défis. Les 30 personnes doivent être connues de tous les joueurs. Ça peut être des membres de la famille, des amis, des personnalités publiques ou des personnages de bande dessinée. Lorsque vous avez pigé vos 9 noms et en prenant bien soin de prendre comme 10^e nom le vôtre, placez-les sur la feuille de jeu avec le poste de premier ministre et des ministres. Vous avez le droit de changer un seul nom en pigeant un autre nom dans le bol. Mais attention... ça pourrait être pire.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Dessinez sur une feuille la plaque de jeu en y inscrivant 10 lignes et 2 colonnes. Vous devriez avoir 20 cases.
- 2- Inscrivez le poste de premier ministre tout en haut de la 1^{ère} case à gauche.
- 3- Inscrivez les 9 autres postes de ministres dans les autres cases sous le poste de premier ministre.
- 4- Créez sur une autre feuille 30 cases toutes égales.
- 5- Inscrivez le nom de 30 personnes susceptibles d'être dans votre gouvernement.
- 6- Vous pouvez choisir le nom des gens de votre famille, de vos amis, de votre voisinage, des personnalités publiques ou des personnages fictifs. Tous les participants doivent connaître les 30 noms.
- 8- Pigez les 9 personnes qui formeront votre gouvernement. Vous ne pouvez changer qu'un seul nom.
- 9- Partagez vos réponses avec les autres participants !

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Camouflage
Nombre de joueurs requis	3 et plus
Âge des participants	3 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur (x) Extérieur (x)
But du jeu	Cachette rapide
Temps de préparation	2 minutes
Temps de réalisation de l'activité	10 à 30 minutes
Autre information	Nécessite des endroits pour se cacher qui sont près les uns des autres

2. Description de l'activité

L'idée est de tester la vitesse et la débrouillardise des participants pour se cacher. Il faut une surface de jeu ayant plusieurs endroits pour se cacher très près les uns des autres. On doit dès le départ déterminer un chercheur. Le chercheur reste toujours à la même place en haut au centre de la surface de jeu. Il se retourne pour faire dos aux participants. Il crie camouflage 20 secondes ! Les participants ont 20 secondes pour se cacher. Après 20 secondes, le chercheur peut se retourner et faire face aux participants. Sans se déplacer, il doit essayer de trouver les participants. Si un participant est trouvé, il est éliminé. Après 2-3 minutes de recherche, le chercheur se retourne pour faire dos aux participants. Le chercheur crie camouflage 15 secondes. Tous les participants doivent venir lui toucher le dos pour ensuite se recacher à nouveau. Et le cycle continue jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une seule personne qui sera le gagnant et le prochain chercheur.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Déterminez une zone de jeu.
- 2- Déterminez un chercheur.
- 3- Déterminez la zone où se placera le chercheur.
- 4- Débutez la partie !

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Fais-moi un dessin
Nombre de joueurs requis	2 joueurs et plus
Âge des participants	5 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur (x) Extérieur (x)
But du jeu	Devinette
Temps de préparation	5 minutes
Temps de réalisation de l'activité	30 à 45 minutes
Autre information	Besoin d'une feuille et d'un crayon ou vous pouvez utiliser une branche et de la neige

2. Description de l'activité

À tour de rôle les participants deviendront les dessinateurs. Le dessinateur doit piger dans un bol un sujet qui est écrit sur un bout de papier. Exemples : un canard, une auto, un sapin de Noël, etc. Ça peut être également une expression si les joueurs sont plus âgés. Le dessinateur prend un crayon et dessine le sujet inscrit sur le papier. Les autres joueurs doivent deviner ce que le participant dessine. On donne 2 points à celui qui trouve le sujet et 1 point au dessinateur si un participant réussit à deviner le sujet. À tour de rôle, on change le dessinateur. Le premier qui a 15 points gagne la partie. Si après 5 minutes personne n'a deviné le mot ou le thème, vous devez changer de dessinateur.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Avoir une feuille et un crayon.
- 2- Si vous êtes à l'extérieur, vous pouvez prendre une branche et de la neige.
- 3- Veuillez inscrire une trentaine de thèmes sur des petits coupons de papier.
- 4- À tour de rôle, vous deviendrez le dessinateur et vous devrez dessiner le thème que vous aurez pigé.
- 5- Si après 5 minutes, personne ne devine le thème ou le mot, vous devez changer de dessinateur.
- 6- La première personne qui a 15 points gagne la partie.

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Fais-moi un mime
Nombre de joueurs requis	3 joueurs et plus
Âge des participants	7 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur (x) Extérieur (x)
But du jeu	Faire deviner le mot qui a été pigé par un mime
Temps de préparation	10 minutes
Temps de réalisation de l'activité	20 à 30 minutes
Autre information	Besoins des ciseaux, d'un bol et du papier

2. Description de l'activité

Il s'agit de prendre une feuille et de créer 30 cases égales. On inscrit sur chacune des cases des noms d'animaux, des sports, des objets résidentiels et des loisirs. On découpe ensuite chacun des coupons et on les met dans un bol. À tour de rôle, les participants pourront devenir le mime. Les autres joueurs doivent deviner ce que la personne mime. On a 3 minutes pour faire deviner le mime après quoi, on change de joueur. On donne 2 points à celui qui trouve le mime. On donne 1 point pour le joueur ayant mimé si les autres joueurs ont réussi à deviner le mot sur le coupon. Le premier qui a 15 points gagne la partie.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Prenez une feuille et créez 30 cases identiques.
 - 2- Inscrivez sur chacune des cases des noms de sports, d'objets résidentiels, de loisirs ou d'animaux.
 - 3- Découpez les cases et mettez le tout dans un bol.
 - 4- À tour de rôle, un joueur viendra piger un coupon et mimer le mot qui s'y retrouve.
 - 5- Mimez le mot sans son et sans écriture.
 - 6- Donnez 2 points au joueur qui trouvera le mime.
 - 7- Donnez 1 point au joueur ayant fait le mime si les autres joueurs l'ont deviné.
 - 8- Le premier joueur qui a 15 points gagne la partie.
- Suggestion : vous pouvez utiliser des mots en anglais pour permettre l'apprentissage d'une 2^e langue.

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Cherche et trouve dans ma municipalité
Nombre de joueurs requis	3 joueurs et plus
Âge des participants	3 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur () Extérieur (x)
But du jeu	Trouver les noms inscrits sur la feuille de jeu
Temps de préparation	15 minutes
Temps de réalisation de l'activité	30 à 45 minutes
Autre information	Nécessite de marcher

2. Description de l'activité

Le but du jeu est de trouver les 10 mots associés à une couleur en faisant une marche en famille. On prend une feuille blanche et on inscrit au minimum une dizaine de mots sur une feuille qui sont associés à une couleur. Ça peut être des d'arbres, du mobilier urbain, des animaux, des voitures, des équipements sportifs, des vêtements ou des maisons. Donc, dans la première colonne on inscrit les 10 mots associés avec une couleur. Dans les autres colonnes, ce sera le nom des participants. Dès qu'une personne trouve le mot associé à une couleur, il coche dans sa colonne en faisant un X. Les autres joueurs ne peuvent pas prendre la même chose. Le gagnant est le premier joueur ayant coché l'ensemble des cases sous son nom.

3. Déroulement de l'activité

- 1- Prenez une feuille.
- 2- Inscrivez un minimum de 10 mots associés à une couleur dans la première colonne. Vous pouvez inscrire le nom d'un vêtement, d'un équipement sportif, d'un animal, d'un arbre, d'un bâtiment ou d'un véhicule.
- 3- Inscrivez le nom des joueurs en haut des colonnes à côté des 10 mots. Chaque joueur doit avoir sa propre colonne pour y inscrire un X lorsqu'il trouvera le mot en question.
- 4- Lorsqu'un joueur trouve un mot et sa couleur, il inscrit un X sur la feuille.
- 5- Les autres joueurs ne peuvent choisir le même item.
- 6- Le premier joueur à avoir complété sa colonne gagne la partie.

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Passé à l'autre
Nombre de joueurs requis	Indéterminé
Âge des participants	3 ans et plus
Endroit de l'activité	Intérieur (x) Extérieur (x)
But du jeu	Créer une histoire
Temps de préparation	Aucune
Temps de réalisation de l'activité	Variable
Autre information	

2. Description de l'activité

Une première personne débute une histoire par : « Il était une fois... » et poursuit son histoire sans la terminer. Elle conserve l'histoire en suspens en disant : « passe à l'autre ». La deuxième personne poursuit l'histoire commencée par la première personne. Et ainsi de suite à la troisième personne. La dernière personne doit terminer l'histoire. L'activité peut être simplement racontée, mais elle peut également être animée (actée). Elle peut se réaliser dans le noir avec des lampes de poche, à l'extérieur dans la cour ou dans la nature. La créativité est au rendez-vous (dessin, musique, danse, etc.).

3. Déroulement de l'activité

Le seul règlement est d'écouter la personne qui raconte l'histoire et de suivre la séquence de l'histoire.

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Pièce de théâtre maison
Nombre de joueurs requis	Indéterminé
Âge des participants	Tous les âges
Endroit de l'activité	Intérieur (X) Extérieur (X)
But du jeu	Recréer une histoire préférée en pièce de théâtre
Temps de préparation	Temps de lecture + 30 minutes
Temps pour réaliser l'activité	60 minutes
Autre information	Costumes et décors sont au choix du réalisateur.

2. Description de l'activité

Après avoir lu un livre ou un récit à nombreuses reprises, on commence à se souvenir des histoires par cœur. L'objectif est de permettre aux lecteurs de donner vie à leur personnage principal.

On se sert du livre comme scénario et on prépare de toute pièce l'œuvre pour des spectateurs virtuels ou juste pour le plaisir du jeu. Le directeur est celui qui choisit son histoire préférée. Il aura donc la tâche de choisir son réalisateur et sa distribution de comédiens en herbe. Si on veut vraiment se lancer, on photocopie les pages qui contiennent du texte ou on laisse tout simplement le souffleur nous donner les lignes à prononcer au bon moment.

- Le directeur : prend les décisions
- Le réalisateur : va aider les comédiens dans leur jeu
- Les comédiens peuvent lire ou agir comme le personnage sans trop se soucier du texte exact

3. Déroulement de l'activité

1. Choisissez une histoire qui comprend des répliques pour vos comédiens ou au moins qui décrit leurs actions clairement.
2. Déterminez qui aura quel rôle et lire l'histoire avec une attention au déroulement du récit.
3. Prévoyez des costumes ou accessoires (qu'on peut aussi bricoler) pour représenter le personnage.
4. Accrochez un grand drap pour diviser la pièce en deux sections; l'audience et les coulisses.
5. Rappelez les rôles de tous, mais avisez que les improvisations spontanées sont permises.
6. Avisez votre public que le spectacle va commencer avec un mouvement rapide de l'interrupteur : PLACE AU SPECTACLE !

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Du talent à revendre
Nombre de joueurs requis	Indéterminé
Âge des participants	Tous les âges
Endroit de l'activité	Intérieur (X) Extérieur ()
But du jeu	Faire valoir les talents artistiques
Temps de préparation	Selon la préparation des participants
Temps de réalisation de l'activité	Entre 20 et 30 minutes
Autre information	Prévoir des cartons numérotés si on veut la formule : <i>Coup de cœur du public</i>

2. Description de l'activité

Dans ce concours amical maison, chaque participant présente un talent aux spectateurs. On prévoit la date, l'heure et le lieu de rencontre pour la présentation afin d'aviser les participants. Ils prendront le temps de préparer leur prestation ou se lancer spontanément selon leur niveau de confort. On peut inviter virtuellement des spectateurs à assister à la présentation, certains voudront peut-être participer à leur tour. À la fin de chacune des performances, les membres de l'audience/jury auront la chance de partager leur niveau d'appréciation de chaque artiste avec des cartons numérotés ou par applaudissements.

3. Déroulement de l'activité

- Lancez le défi aux membres de ta famille avec un bon préavis.
- Créez un lien virtuel pour inviter des spectateurs intéressés.
- Prévoyez un système de son et les accessoires nécessaires (tables, chaises ou lutrin).
- Libérez un espace assez grand pour les performances.
- Établissez un ordre de passage.
- Choisissez un animateur qui présentera les participants et annoncera le grand gagnant.
- Appelez un gérant d'artiste pour préparer ta tournée mondiale !

1. Identification de l'activité

Nom de l'activité	Défi danse statue ultime
Nombre de joueurs requis	3 et plus
Âge des participants	3 à 12 ans
Endroit de l'activité	Intérieur (X) Extérieur (X)
But du jeu	Danser à la musique et suivre les indications dans le silence
Temps de préparation	Aucun
Temps de réalisation de l'activité	Aussi longtemps que les participants ont de l'énergie
Autre information	Besoin d'un système de son et d'une liste de lecture de chansons qui fait bouger

2. Description de l'activité

Un jeu simple, amusant et parfait pour dépenser de l'énergie aux tout-petits. Tous les membres de la famille peuvent prendre plaisir à danser selon leur style pendant que la musique joue, mais le maître de cérémonie s'amuse à interrompre la danse sans préavis. Lorsque la musique arrête, les danseurs demeurent immobiles et/ou suivent les instructions du maître. Il s'agit d'un jeu d'élimination qui permet au gagnant de devenir le maître du jeu au prochain tour.

3. Déroulement de l'activité

Choisissez un maître de jeu qui va allumer et éteindre la musique comme il le souhaite.

Les participants reçoivent les instructions avant de commencer le jeu. Lorsque la musique arrête, les participants doivent faire la statue. Sinon, on danse librement au son de la musique. Un participant est éliminé lorsqu'il n'a pas fait la statue pendant que la musique s'est arrêtée.

Le dernier participant qui reste est le grand gagnant.

Le jeu peut avoir plusieurs niveaux selon le groupe d'âge et d'expérience. On peut changer les directives à chaque jeu. Par exemple : lorsque la musique le maître donne la directive.

Jeu 1 - Statue = bouge plus : Les participants font la statue lorsque la musique est interrompue.

Jeu 2 - Couleurs : Les participants doivent se dépêcher de toucher la couleur proposée par le maître du jeu en 10 secondes ou moins.

Jeu 3 - Numéros : Les participants se regroupent ensemble selon le nombre qui est mentionné.

Jeu 4 - Toutes catégories confondues : Le maître peut alterner entre toutes les catégories pour offrir un plus grand défi aux joueurs expérimentés.

Jeu 5 - Danse statue ultime : Dans un mode avancé, le jeu devient une version musicale de *Jean dit* avec des directives qui deviennent de plus en plus complexes, mais demeurent sécuritaire.