

# Activités physiques pour les 2 à 5 ans

[berceaumagique.com](http://berceaumagique.com)



À partir de  
2 ans

---

Jeux de piscine

Jeux de balles

Baby yoga

# Jeux de piscine

*A la maison si vous en avez une petite  
ou alors en piscine municipale*

- Jouer dans le **petit bassin** là où il a pied et laisser l'enfant découvrir et s'amuser
- Utiliser des objets (**planche, frite, ballon**) pour qu'il expérimente dans l'eau
- L'aider à vivre différentes postures en le plaçant **sur le dos** et le tenant ou encore en l'amenant **sous l'eau** en le tenant



Amener votre enfant à se familiariser tôt avec la piscine pourra lui permettre de **se sentir à l'aise dans l'eau** rapidement et éviter des probables peurs lorsqu'il ira avec l'école car il aura déjà un vécu.

Habiletés travaillées :  
**Equilibre, Respiration, Propulsion, Confiance...**

# Jeux de balles

*Avec un ballon vous pouvez créer une multitude de jeu pour votre enfant*

- **Lancer de balle** : Lancez lui la balle afin qu'il l'attrape ou tire dedans
- **Baby Basket** : Utiliser un seau, un panier à linge, etc... En guise de panier de basket, puis montrer lui que l'on peut lancer la balle dedans et il reproduira votre geste par imitation
- **Baby Foot** : Utiliser de quoi fabriquer un but avec des poteaux (vêtements, chaussures, chaise,...) puis tirer au pied pour marquer afin qu'il fasse comme vous
- **Balle Libre** : Laisser lui une balle afin qu'il expérimente et découvre ce qu'il peut faire avec



Les jeux de balles permettent de travailler une **motricité dites globale** car l'enfant va mettre en jeu l'ensemble de son corps au début car il n'est pas capable de dissocier tout de suite ses différents membres.

Habiletés travaillées :  
*Equilibre, Tirer, Lancer, Attraper, Précision, Force...*

# Baby yoga

*Préférable à partir de 3 ans lorsqu'il peut-être amené à comprendre un peu plus*



Profiter tout simplement de vous en réalisant une petite séance de yoga pour vous détendre tout en ayant votre enfant à côté de vous qui essayera probablement de **reproduire vos mouvements** et ainsi l'initier au yoga.

*Habiletés travaillées :*  
*Concentration, Equilibre, Souplesse...*

# À partir de 3 ans

---

Course poursuite  
Parcours de motricité  
1, 2, 3, Soleil !  
Ballons dans les airs

# Course poursuite

On peut l'associer aux gendarmes et  
aux voleurs



- Le but du **GENDARME** = attraper le voleur
- Le but du **VOLEUR** = échapper au gendarme
- **Inverser les rôles** à chaque partie

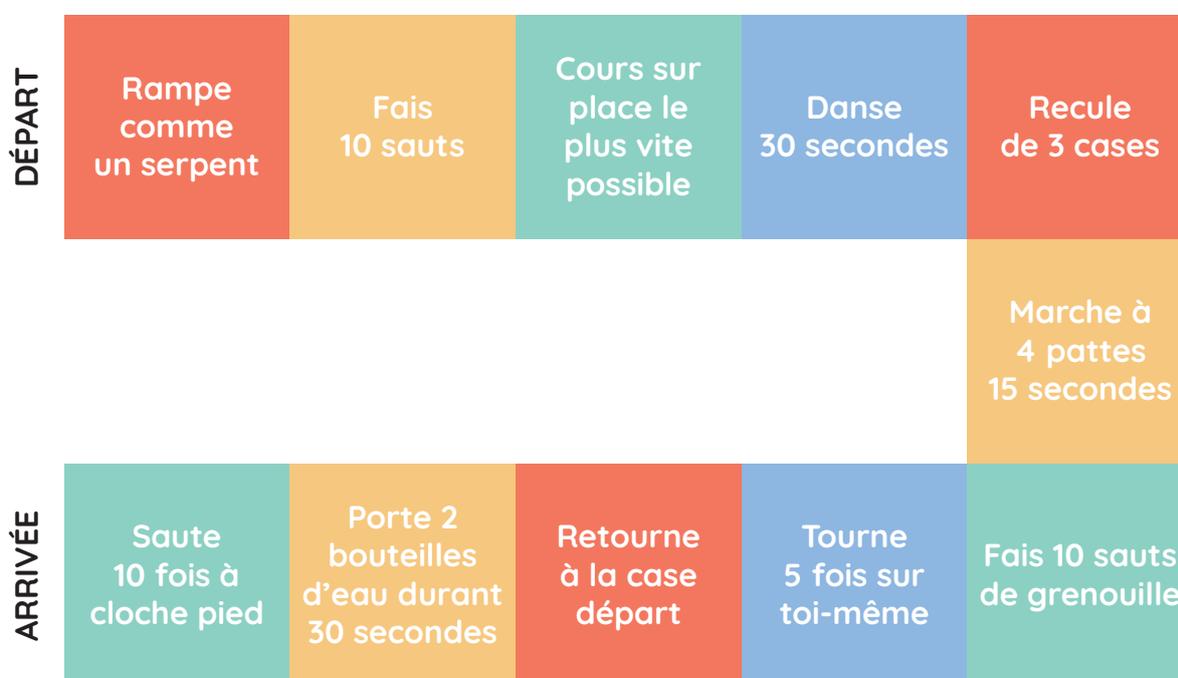
Si vous jouer à l'intérieur veillez à enlever tout objet ou mobilier qui peuvent **causer des accidents**. Vous pouvez même utiliser des **pinces à linge pour compter des points** en proposant un temps de jeu limité par partie

Habiletés travaillées :  
Vitesse, Réactivité, Réflexion, Agilité, Esquive...

# Parcours de motricité

*On pourrait l'associer au parcours du combattant mais pour les enfants*

Vous proposer un **parcours à réaliser** à votre enfant en lui disant qu'il doit le faire le plus vite possible (vous pouvez le faire aussi avec lui) et que le gagnant a le droit à **une récompense** (bonbon, gâteau,...). Par exemple :



Ce parcours est proposé sous **forme de jeu avec lancé de dés**, un mélange entre **jeu de plateau et jeu d'activité physique**, ce qui est très ludique pour l'enfant et complet en terme de travail de motricité. Si vous n'avez pas de dés vous pouvez tout simplement reproduire le parcours dans sa globalité ou choisir quelques étapes à réaliser.

Habiletés travaillées :

*Ramper, Sauter, Courir, Marcher, Porter, Equilibre, Agilité...*

# 1, 2, 3, Soleil !

Super pour pratiquer à plusieurs et bien rigoler !

- Un compteur **face au mur** qui compte jusqu'à 3 et les autres doivent avancer le plus possible vers le mur
- Après avoir compté jusqu'à 3, le compteur se retourne et si il voit **quelqu'un bouger** celui-ci retourne à la case départ
- Le premier qui arrive au mur **sans se faire éliminer** par le compteur gagne



Pour varier le jeu : Proposer d'**avancer de différentes manières** (à 4 pattes, à cloche-pied,...)

Habiletés travaillées :  
Courir, Equilibre, Compter..

# Ballons dans les airs

*Vous aurez besoin de ballons gonflables pour ce jeu et rien de plus !*

- Vous lancer **2 ou 3 ballons dans les airs** et il faut les garder en l'air en tapant dedans
- Chaque ballon qui **tombe égale -1 point**
- L'enfant dispose d'un temps donné, et pour chaque ballon restant en l'air à la fin, il **marque 1 point**
- Pour faire évoluer le challenge, **rajouter des ballons**



Habiletés travaillées :  
*Agilité, Frapper, Concentration, Equilibre...*

À partir de  
4/5 ans

---

Cache-Cache

Bataille d'eau

Acrobaties géométriques

Parcours du héros

# Cache-cache

*Un jeu basique mais qui plaît à tous !  
Qui se joue dedans et dehors !*

- Une personne qui compte et les autres vont se cacher
- Trouver la meilleure cachette pour **ne pas se faire trouver**

On le propose à partir de 4 ans car il faut que les enfants soient en mesure de **compter au moins jusqu'à 10** !



*Habiletés travaillées :  
Imagination, Créativité, Compter, Courir...*

# Bataille d'eau

*Un jeu non négligeable lorsqu'il fait beau et chaud durant l'été !*



Si vous n'avez pas de pistolet à eau, vous pouvez utiliser des **bouteilles d'eau** et faire un trou au niveau du bouchon, les enfants n'auront plus qu'à **presser la bouteille** (petite de préférence) pour s'asperger d'eau !

Habilités travaillées :  
**Courir, Précision, Force, Esquive...**

# Acrobaties géométriques

## Variable du twister

- Une ou plusieurs personnes sur le **tapis de jeu** et une personne qui tire au sort les placements
- Placer **son pied ou sa main** sur la forme géométrique choisit par le tirage au sort
- Avoir réussi à placer ses 2 mains et ses 2 pieds aux emplacements prévus **sans tomber**



Vous pouvez soit utiliser **un jeu de twister**, soit un fabriquer un vous-même en imprimant ou en dessinant des **formes géométriques sur des feuilles de dessins**. Vous pouvez faire des papiers avec quelle main ou quel pied à poser sur telle ou telle forme puis les placer dans un chapeau pour tirer au sort à chaque tour.

Habiletés travaillées :

*Equilibre, Compréhension, Dissociation segmentaire, Souplesse...*

# Parcours du héros

*Similaire au parcours de motricité mais en ajoutant des obstacles plus difficiles*

Par exemple :

- **1ère étape** : Courir avec un ballon dans les mains et le lancer dans un sac à un point donné
- **2ème** : Placer des bouteilles au sol et dire à l'enfant de les slalomer
- **3ème** : Traverser une chaise en montant dessus et en sautant pour descendre
- **4ème** : Marcher sur une ligne ou un fil au sol et rester droit pour éviter de « tomber »
- **5ème** : Porter 1 bouteille d'eau dans chaque main et marcher sur une distance donnée (5-6m)
- **6ème** : Faire une roulade sur des coussins ou dans l'herbe si dehors
- **7ème** : Faire des sauts pieds joints dans des cerceaux ou des ronds dessinés au sol

L'enfant peut répéter le parcours autant de fois qu'il veut et essayer de lui dire son temps à chaque fois pour qu'il veuille **battre un record** (si vous voulez challenger)

Habiletés travaillées :

Ramper, Sauter, Courir, Marcher, Porter, Equilibre, Agilité...

# À titre informatif

## Âges préconisés pour inscription en club sportif

- **Football** : à partir de 4 à 5 ans
- **Basketball** : Baby Basket à partir de 4 à 6 ans
- **Natation** : à partir de 6 à 7 ans
- **Gymnastique** : Baby gym de 15 mois à 6 ans
- **Athlétisme** : Baby-athlé à partir de 4 ans
- **Handball** : Baby-Hand à partir de 3 à 5 ans
- **Tennis** : Baby-Tennis à partir de 3 à 5 ans
- **Badminton** : à partir de 5 ans
- **Escalade** : à partir de 6 ans
- **Danse** : On parle « d'éveil corporel » à partir de 4 à 5 ans
- **Judo** : à partir de 5 ans
- **Lutte** : Baby-Lutte à partir 4 à 6 ans