



**PROPOSITIONS  
DE JEUX  
POUR BOUGER  
À LA MAISON**

**JEUX DE LANCER**

La Commune de Saint Chély d'Apcher, via son service Enfance et Jeunesse, propose aux familles des jeux à réaliser chez soi en cette période de confinement.

Chaque semaine, 3 jeux sont présentés, sur différents thèmes liés au « bien bouger ».

Pour cette troisième semaine, des jeux de lancers sont proposés :

- **Sauve jouets**
- **D'un radeau à l'autre**
- **Biathlon habillé**

Tous ces jeux peuvent être pratiqués en intérieur comme en extérieur.

Ces jeux sont à jouer en famille.

Tous les âges sont concernés, il vous suffit d'adapter les règles grâce aux différentes variantes proposées.

Bon amusement à tous !

# SAUVE JOUETS

Jeu de lancer : « Je lance de plus en plus loin et précis »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020



## BUT DU JEU

- La maison (ou le jardin) est inondé(e) ! Sauver le plus vite possible le maximum de jouets en les lançant dans la barque depuis l'endroit où ils sont ramassés



## MATERIEL

- Des jouets incassables (peluches, balles, cubes, etc.)
- Une grosse caisse ou gros carton (sinon matelas ou canapé) pour créer une barque



## REGLES

- À un ou plusieurs joueurs
- Des jouets sont dispersés sur le site de jeu
- Une caisse (ou carton) est placé(e) au centre de ce site : c'est la barque
- Chaque joueur doit, le plus rapidement possible (avant que toute la maison ne soit inondée), ramasser et lancer dans la barque les jouets de l'endroit où ils se trouvent
- Interdiction de se déplacer avec un jouet dans les mains
- En cas d'échec, relancer autant de fois que nécessaire de là où a atterri l'objet après un lancer
- Le jeu se termine lorsque tous les jouets sont sur la barque

## VARIANTES

(évolutions selon âges et réussites)

- Jouets de différentes tailles et différents poids
- Distance entre les jouets et la barque de plus en plus importante
- Augmenter le nombre de jouets
- Jouer avec un temps limité par un sablier ou un chronomètre
- Jouer en utilisant différents déplacements (cloche-pied, pas chassés, quadrupédie, etc.)
- Obligation de faire au minimum une passe à un autre joueur avant de viser la barque

# D'UN RADEAU À L'AUTRE

Jeu de lancer : « Je lance de plus en plus loin et précis »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020



## BUT DU JEU

- Se lancer une peluche entre radeaux sans que celle-ci ne tombe dans l'eau



## MATERIEL

- Un torchon ou une serviette par joueur (de taille adaptée à l'âge, plus les enfants sont petits plus le radeau doit être grand)
- Une peluche (de taille adaptée à l'âge, plus les enfants sont petits plus l'objet doit être volumineux)

## VARIANTES

(évolutions selon âges et réussites)

- Peluche (ou objet) de plus en plus petit(e)
- Radeaux de plus en plus petits
- Radeaux de plus en plus éloignés
- Possibilité de réaliser un nombre de pas défini dans l'eau pour récupérer la peluche tombée hors d'un radeau
- Obligation de tenir une posture particulière sur le radeau (sur une jambe, pieds joints, etc.)
- Obligation d'attraper et de lancer la peluche (ou objet) avec une seule main

## REGLES

- À partir de 2 naufragés
- Chaque naufragé se place sur son radeau (torchon ou serviette)
- Se lancer la peluche d'un radeau à l'autre
- Limiter le nombre de fois où la peluche tombe dans l'eau entre les radeaux

# BIATHLON HABILLÉ

Jeu de lancer : « Je lance de plus en plus loin et précis »

Service Enfance et Jeunesse, Avril 2020



## BUT DU JEU

- Les coéquipiers se relaient pour réaliser un parcours au bout duquel les attend une zone de lancer
- Réussir le maximum de lancer pour limiter d'être pénalisé (enfiler un vêtement en cas d'échec)
- Faire le plus grand nombre de passage en relais sur le parcours avant que tous les vêtements présents dans la « caisse pénalités » ne soient portés

## REGLES

- Equipe de 2 joueurs minimum
- Définir une zone de départ (canapé, chaise, banc)
- Réaliser à tour de rôle en mode relais le parcours
- Une zone de lancer est positionnée en fin de parcours : lancer 3 objets dans une cible (caisse, carton, rond au sol, etc.)
- Je termine mon passage sans échec au lancer, je reviens à la zone de départ, je tape dans la main de mon partenaire qui part à son tour
- Je termine mon passage avec un ou des échecs au lancer, je me rapproche de la « caisse pénalités » (caisse avec des vêtements), j'enfile le nombre de vêtements correspondant au nombre d'échecs, je reviens à la zone de départ, je tape dans la main de mon partenaire qui part à son tour
- Le jeu s'arrête lorsque tous les vêtements ont été enfilés et qu'il ne reste plus de vêtements dans la « caisse pénalités »

## MATERIEL

- Créer un parcours adapté à l'âge des joueurs (ex : marcher seulement sur les joints de carrelage/parquet, passer sous une table ou sous un banc, sauter des obstacles, définir un mode de déplacement, etc.)
- Préparer une zone de lancer avec de nombreux objets à lancer et une cible (caisse, carton, rond au sol, etc.) à une distance adaptée à l'âge des enfants
- À côté de cette zone de lancer, positionner une « caisse pénalités » avec des vêtements : short, tee-shirt, gants bonnet, pull, etc.

## VARIANTES

### (évolutions selon âges et réussites)



- Faire évoluer la difficulté du parcours (cloche-pied, quadrupédie, marche arrière, etc.)
- Cible de plus en plus éloignée et/ou de plus en plus petite
- Interdiction d'utiliser ses mains et de s'habiller seul, obligation qu'un partenaire aide à enfiler le vêtement