

30 activités physiques plaisantes à faire avec des enfants de 2 à 4 ans

A partir d'extraits de : **Actif pour la vie. Bouger ça s'apprend** [Susan Scandiffio](#)

Si vous avez un enfant de moins de 5 ans, vous savez à quel point les jeunes de cette tranche d'âge regorgent d'énergie.

Les enfants de 2 à 4 ans ont non seulement besoin de bouger énormément, mais aussi de varier leurs mouvements. Il est donc essentiel de consacrer du temps à des jeux non structurés et actifs, mais aussi de prévoir une foule d'activités simples et amusantes qui les motiveront à bouger et à développer leurs habiletés de différentes façons.

Cette liste de 30 activités est l'outil de prédilection pour agrémenter la séance de jeux avec votre enfant. Peu importe la situation, vous aurez quelques idées sous la main pour divertir les enfants pendant un bon moment malgré leur durée d'attention plutôt courte.

La marche des animaux

Encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

Habiletés : bondir, galoper

Garder le ballon dans les airs

Demandez aux enfants de garder un ballon constamment dans les airs en le frappant avec leurs mains. Combien de temps parviendront-ils à garder le ballon dans les airs?

Habiletés : frapper à la volée, frapper

Sauter dans la mare

Disposer au sol ce qui va représenter la mare : une corde, un cerceau, de la laine, un trait de craie et demander à votre enfant « grenouille » de sauter à pieds joints dans la mare. Vous pouvez disposer plusieurs mares et lui demander de sauter de mare en mare.

Habiletés : sauter

La chasse au trésor

Si vous avez un jardin ou un balcon, cachez dans la terre ou un contenant des petits jouets comme des dinosaures en plastique, des voiturettes ou des billes et laissez votre petit pirate partir à la recherche de son butin!

Habiletés : soulever, déposer et manipuler des objets

Se cacher du méchant monstre

Les enfants adorent les jeux de poursuite, plus particulièrement lorsque le poursuivant est un parent ou un adulte en qui ils ont confiance. Ils crieront d'excitation en fuyant le « méchant » monstre!

Habiletés : courir, esquiver, agilité

Jacques a dit

Les règles sont simples et les possibilités de mouvement infinies. Jacques peut demander aux enfants de sauter comme un kangourou, de se tenir droit comme une maison, de faire des grimaces, de se tenir sur un pied ou de bouger leurs mains au-dessus de leur tête.

Habilités : multiples selon ce que le meneur du jeu décide (sauter, se tenir en équilibre, bondir, etc.)

Marelle

Grand favori des enfants de tous âges, la marelle est un jeu qui se joue tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. À l'intérieur, utilisez du ruban à masquer pour tracer les cases et des boutons, des bas roulés ou des sacs de pois en guise de cailloux. À l'extérieur, tracez la marelle à l'aide d'une craie et utilisez des cailloux ou la craie comme marqueur. Les [règles](#) sont simples et on peut y jouer seul.

Habilités : bondir, lancer

Botter la balle

La balle est au cœur de plusieurs jeux et activités. Sortez des balles et des ballons de différentes grosseurs et demandez aux enfants de les botter le plus loin possible ou placez-vous devant un mur ou une clôture et tentez d'arrêter les tirs que les jeunes dirigent contre vous.

Habilités : botter

Poutre

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban à masquer. Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. À l'extérieur, vous pouvez utiliser une planche de bois ou une corde ou encore tracer une ligne à la craie. Lorsque l'enfant maîtrise la marche en droite ligne, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.

Habilités : équilibre

Fête dansante

Mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l'ambiance et encouragez les enfants à faire le twist, la macarena, ... à danser comme leur animal favori ou comme ils veulent.

Habilités : agilité, équilibre, coordination

Mini-hockey

À l'aide de petits bâtons et d'une balle, faites des passes avec votre enfant ou enseignez-lui à tirer sur une cible tout en laissant son bâton sur la glace (le sol) et en le tenant à deux mains.

Habilités : frapper

Chasse aux bulles

De préférence à l'extérieur, donnez des baguettes de différentes grosseurs aux enfants pour qu'ils puissent faire des bulles ou faites-en vous-même pour qu'ils les fassent éclater.

Habilités : agilité

Le jeu du seau

Vous aurez besoin d'un verre et de deux seaux (un petit et un grand). Placez le petit seau à une courte distance du grand seau, que vous aurez rempli d'eau. À l'aide de son verre, l'enfant doit puiser de l'eau dans le grand seau pour aller remplir le petit. Pour ajouter un degré de difficulté, demandez à l'enfant de danser alors qu'il transporte l'eau d'un seau à l'autre.

Habilités : agilité, équilibre

Avions de papier

Il est facile de fabriquer des avions de papier à la maison. Faites voler vos avions pour voir quelle hauteur ils atteindront et jusqu'où ils iront ou encore demandez à vos enfants de les lancer à travers un autre objet, comme un cerceau.

Habilité : lancer

Attention aux requins!

Recouvrez le plancher de votre salon (l'océan infesté de requins) de tuiles de mousse ou de serviettes (que vous collerez avec du ruban à masquer). Votre enfant doit sauter d'une tuile ou d'une serviette à l'autre sans se faire mordre par les requins.

Habilités : sauter

Le lancer du sac de pois

Les sacs de pois sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles, à l'aide de paniers à linge ou de cerceaux, pour que les enfants y lancent leurs sacs.

Habilité : lancer

La course à l'œuf

Il s'agit du jeu ultime pour développer la coordination œil-main et l'équilibre. Donnez à chaque enfant une cuillère et un œuf cuit dur ou en plastique. Le but du jeu est de se déplacer du point A au point B sans faire tomber l'œuf. Peuvent-ils aller plus vite? Sont-ils capables de danser en se déplaçant?

Habilités : équilibre, coordination

Baguette ruban

Attachez un bout de ruban au bout d'une baguette ou d'un petit bâton de bois et regardez les enfants danser et tourbillonner en agitant leur baguette.

Habilités : agilité

Marcher sur les nuages

À même le sol, faites un trajet avec les coussins du divan, des coussins décoratifs ou des oreillers et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet, sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela pratiquera leur équilibre!

Habilités : équilibre

Le jeu de quilles

Donnez une petite « twist » au jeu de quilles en demandant aux enfants de botter des balles de différentes tailles pour faire tomber des objets comme des bouteilles vides ou des rouleaux d'essuie-tout.

Jeu d'équilibre

L'enfant doit placer un sac de pois en équilibre sur sa tête et marcher du point A au point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble en contrôle de la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le un peu plus difficile en y ajoutant des zigzags ou des cercles ou encore des objets à contourner.

Habilités : équilibre

Écraser les bulles

Le papier bulle ne sert pas seulement à envelopper des objets fragiles. Procurez-vous-en un rouleau que vous pourrez sortir lorsque la météo ne sera pas collaborative et laissez votre enfant sauter tout son saoul pour faire éclater les petites bulles.

Habilités : sauter, agilité

Le jeu de l'hélicoptère

Faites tourner une corde à danser près du sol en la tenant par une extrémité; votre enfant doit sauter par-dessus sans la toucher. Soyez prêt à inverser les rôles si votre enfant veut faire tourner la corde!

Habilités : sauter, agilité

Parcours à obstacles

À l'intérieur ou à l'extérieur, laissez aller votre imagination et créez un parcours à obstacles pour votre enfant. Faites-le ramper sous des tables, grimper sur des chaises, sauter par-dessus des cordes ou d'un cône à l'autre, traverser une boîte en rampant, sauter dans des cerceaux alignés, lancer des peluches dans un panier à linge, etc.

Habilités : agilité, équilibre, coordination

Attraper

Les enfants apprennent à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer cette habileté en commençant par leur lancer un ballon de fête ou un objet mou, comme une paire de bas roulée ou encore une balle légère : ce sera moins intimidant pour eux qu'un ballon plus lourd ou une petite balle. Au début, placez-vous près de l'enfant, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.

Habilités : attraper

Frapper la balle

Sortez un support de balle en plastique, un bâton et des balles et laissez votre enfant pratiquer son mouvement. Au bâton!

Habilités : frapper

Saut en longueur

Quelle distance votre enfant peut-il franchir en sautant? Mettez-le au défi de sauter de plus en plus loin sur des lignes de ruban à masquer au sol.

Habilités : sauter

Chanter des chansons accompagnées de gestes

Chantez ensemble ou trouvez des chansons qui incitent les enfants à bouger de différentes façons. *Dans sa maison un grand cerf*, *Pas capable de tirer ma vache*, *Promenons-nous dans les bois* et *Les roues de l'autobus* sont tous des exemples de chansons que vos enfants aimeront chanter et mimer et qui les feront bouger.

Habilités : agilité

Le jeu des couleurs

Former quatre zones (en forme de cercle ou de carré) avec des craies de différentes couleurs, des papiers de couleurs ou des tissus. Dites une couleur, et votre enfant doit courir se placer dans la zone correspondante. Continuez le même jeu en faisant varier l'ordre des couleurs.

Habilités : courir

Jouer à cache cache

Grand favori de par le monde, ce jeu donne l'occasion aux enfants de se cacher ou de cacher des objets comme des peluches.

Habilités : agilité