

# DÉFIS LUDIQUES

## POUR PETITS EXPLORATEURS ET LEURS PARENTS



Les défis ludiques sont une occasion de partager des moments de plaisir, de découvertes et de détente avec votre enfant.

Le repère d'âge vous aide à déterminer quelles activités pourrait lui convenir. Ce repère est indicatif, chaque enfant évolue à son rythme, en fonction de ses découvertes et de ses capacités, il convient de respecter cela avant tout. N'hésitez pas à proposer une activité à votre enfant en fonction de ses affinités.

Emparez-vous de ces idées, adaptez-les à vos envies et laissez-vous surprendre par votre enfant. Enfin et surtout, amusez-vous !



### DÉFIS CONSEILLÉS DÈS LES PREMIERS MOIS

---

#### Surprises !

Récupérez divers objets, papier qui fait du bruit, balles en mousse, éponges... et glissez-les dans des chaussettes de matières et couleurs différentes. Proposez-les à votre enfant et observez ses réactions. Une astuce simple pour stimuler ses sens.

#### Un hamac dans le salon

Nouer un drap solidement autour d'une table pour former un hamac. Installez votre enfant à l'intérieur et laissez-le profiter de cette douce sensation de suspension tout en restant à ses côtés. Les plus grands pourront grimper seuls dans le hamac et jouer à se laisser tomber, veiller dans ce cas à disposer un matelas ou un tapis épais en dessous du hamac afin d'éviter les blessures.

#### Enroule ballon

Allongé sur le dos, votre enfant aime porter ses pieds à la bouche ? Proposez-lui un ballon suffisamment gros qu'il pourra tenir entre ses mains et ses pieds. Il pourra ainsi s'enrouler autour du ballon, se balancer doucement de gauche à droite et faire un tas d'autres choses surprenantes.

## Parcours d'aventure

Votre enfant aime ramper ou marcher à quatre pattes ? Installez un tapis d'éveil ou une couverture sur le sol puis glissez en dessous objets, chaussettes, oreillers, boîte en plastique renversée, de quoi lui créer un parcours plein de surprises !



## DÉFIS CONSEILLÉS À PARTIR DE 12 MOIS ET +

### La tour infernale *conseillé à partir de 12 mois*

Utilisez des boîtes de différentes tailles ou tout ce qui peut s'empiler pour construire une tour que votre enfant pourra s'amuser à détruire. Puis reconstruisez-la ensemble en laissant votre enfant faire le maître d'œuvre et en l'aidant si besoin. Recommencez jusqu'à épuisement des fous rires.

### Glisse ballon *conseillé à partir de 18 mois*

Utilisez un drap et plusieurs balles et ballons de tailles différentes. Placez vous face à face avec votre enfant à deux extrémités du drap, placez une balle devant vous et levez le drap pour faire rouler la balle jusqu'à votre enfant. Puis c'est au tour de votre enfant de faire de même. Attention à ne pas faire sortir la balle du drap ! Amusez-vous à changer de balle ou à en faire rouler plusieurs à la fois.

### À qui sont ces vêtements ? *conseillé à partir de 2 ans*

Mettez à disposition de votre enfant des vêtements et accessoires d'adultes, faites de même pour vous avec des vêtements qui ne vous appartiennent pas. Cachez-vous pour vous déguiser avant de vous retrouver totalement relookés. Effet de surprise garanti !

### Ça passe et ça repasse *conseillé à partir de 2 ans*

Mettez une passoire, ou tout autre objet avec des trous, ainsi que des lacets, fils de laine ou scoubidou, à disposition de votre enfant. Il pourra ainsi tenter de faire passer les lacets par les trous, de s'amuser à les faire ressortir, à tisser une toile... Pour varier les plaisirs, proposez-lui un morceau de carton troué dans lequel faire passer des pailles ou autres éléments trouvés dans les tiroirs.



## DÉFIS CONSEILLÉS À PARTIR DE 3 ANS ET +

### Petit détective *conseillé à partir de 3 ans*

Cachez un objet quelque part dans la maison. Votre enfant détective, devra alors vous poser des questions afin de le retrouver. Vous pouvez définir un périmètre de recherche en amont pour simplifier les choses si besoin. Un déguisement de détective est toujours bienvenu !

### Le cocon *conseillé à partir de 4 ans*

Proposez à l'enfant de mettre à sa disposition différents éléments pour réaliser une cabane (chaises, table, draps, coussins...) Avec votre accord, il choisira l'emplacement et réalisera la construction. Placez-vous dans la position d'assistant, aider le à nouer, accrocher, à faire tenir les différents éléments.

Si cela ne fonctionne pas du premier du coup, trouver des solutions ensemble et recommencez !

Cette activité fonctionne aussi très bien avec les plus grands. Vous pouvez tenter des réalisations plus ambitieuses avec des techniques et du matériel plus élaboré. Réfléchissez ensemble à ce que vous pourriez utiliser, une cabane, c'est tout un projet !

### Grimace-grimace *conseillé à partir de 5 ans*

Commencez par définir cinq expressions du visage avec votre enfant. Cela peut être par exemple, une tête triste, une tête en colère, une tête joyeuse... Une fois d'accord, mettez-vous dos à dos, choisissez une expression, comptez jusqu'à 3 puis retournez-vous ! Si vous réalisez la même expression en même temps, c'est gagné ! Vous pouvez décider que la partie s'arrête au bout de cinq points, essayer d'atteindre le plus haut score ou recommencer juste pour le plaisir.

### Le lancer de chaussettes *conseillé à partir de 5 ans*

Récupérez une série de chaussettes en boule, disposez un contenant type boîte en carton sur le sol et proposer à votre enfant de lancer les chaussettes pour qu'elles atterrissent dans la boîte. Varier la difficulté en fonction des capacités de votre enfant. Ajouter des contenants de plusieurs tailles situés à différentes hauteurs et distances. Ce jeu peut être proposé aux plus jeunes en adaptant les distances et en privilégiant les contenants larges.

Ces défis ludiques peuvent être proposés à votre enfant lors de moments définis.

Il est aussi important de laisser à l'enfant des temps de jeu libre, durant lesquels il pourra explorer, expérimenter, se raconter des histoires en étant pleinement maître de son jeu.

S'il vous sollicite, vous pouvez accompagner votre enfant en vous laissant guider par son imagination, en verbalisant ses découvertes et en l'encourageant dans ses expériences.