

# **LA BOITE À OUTILS POUR LES FAMILLES CONFINEES**

**Si le français n'est pas votre langue maternelle, voici un site utile pour vous aider à traduire les mots de l'école :**

<https://lexilala.org/mots/>



- école
- escuela
- school
- مدرسة
- okul
- 学校
- xarania
- Παιτήνι
- школа
- scuola
- σχολείο
- școală

**QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX VIVRE  
LE CONFINEMENT**







Ligne téléphonique d'urgence pendant le confinement :

Les enfants et les parents en souffrance pendant le confinement peuvent appeler à ce numéro pour demander une aide psychologique :

01 82 88 23 28

(du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures)



















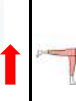







**QUELQUES IDEES D'ACTIVITES POUR JOUER, SE DIVERTIR  
PENDANT LE CONFINEMENT  
(AVEC OU SANS ECRAN, SEUL OU EN FAMILLE !)**



## FAIRE DES ACTIVITES PHYSIQUES

### SPORT A LA MAISON

Observe le mot du jour donné par l'enseignant(e) (Sur le blog et par mail) et enchaîne les activités proposées pour chaque lettre du mot!

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
Fais 5 sauts de grenouille en souriant 	Cours sur place talons/fesse pendant 15 secondes 	Jambes tendues. Balance tes hanches de droite à gauche pendant 10 secondes 	Mets-toi accroupi les mains sur les genoux et marche en ligne droite pendant 10 secondes 	Fais tourner tes poignets pendant 15 secondes 	Saute à pieds joints le plus haut possible 5 fois 	Mets-toi sur la pointe des pieds les bras tendus vers le ciel pendant 10 secondes 	Fais 5 pas chassés à droite et 5 pas chassés à gauche 	A terre, allongé(e) sur le dos, pédale avec tes pieds en l'air en comptant jusqu'à 15 	Fais 3 pompes 	Saute à cloche-pied sur ton pied gauche 7 fois 	Fais Superman pendant 10 secondes, bras gauche tendu devant et debout en équilibre sur la jambe droite 	Cours sur place en montant tes genoux jusqu'au nombril 10 fois 
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
Saute à cloche-pied sur ton pied droit 7 fois 	Fais tourner ton bras droit 10 fois 	Debout sur la jambe gauche, reste sans bouger 10 secondes comme un flamant rose 	Fais tourner ta cheville droite pendant 10 secondes 	Fais 3 sauts en faisant demi-tour 	Fais Superman pendant 10 secondes, bras droit tendu devant et debout en équilibre sur la jambe gauche 	Fais tourner tes épaules en arrière pendant 15 secondes 	Danse pendant 30 secondes 	Jambes écartées, penche-toi doucement en avant pour toucher le sol avec tes mains 	Fais la brasse avec tes bras pendant 20 secondes 	Debout, sur la jambe droite, reste sans bouger 10 secondes comme un flamant rose 	Fais la danse des canards pendant 20 secondes 	Croise tes doigts et tourne tes poignets pendant 10 secondes 

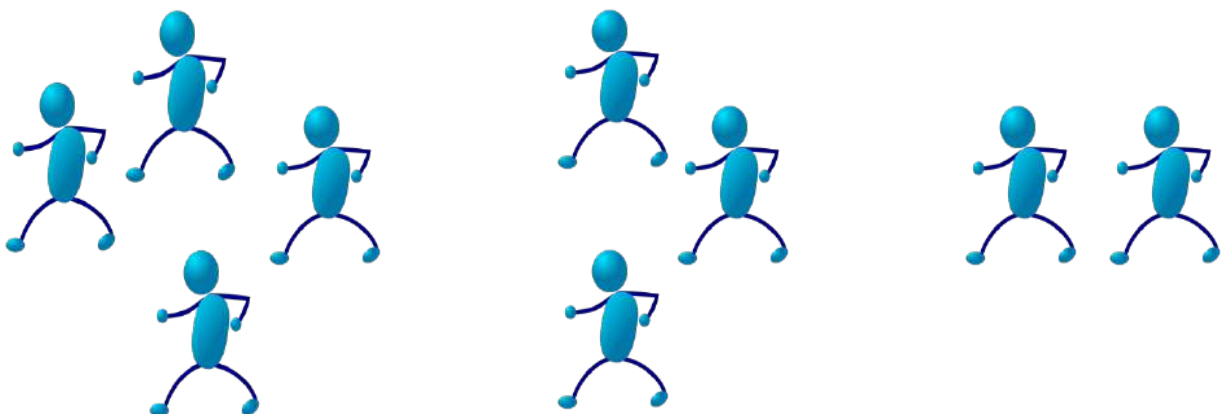
Inspiré d'un document existant / Modifié par Mme Bonnet - Enseignante spécialisée

### DANSER A PLUSIEURS

1<sup>er</sup> jeu : On se met à quatre, en losanges, ou trois en triangle, ou deux l'un derrière l'autre. On choisit une musique appréciée de tous.

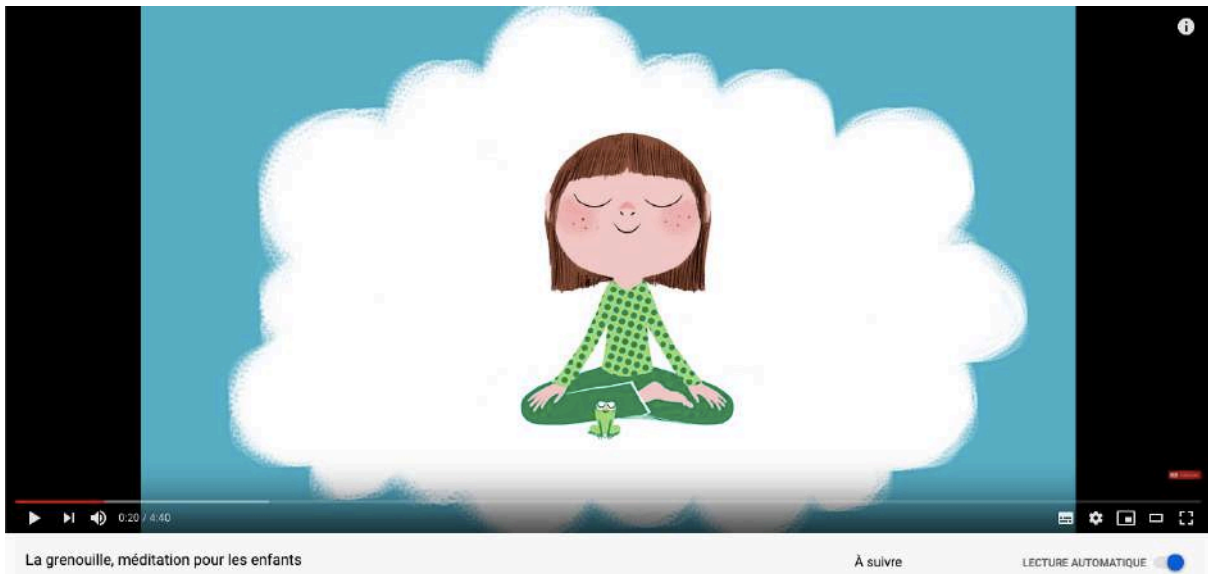
Le meneur de début est celui de devant. Il fait les mouvements qu'il veut, les autres font comme lui. Quand il le souhaite, il se tourne d'un quart de tour ou d'un demi-tour. C'est donc un autre danseur qui se retrouve avec les autres derrière lui et qui devient le meneur. Idéal pour se défouler !

2<sup>e</sup> jeu : Sur une musique douce, se déplacer en dansant toujours en étant au contact par un endroit du corps avec une autre personne (par exemple main, puis coude, dos, genou...).





## FAIRE DU YOGA



[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=OhVoG7TNVUc&feature=emb\\_logh](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=OhVoG7TNVUc&feature=emb_logh)

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=Sku3BeewbWA&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Sku3BeewbWA&feature=emb_logo)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wnx0oifQ398>

## SE DEGOURDIR !



<https://www.youtube.com/watch?v=cAtN-n77j98&t=71s>

## JEUX DE BALLE

(Avec des chaussettes en boule ou des objets légers pour ne pas faire trop de bruit !)



1<sup>er</sup> jeu : On se lance la balle, on compte le nombre de balles bien rattrapées, il faut atteindre le nombre décidé pour réussir le défi.

2<sup>e</sup> jeu : Partagez une zone en deux. Chaque équipe ou chaque joueur a le même nombre de balles. Au signal et pendant 3 minutes, les joueurs doivent relancer les balles dans le camp adverse. L'équipe qui aura le moins de balles dans son camp au bout de 3 mn aura gagné.

3<sup>e</sup> jeu : Par 2, il faut se faire des passes avec une balle, un sac de riz ou un autre objet léger, en allant le plus vite possible d'un point à l'autre sans faire tomber la balle, ou en faisant le plus de passes.

## EQUILIBRE ET ADRESSE

### Le sac de riz



Faire un trajet avec un petit sac de graines (riz par exemple) (sac papier +riz fermé par un élastique) posé sur la tête.

On peut le faire à quatre pattes avec le sac sur le dos, ou debout avec le sac sur le dos de la main.

## Les statues



1<sup>er</sup> jeu : Les joueurs choisissent une position d'équilibre : sur un pied, sur la pointe des pieds, sur les fesses par terre sans poser les pieds... etc. Celui qui tient le plus longtemps dans la position a gagné.

2<sup>e</sup> jeu : Une personne prend une position, les autres doivent l'imiter, puis un autre prend une autre position, et les autres l'imitent... C'est très agréable de le faire en musique.

3<sup>e</sup> jeu : Deux personnes ou plus prennent une position, qu'ils tiennent sans bouger. Une autre personne les regarde et quand elle voit que quelqu'un ne peut plus tenir sa position, elle va vite le remplacer et reprend la même position. L'autre regarde à son tour et va vite remplacer quelqu'un d'autre. Il faut essayer de tenir un temps donné sans que quelqu'un de l'équipe n'ait dû quitter sa position à cause de la fatigue.

## Frères et soeurs de jambes

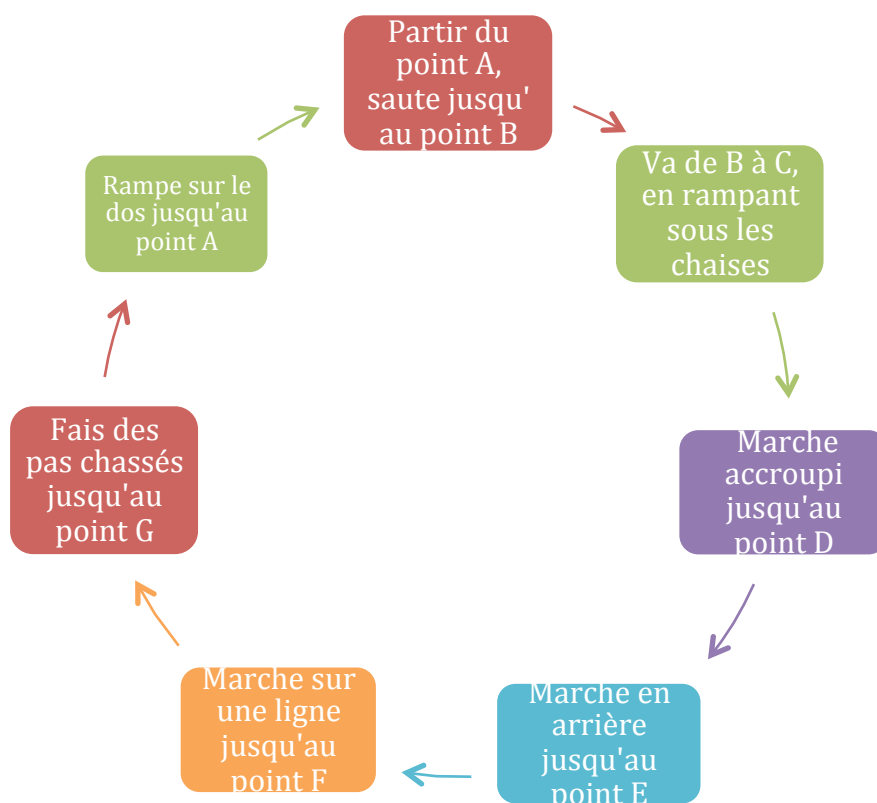


Il faut se mettre par deux et s'attacher avec un foulard une des jambes avec une de celles de l'autre. Passez des petits obstacles (coussins...) en allant d'un point à un autre en faisant très attention de faire le même déplacement.

## PARCOURS DE MOTRICITE (à adapter selon son espace)

Les coussins, balais, chaussures... posés au sol peuvent être utilisés comme des obstacles à franchir ou à contourner. Les chaises ou les tables peuvent être utilisées pour ramper dessous ou pour faire lancer une balle au-dessus. Le carrelage du sol peut servir de zone à passer pour faire de petits pas, sauter à cloche-pied, faire un jeu d'orientation. Un foulard au sol ou une marque au feutre lavable peut servir de fausse poutre. Beaucoup d'objets légers peuvent être utilisés dans un parcours de motricité, même dans un espace restreint. Vos enfants peuvent aussi proposer des déplacements.

### Exemple de parcours



On peut recommencer le parcours plusieurs fois, le faire sur la pointe des pieds, le faire le plus lentement possible (comptez le temps de chacun pour voir qui a mis le plus de temps, sans faire d'arrêt bien sûr !)

## JEUX D'ORIENTATION

1) Il faut choisir un point de départ et un point d'arrivée. Un joueur fait le déplacement et l'autre lui indique le déplacement à faire, comme 2 pas en avant, 1 pas à gauche, 2 pas en avant...

Ce jeu peut se faire les yeux fermés, à condition que celui qui guide fasse attention à celui qui se déplace (attention aux murs, obstacles...).



2) Un enfant a les yeux bandés, l'autre le guide en le tenant par une épaule. Il doit l'amener à un endroit en l'accompagnant en douceur. Avant d'enlever le foulard qui lui bande les yeux, l'enfant doit dire où il pense être dans la pièce.

On peut aussi faire le jeu d'orientation les yeux fermés, à condition que celui qui guide fasse attention à celui qui se déplace (attention aux murs, obstacles...).

## JEUX D'IMITATION

1) Imitiez un animal sans dire ce que c'est, les autres enfants doivent imiter et trouver de quel animal il s'agit. Trouvez d'autres positions du même animal et les refaire.



3) Imaginez qu'on est un meuble et prendre une position qui le représente. Les autres trouvent ce que c'est. A partir de cette situation, on peut inventer une histoire où les meubles se déplacent comme ils peuvent et se parlent en disant comment ils se sentent, ce qu'ils aimeraient faire...



## FAIRE DES JEUX TRADITIONNELS

### JEU DE NIM

On y joue à deux.

Le jeu de nim : mettez 20 allumettes, ou batonnets, ou haricots secs, sur une table.

Chaque joueur prend à son tour un, deux, ou trois objets. Celui qui prend le dernier objet gagne.



### JEU DE MARIENBAD

I I I I I I I I  
I I I I I  
I I I  
I

On pose 16 objets (allumettes, haricots secs...) sur la table disposés comme ci-dessus. Chacun peut enlever autant d'objets qu'il veut mais dans une seule ligne. Le gagnant est celui qui prend le dernier objet.

### JEUX DE DES



Avec un, deux, ou trois dés selon l'âge des enfants : on décide d'un nombre à atteindre le premier pour gagner. Par exemple 10 avec un dé, 20 avec deux, etc.

Les joueurs lancent le dé chacun leur tour. On relance à son tour jusqu'à ce qu'un joueur gagne en ayant atteint la nombre décidé. Il faut donc mémoriser, compter, calculer pour savoir à quel score chacun en est.

## JEU DU LOTO



Chaque joueur a une feuille quadrillée dans laquelle sont écrits (en chiffres) des nombres. Des petits papiers ou cartons avec les mêmes nombres écrits sont dans une boîte. Un meneur pioche dans la boîte et lit les nombres. A chaque fois le premier joueur à reconnaître un des nombres de sa feuille prend le petit carton et le pose dessus sur sa feuille. Le premier à avoir tous les nombres de sa feuille a gagné.

## JEUX DE KIM

- 1) Visuel : un joueur meneur pose quelques objets sur une table. Les autres joueurs ensuite regardent quelques secondes les objets, puis le meneur les cache d'un tissu ou d'un plateau. Chaque joueur tente de se rappeler et de dire ce qu'il avait vu. Les plus grands peuvent écrire leurs réponses pour ensuite comparer. On change de meneur à chaque tour.
- 2) Toucher : le meneur cache sous un tissu ou dans un sac en tissu un objet. Les joueurs doivent en touchant à travers le tissu tenter de reconnaître et nommer l'objet.
- 3) Odorat : le meneur fait sentir des épices par exemple, sans montrer le dessin ou mot sur le pot, et les joueurs doivent trouver de quelle épice il s'agit.
- 4) En chanson : Le meneur fredonne juste le début d'une chanson mais sans dire les paroles, les joueurs doivent dire de quelle chanson il s'agit.

## JEUX DE MEMORY



Il faut disposer des paires de dessins, de mots, de lettres, de chiffres, de nombres, selon l'âge et l'envie, retournées face contre table. Chacun leur tour, les joueurs retournent deux cartons, en les laissant à leur place. Si les deux forment une paire, le joueur prend les cartons, sinon il les remet à l'envers. Quand toutes les paires ont été gagnées, celui qui en a le plus a gagné.

Jeux de Memory à imprimer : <https://dessinmoiunehistoire.net/category/jeux-de-memory/>



## JEUX EN PAROLES

Aucun matériel n'est nécessaire. **On peut y jouer dans toutes les langues !**

### Ni oui ni non



Les joueurs se posent des questions les uns aux autres. Il est interdit d'utiliser les mots oui et non dans ses réponses. Le premier à les dire a perdu.

### Jeu de rimes

Exemple : que mettre dans mon sac ? Un bac. Dans mon sac à dos ? Un manteau. Dans ma maison ? Un mouton.

### Uno des syllabes

Un joueur dit un mot, le suivant répond par un mot qui contient au moins une même syllabe. Exemple : si un joueur dit « maman », le suivant peut répondre mari, mentir, matin, manger... on peut y jouer dans toutes les langues.

### Jeu des gammes de mots

Un joueur dit un mot, les suivants doivent dire un mot commençant par la même syllabe. Exemple : « carnaval ». Les joueurs suivants peuvent dire : cartable, carte, carrefour ...

### Jeu des familles de mots

Le meneur dit un mot, les autres joueurs doivent trouver des mots de la même famille. Exemple : le meneur dit « fleur », on peut répondre fleuriste, fleurir, floral, fleuri... ce jeu permet d'étendre son vocabulaire.

## **Jeu des mots qui appellent d'autres mots**

Le meneur dit un mot, les autres répondent par des mots auxquels ce mot leur fait penser. Exemple : « forêt ». Les joueurs peuvent dire arbres, écureuils, fleurs, pique-nique, vert, promenade... ce jeu permet de s'évader par l'imagination.

## **Les devinettes**

Pensez à un animal ou à un objet. Pour les plus petits, limitez à une catégorie limitée, comme les animaux de la ferme. Celui qui recherche l'animal doit poser une question, l'autre joueur répond par oui ou non. Quand le premier joueur pense avoir la réponse, il la donne. On peut s'appuyer sur des images. Inversez les rôles et soyez indulgents pour les plus petits à propos de leurs réponses.

## **Le devine-tête**



On peut aussi jouer à devine-tête avec les plus grands : dans ce jeu, on se fixe chacun une image sur le front avec un foulard. On doit poser des questions sur l'image qu'on a sur son front (qu'on ne voit pas mais que l'autre joueur voit) et répondre à l'autre joueur à propos de l'image qu'il a sur le front. Il faut répondre par oui ou non.

## **Jeu pour comprendre la grammaire**

Dessinez un oiseau, et écrivez et dites: un oiseau. Coloriez le. Il devient : l'oiseau bleu, puis faites un arbre sur lequel il est posé. Il devient : l'oiseau bleu dans l'arbre. Puis dessinez-le chantant. Une phrase est faite : L'oiseau chante dans l'arbre. On peut rajouter plein de mots dans la phrase, pour avoir des détails.

Inventez des phrases avec votre enfant à l'oral ou à l'écrit, en partant d'un mot et en rajoutant d'autres mots qui ajoutent des détails, en utilisant des verbes, des compléments, en parlant au passé, au futur. Une histoire peut naître.

Vous pouvez aussi partir d'un dessin que votre enfant fait et lui demander de le détailler, en verbalisant.

Dites un début d'histoire et demandez à votre enfant comment il imagine les personnages, les lieux dont cette histoire parle. Dessinez ensemble même si vous trouvez que vous ne savez pas dessiner !

## JEUX DE MOTS ECRITS

### Le Baccalauréat

On choisit quelques catégories : par exemple fruits, légumes, animaux, actions.

On décide d'une lettre par laquelle doivent commencer les mots à trouver. Par exemple B. Chaque joueur sur sa feuille écrit un mot de chaque catégorie commençant par la lettre demandée. (ex : banane, betterave, boa, balayer).

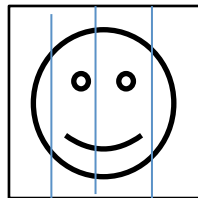
Chaque mot trouvé respectant la règle fait gagner un point. Si le mot n'a été trouvé par personne d'autre il fait gagner 2 points. On peut jouer par équipe pour équilibrer au niveau des âges.

	<b>Fruits</b>	<b>Légumes</b>	<b>Animaux</b>	<b>Action</b>
<b>B</b>	Banane	Betterave	Boa	Balayer
<b>R</b>	??	??	??	??

### Mot mystère

Le meneur choisit un mot qu'il ne dit pas. Il écrit seulement la première et la dernière lettre et des tirets pour les autres lettres.

Exemple : M \_ \_ \_ \_ N. les joueurs proposent des lettres que le meneur écrit à leur place si le mot les contient. Sinon il commence à dessiner la prison, un trait ou élément de la tête par lettre proposée non présente dans le mot.



Si les joueurs trouvent le mot avant d'être en prison ils ont gagné !

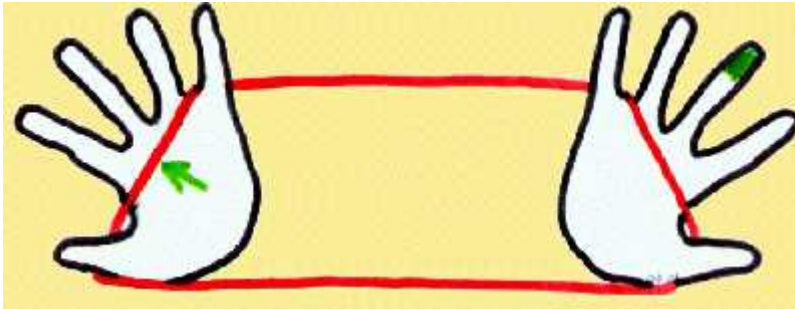
### Le « cadavre-exquis »

1<sup>er</sup> jeu : Prenez une bande papier. Faites un dessin (objet, personnage, animal..), pliez la bande pour cacher le dessin sauf une petite partie. Le deuxième joueur fait un autre dessin à partir de cette partie, puis il le cache, en laissant une petite partie visible. Et on continue ainsi sur toute la bande de papier puis on découvre l'œuvre d'art de tous.

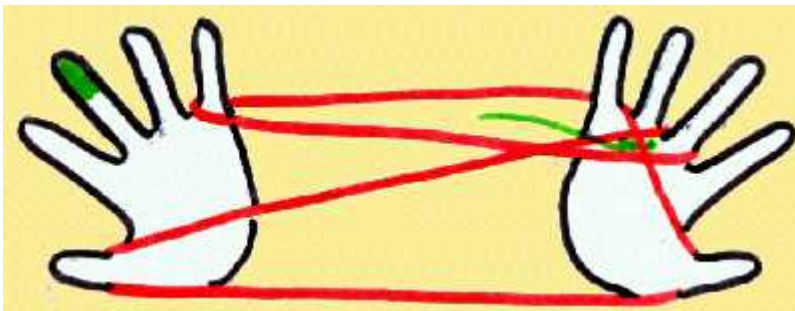
2<sup>e</sup> jeu : Pour les plus grands, vous pouvez faire la même chose avec une phrase. Pliez la feuille pour cacher la phrase mais laissez apparaître le dernier mot. La personne suivante continue la phrase à partir de ce mot sans voir ce que l'autre a écrit avant, et ainsi de suite. Dépliez la feuille pour découvrir le texte écrit par tous.

## JEUX DE FICELLES

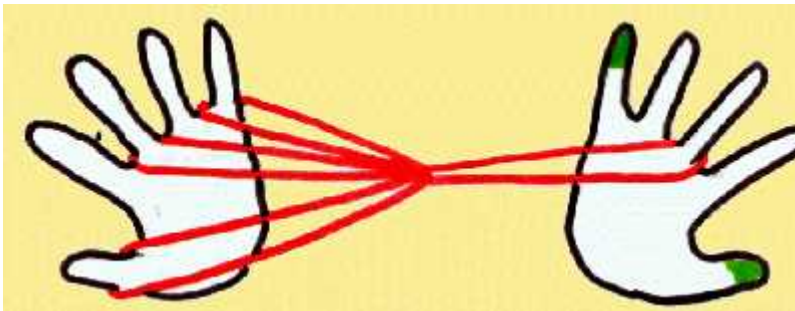
### Le balai



1 - Placer la ficelle autour des pouces et des auriculaires. Avec le majeur vert, saisir par dessous le brin de la paume opposée et faire un tour.



2 - Le second majeur vient prendre le brin de la paume opposée en passant par la boucle obtenue en 1.



3 - Lâcher le pouce et l'auriculaire et tirer. On obtient le **balai**.

Un site très clair qui explique comment faire pleins de motifs différents en ficelle :

<http://www.google.fr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=26&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj5kvr7l8noAhXEzoUKHVFeCnAQFjAZegQIBRAB&url=http%3A%2F%2Fjoseph.cabioch.pagesperso-orange.fr%2Fficel%2Fficel.htm&usg=AOvVaw3-WqFBQFX37AZ9qqnlhTgU>

## JEUX DE CIBLES

### Les fléchettes chaussettes



Avec des chaussettes en boules et un post-it au mur : il faut viser le post-it avec la paire de chaussette. On recule de plus en plus pour progresser en adresse. On peut également viser une boîte vide posée par terre.

### Jeux de quilles



Matériel : bouteilles d'eau ou de lait vide, balles. S'il n'y a pas de balle, prenez des objets qu'on peut lancer sans danger (petits chaussons d'enfant, cubes...)

Installez les quilles sur plusieurs lignes comme dans un bowling ou les unes derrière les autres. Les enfants peuvent essayer diverses installations et voir ce qui est mieux. Prenez un repère qui sera la base pour lancer. Comptez le nombre de quilles tombées après 3 lancers de « balle ». Vous pouvez noter le score sur un tableau.

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3
1 <sup>ère</sup> partie			
2 <sup>ème</sup> partie			

Celui qui aura fait tomber le plus de balles aura gagné.

## S'INFORMER



<https://www.arte.tv/fr/videos/RC-014082/arte-journal-junior/>

<https://www.1jour1actu.com/>



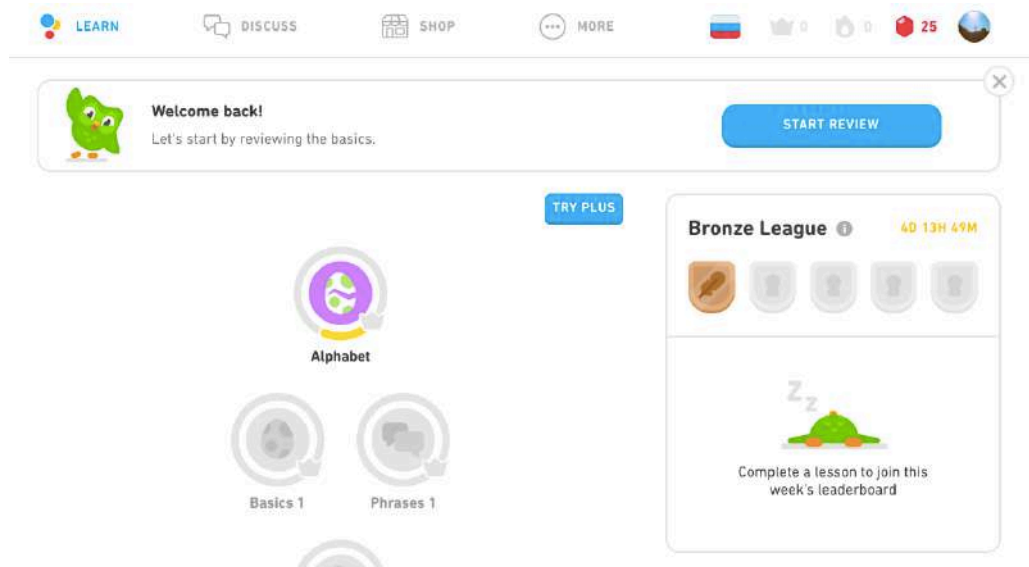
# APPRENDRE

## REVISER SUR LUMNI



<https://www.lumni.fr/>

## APPRENDRE UNE LANGUE SUR DUOLINGO



<https://www.duolingo.com/learn>



## A LA DECOUVERTE DES SCIENCES

CITÉ DES SCIENCES ET DE L'INDUSTRIE

PALAIS DE LA DÉCOUVERTE

LE BLOB

Soutenez-nous

MACI

# cité

sciences  
et industrie

LA CITÉ EST FERMÉE

VENDREDI

**3**  
AVRIL

VOIR  
L'AGENDA



<http://www.cite-sciences.fr/fr/accueil/>

## VISITER DES MUSEES



Vue d'ensemble

Commentaires

 AUTRE

### 10 musées   visiter depuis chez soi : visites virtuelles et collections en ligne



[https://www.voyagespirates.fr/revue-voyage/10-musees-a-visiter-depuis-chez-soi-visites-virtuelles-et-collections-en-ligne\\_25683](https://www.voyagespirates.fr/revue-voyage/10-musees-a-visiter-depuis-chez-soi-visites-virtuelles-et-collections-en-ligne_25683)

## FAIRE DES ACTIVITES CREATIVES

### INVENTER DES HISTOIRES EN BANDES-DESSINEES



Bandes-dessinées à colorier et compléter : <https://www.riadsattouf.com/>


### FAIRE DES ORIGAMI

<b>Tête de chien</b> ★ (anime)		<b>Baleine</b> ★ (anime)		<b>Tulipe</b> ★ (anime)	
<b>Tête de cheval</b> ★ (anime)		<b>Poisson lune</b> ★ (anime)		<b>Tournesol</b> ★ (anime)	
<b>Tête d'ours</b> ★★ (anime)		<b>Voilier</b> ★ (anime)		<b>Sauterelle</b> ★ (anime)	
<b>Tête de chat</b> ★ (anime)		<b>TGV</b> ★ (anime)		<b>Poisson rouge</b> ★ (anime)	
<b>Tête de souris</b> ★ (anime)		<b>Maison</b> ★ (anime)		<b>Poisson</b> ★★ (anime)	

Site très clair avec de nombreux modèles à réaliser :

<http://fr.origami-club.com/easy/index.html>

# DESSINER

 **Notre famille**  
Familiscope  
LE SITE DES LOISIRS EN FAMILLE  
26 137 ACTIVITÉS, 204 557 MEMBRES

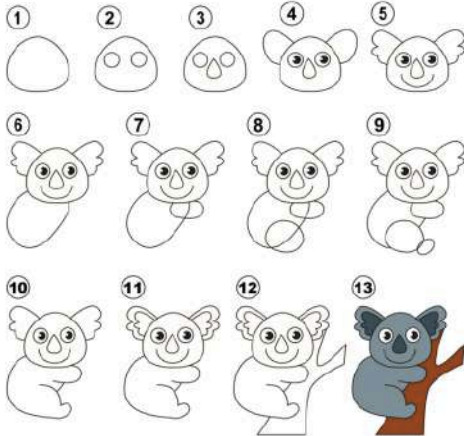
CHOISIR VILLE

# Tous à la maison · Pâques à la maison · Les tops · A la maison · Vidéos · Po

ACCUEIL › ACTIVITÉS › J'APPRENDS À DESSINER

## Apprendre à dessiner un koala


Partager sur Facebook | Partager sur Pinterest | Donnez votre avis



IMPRIMER

<https://www.familiscope.fr/activites-enfants/j-apprends-a-dessiner/apprendre-a-dessiner-un-koala-4827/>

## ECOUTER ET LIRE DES HISTOIRES



Des histoires pour enfants  
à écouter partout,  
dès 6 ans.

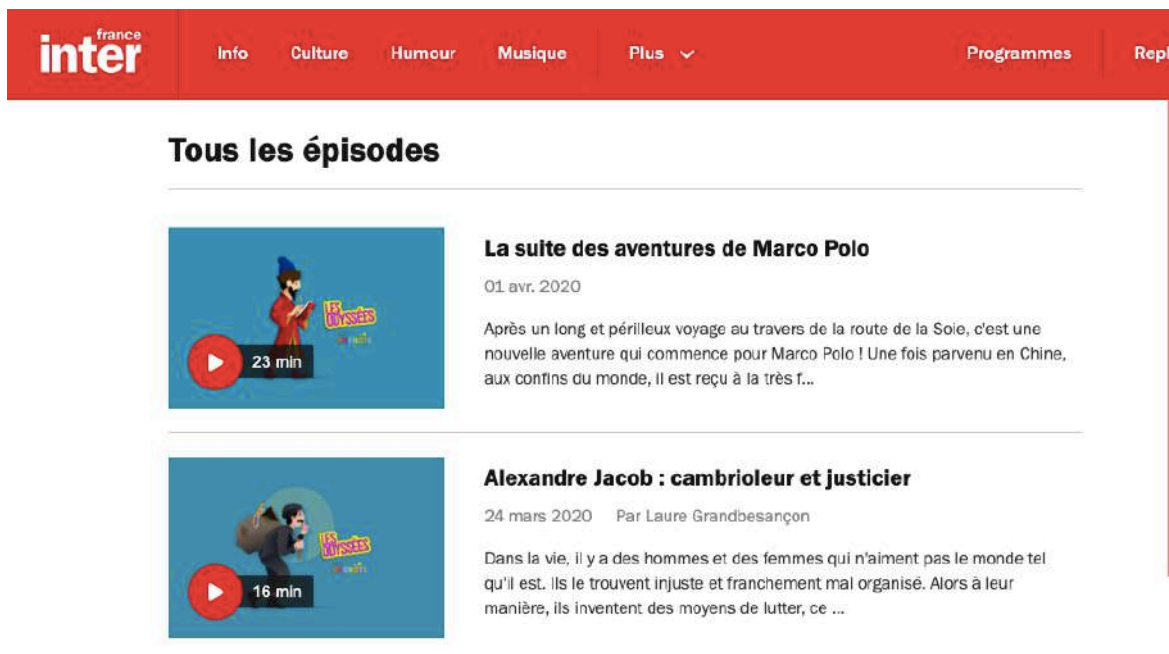
Écoutez nos histoires partout.

Spotify | Deezer | Castbox  
Apple Podcast | Google podcast  
RSS

#coronavirus #galereparents Pour occuper mes enfants pendant cette période de confinement, j'ai partagé une **liste collaborative de contenus intelligents, bienveillants et gratuits** que j'ai trouvés sur le Net. J'ai aussi créé un **générateur de défis**.

CONSULTER LA LISTE | OBTENIR UN DÉFI

<https://taleming.com/>



france  
**inter**

Info Culture Humour Musique Plus ▾ Programmes Rep

### Tous les épisodes

**La suite des aventures de Marco Polo**  
01 avr. 2020  
Après un long et périlleux voyage au travers de la route de la Soie, c'est une nouvelle aventure qui commence pour Marco Polo ! Une fois parvenu en Chine, aux confins du monde, il est reçu à la très r...

**Alexandre Jacob : cambrioleur et justicier**  
24 mars 2020 Par Laure Grandbesançon  
Dans la vie, il y a des hommes et des femmes qui n'aiment pas le monde tel qu'il est. Ils le trouvent injuste et franchement mal organisé. Alors à leur manière, ils inventent des moyens de lutter, ce ...

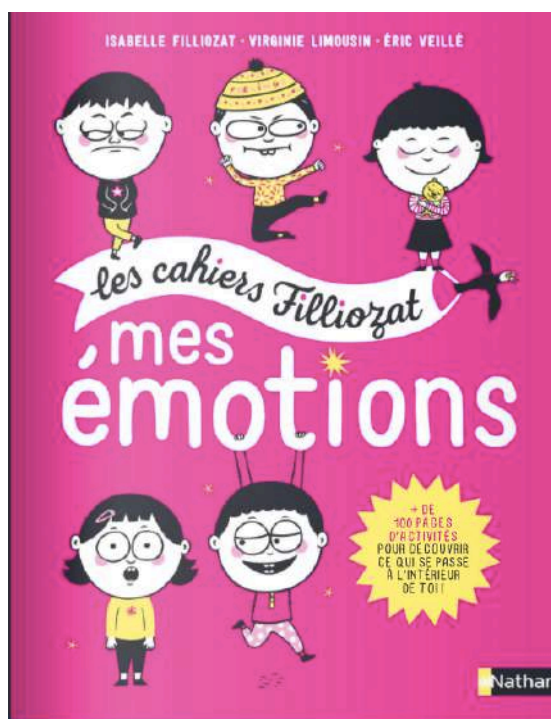
Des récits d'aventure

<https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssées>





<https://www.iletaitunehistoire.com/>



Un livre pour mieux comprendre ses émotions

<https://fr.calameo.com/read/001698429d354fcedd651>

Accueil > Podcasts originaux > Une histoire et... Oli

UNE HISTOIRE ET... OLI

Pensé et produit par France Inter

Vous cherchez des histoires du soir pour vos enfants ? Découvrez les nouveaux épisodes de la série audio France Inter : des contes pour les 5-7 ans, imaginés et racontés par de nombreux auteurs tels que Chloé Delaume, Katherine Pancol, Zep, Delphine de Vigan, Guillaume Meurice, Alain Mabanckou...



PODCASTS



Histoires du soir pour vos enfants

<https://www.franceinter.fr/emissions/une-histoire-et-oli>



<https://www.machinelire.com/sources/index.html>