10 jeux d’extérieur

de 10 à 30 enfants

Jeu	Comment on joue	Âge · durée
Le béret	Deux équipes numérotées ; à l’appel d’un numéro, chacun tente de ramener le foulard sans être touché.	Dès 7 ans · 20 min
Poule, renard, vipère	Trois équipes : la poule attrape la vipère, la vipère le renard, le renard la poule.	Dès 7 ans · 25 min
La balle aux prisonniers	Toucher un adversaire avec la balle l’envoie en prison ; on le libère en attrapant une passe.	Dès 8 ans · 20 min
Les drapeaux	Chaque équipe garde son drapeau et tente de prendre celui de l’autre camp.	Dès 8 ans · 30 min
L’épervier	L’épervier au milieu attrape ceux qui traversent ; chaque attrapé devient épervier.	Dès 6 ans · 15 min
Le loup glacé	Touché par le loup, on se fige ; un camarade nous libère en passant sous nos jambes.	Dès 5 ans · 15 min
La course de relais	Par équipes, un parcours à faire chacun son tour avec un objet à transmettre.	Dès 5 ans · 15 min
Le parachute	Le groupe fait onduler une grande toile et change de place quand on appelle sa couleur.	Dès 3 ans · 15 min
Un, deux, trois, soleil	Avancer quand le meneur tourne le dos, se figer quand il se retourne.	Dès 4 ans · 10 min
La chasse aux couleurs	Trouver dans le parc un élément de chaque couleur de la liste.	Dès 4 ans · 20 min

Sécurité

- Terrain délimité et vérifié avant de jouer (trous, objets, bordures).
- Eau et coin ombragé à portée, pause toutes les 20 minutes par forte chaleur.
- Un adulte placé pour voir tout le terrain, un autre qui joue.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.