# Kit de ressources pédagogiques

## POUR LIMITER L'EXPOSITION DES JEUNES ENFANTS (0-6 ANS) AUX ÉCRANS

Centre d'Action Sociale Protestant
casp
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars
Agence Régionale de Santé
Île-de-France

# POURQUOI CE LIVRET ?

Ce livret a été créé avec les équipes socio-éducatives du CASP et des familles accompagnées par l'association. Il propose **des jeux et des activités** à faire avec son jeune enfant, **comme alternative aux écrans**, aujourd'hui très présents dans nos quotidiens. Chaque jeu et chaque activité présentés dans ce livret ont été imaginés, réfléchis et expérimentés par les participant•es : parents, enfants et professionnel•les. Ce livret est le résultat de leur implication, de leurs idées, de leur créativité et de leur plaisir à jouer.

Vous y trouverez de nombreuses idées d'activités accessibles et faciles à reproduire avec un jeune enfant. **Ces activités demandent peu ou pas de matériel et utilisent surtout des objets du quotidien.**

Ce sont quelques idées parmi tant d'autres : il existe mille façons de jouer et de partager des moments de plaisir avec son enfant. L'important est de le faire à son rythme, selon ses envies, et en tenant compte des besoins et des capacités de l'enfant.

**Important :**
**À l'extérieur comme à l'intérieur, ne laissez jamais un enfant jouer sans surveillance.**



# SOMMAIRE

2
Pourquoi ce livret ?

4
Les besoins de l'enfant

5
L'importance du jeu

6
Les écrans et la santé des enfants

9
Les fiches d'activités

10
Jeux moteurs : bouge ton corps

17 → 21
Jeux de motricité fine

22 → 25
Jeux sensoriels : explorer avec tous ses sens

26 → 30
Jeux d'imitation : imiter, imaginer et créer

32
Lieux ressources pour jouer en famille

33
Remerciements

# LES BESOINS DE L'ENFANT

Les premières années de la vie d'un enfant sont déterminantes. C'est à ce moment qu'il apprend **à parler, à bouger, à comprendre le monde et à créer des liens** avec ses parents et son entourage. Chaque jour, il découvre de nouvelles choses et développe ses capacités.

Chaque enfant a des besoins fondamentaux, quelles que soient sa situation socio-économique, sa culture et son origine. À la naissance, le bébé est immature et complètement dépendant des adultes qui l'entourent. Les adultes qui prennent soin de lui (parents, professionnel·les) répondent à ses besoins afin qu'il grandisse et se développe harmonieusement.

## SE SENTIR EN SÉCURITÉ

Les jeunes enfants ont besoin de la présence et de l'attention des adultes qui s'occupent d'eux. Les regards, les sourires, les gestes et les moments partagés les aident à se sentir en sécurité et à grandir sereinement. Lorsque l'enfant se sent **en sécurité physique et affective,** il peut explorer le monde, faire ses expériences, découvrir et jouer.

## BOUGER ET EXPLORER

Les enfants découvrent d'abord le monde avec leur corps : leurs mains, leurs pieds. Ils ont besoin de bouger, de ramper, de marcher, de toucher et de manipuler des objets. En explorant ce qui les entoure, ils développent leur **motricité** et **leur confiance en soi.**

## JOUER ET EXPÉRIMENTER

Le jeu est la manière naturelle pour les enfants d'apprendre. En jouant, ils observent, testent, recommencent et comprennent peu à peu comment fonctionnent les objets et le monde qui les entoure. Le jeu permet aussi de développer **l'imagination et la créativité.**

## PARLER ET ÉCHANGER

Les enfants apprennent à parler en écoutant les adultes et en échangeant avec eux. Les moments où l'on parle, chante, lit une histoire ou nomme les objets du quotidien sont essentiels au **développement du langage.**
Partager des moments de jeu, parler avec son enfant ou simplement passer du temps ensemble permet de répondre à beaucoup de ces besoins.



# L'IMPORTANCE DU JEU

« Jouer est essentiel, incontournable, et pour l'enfant c'est aussi important de jouer que de manger et dormir. [...] Vivre pour un enfant revient à jouer. Jouer ses peurs, jouer le monde pour le comprendre, engager de l'espoir, se projeter dans le futur, imaginer son avenir et apprendre. »

Sophie Marinopoulos, psychologue, Jouer pour grandir.

Selon l'article 31 de la Convention internationale des droits de l'enfant (CIDE) : « Chaque enfant a le droit au repos, aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge [...] ».
Jouer est donc une activité sérieuse, essentielle au développement de l'enfant et au lien parent-enfant. Jouer permet d'apprendre, de découvrir, de grandir et de partager des moments de plaisir en famille.

## JOUER POUR BIEN GRANDIR

Le jeu a des effets positifs sur l'ensemble du développement de l'enfant et sur sa capacité à apprendre.

### Le développement affectif et émotionnel

Dès sa naissance, le bébé éprouve des sensations et des émotions qu'il communique à son entourage avec son corps, ses pleurs, ses mimiques, son regard et son sourire.
Dans un premier temps, c'est l'adulte qui contient les émotions de son bébé par sa présence physique (le bercer, le porter) et affective (mettre des mots sur ce qu'il ressent, le rassurer, le regarder, lui sourire). Cette **disponibilité parentale** permet à l'enfant d'acquérir une sécurité affective solide.
En grandissant, l'enfant reproduit ces comportements positifs et les situations de la vie quotidienne observées à travers des jeux d'imitation (jouer à la poupée, à la dînette, au docteur). Il explore ainsi en toute sécurité des émotions fortes comme la colère, la peur ou la tristesse. En jouant à faire semblant, l'enfant apprend, avec le soutien de l'adulte, à **réguler ses émotions** et à comprendre celles des autres. Ces jeux sont essentiels à ses futures relations sociales.

« Le bébé n'existe pas sans les bras qui le portent, un bébé tout seul, ça n'existe pas. »

D. W. Winnicott

## Le développement cognitif

Dès la naissance, l'enfant découvre son environnement avec tous ses sens : l'ouïe, la vue, le goût, l'odorat et le toucher. Écouter une histoire ou une chanson, jouer à coucou-caché, découvrir et jouer avec son corps (ses mains, ses pieds), manipuler des objets, bouger, explorer, parler… sont autant d'expériences qui auront un impact positif sur ses capacités de mémorisation, son attention, le développement du langage et sa compréhension du monde.

## FOCUS Le jeu de cache-cache

Dès 3-4 ans, les enfants peuvent jouer à cache-cache. Ce jeu, simple et universel, les aide à apprivoiser la séparation et à comprendre que l'autre continue d'exister même lorsqu'il n'est pas visible.
Se cacher et se retrouver permet à l'enfant de développer sa sécurité affective, tout en partageant un moment ludique avec l'adulte.

« Dans le jeu de cache-cache s'éprouve la capacité à supporter la séparation. »

Sophie Marinopoulos, psychologue

## Le développement moteur

En jouant, les enfants développent :
→ **leur motricité globale** (mouvements amples du corps).
Courir, sauter, grimper, danser… sont autant de jeux physiques qui permettent à l'enfant de développer sa force musculaire, sa coordination, son équilibre et la conscience de son corps dans l'espace. La maîtrise de son corps favorise son autonomie et sa confiance en soi.
**Fiches d'activités :**
**Jeux moteurs n°1 à 7.**

→ **leur motricité fine** (gestes précis avec les doigts et les mains).
En manipulant des objets (empiler, transvaser, faire rouler, encastrer) et de la matière (eau, sable…), l'enfant exerce sa coordination manuelle et la précision de ses gestes. Cette habileté favorise les apprentissages futurs, notamment l'écriture.
**Fiches d'activités :**
**Jeux de motricité fine n°1 à 5.**

## Le développement social

Les moments passés à jouer en famille permettent au tout-petit de vivre des **interactions positives,** qui se répercuteront dans ses futures relations avec les autres. En jouant en compagnie d'autres enfants, il apprend des **compétences sociales essentielles** : coopérer, partager, attendre son tour, respecter des règles, négocier, et il développe son empathie.



# JOUER ENSEMBLE POUR FAVORISER LA RELATION PARENT-ENFANT

Le jeu est aussi l'occasion de vivre des moments de plaisir partagé en famille et de créer des souvenirs positifs. Ces instants renforcent la relation entre le parent et son enfant et favorisent un climat de bien-être émotionnel.

En jouant avec son enfant, le parent lui montre qu'il est disponible et attentif à ses besoins et à ses émotions. L'enfant ressent ce soutien et développe une **confiance profonde** envers son parent. Dans un quotidien souvent stressant, où les parents sont confrontés à de nombreuses difficultés, ces moments de jeu permettent de se détendre et de **prendre du plaisir ensemble.** Le jeu est donc un véritable levier pour soutenir cette relation et tisser des liens affectifs durables.

En résumé, tous les jours, quelques minutes autour d'un jeu, d'une chanson, d'une histoire ou d'un cache-cache peuvent faire beaucoup de bien à l'enfant comme à son parent.

# LES ÉCRANS ET LA SANTÉ DES ENFANTS

Aujourd'hui, les écrans (télévision, téléphone, tablette…) sont très présents dans notre quotidien. Ils peuvent parfois aider à passer le temps. Mais chez les enfants de moins de 3 ans, une exposition trop importante aux écrans peut avoir des effets négatifs sur leur développement et leur santé en :
→ freinant le développement du langage ;
→ diminuant la capacité d'attention et de concentration ;
→ altérant la vision ;
→ dégradant le sommeil (fatigue accrue) ;
→ limitant l'activité physique ;
→ perturbant les échanges entre les parents et leur enfant.

Alors comment limiter ces effets et adopter un usage adapté aux besoins de l'enfant ? Il existe des repères pour guider les parents dans le temps et l'usage des écrans.

## ✕ AVANT 3 ANS : PAS D'ÉCRAN ✕

L'enfant a surtout besoin d'attention, d'échanges et de découvertes. À titre exceptionnel, l'usage doit rester court et accompagné par le parent.

## ENTRE 3 ET 6 ANS :

Privilégier des contenus éducatifs et accompagnés par les adultes. C'est le parent qui choisit le temps d'utilisation, en privilégiant la journée plutôt que le soir, et en limitant à 30 minutes par jour (1 h maximum à 6 ans).

Dans tous les cas, il importe de tendre à respecter des moments sans écran
→ pas d'écran le matin ;
→ pas d'écran pendant les repas ;
→ pas d'écran avant de s'endormir.

**Important :** le meilleur pour les enfants reste les activités ludiques en famille sans écran.

## POUR ALLER PLUS LOIN

retrouvez toutes les informations et conseils pour les parents

→ sur le site de l'Assurance Maladie

→ ou sur le site 3-6-9-12+ Pour un développement numérique durable.



# LES ACTIVITÉS

# ACTIVITÉ 1 Découvrir son corps dès les premiers mois

## MATÉRIEL

Cette activité ne nécessite pas ou peu de matériel.

## DÉROULÉ

Mettre l'enfant à plat dos sur un tapis ou une petite couverture, un tissu, à même le sol. Laisser l'enfant bouger, découvrir son environnement, son corps, en restant à côté de lui.

**Le parent parle au bébé**, le regarde lui sourit. L'enfant est attentif, suit des yeux les mouvements de l'adulte. Il va tourner la tête, d'un côté, puis de l'autre. Il va découvrir ses mains, puis ses pieds, jouer avec. Il va progressivement chercher à attraper les objets à côté de lui (bouchons, couvercles, tissus avec différentes textures : douces, lisses, rêches…).

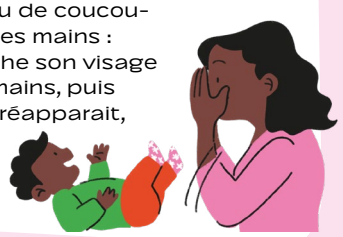
**Le parent peut raconter à son bébé ce qu'il fait :** « Oh, tu te tournes sur le côté pour attraper le bouchon… Tu as attrapé tes pieds !, etc… ». Le bébé va passer du dos sur le ventre et du ventre sur le dos. Il prend appui sur ses avant-bras et exerce sa tonicité.

**Le parent peut :**

→ Aider les mouvements de la tête du bébé en lui en faisant doucement bouger un objet non loin de ses yeux.

→ Encourager sa préhension des objets et la prise de conscience de son corps en posant les mains du bébé sur son visage ou encore en jouant doucement avec ses mains et ses pieds, tout en nommant les parties de son corps ou en fredonnant une chanson (Tournent, tournent petites mains, Ainsi font, font, font…)

→ Initier un jeu de coucou-caché avec ses mains : le parent cache son visage derrière ses mains, puis les enlève et réapparait, en disant : « Coucou, je suis là ! ».



## LES BÉNÉFICES

Le bébé s'éveille et exerce sa motricité **à son rythme et en toute sérénité.** Il prend conscience de son corps et de son environnement, tout en étant soutenu par son parent. **Le lien parent-enfant** est renforcé. Le jeu du coucou-caché (apparition/disparition) permet au bébé de développer sa capacité à se représenter son.ses parent.s lorsqu'ils sont absents et donc de le sécuriser. La répétition de ce jeu ludique favorise la complicité entre le parent et son enfant.



# ACTIVITÉ 2 Le parcours moteur

À partir de la marche à 4 pattes

## PRÉPARATION

Mettre les objets au sol pour créer un parcours.

→ Bâtons, cartons de différentes tailles, chaises, boites à chaussures…

## DÉROULÉ

L'enfant peut ramper, contourner, grimper sur les obstacles. Lorsque la marche de l'enfant est bien acquise, il peut sauter sur les cartons, marcher dessus, passer dessous, etc…

## LES BÉNÉFICES

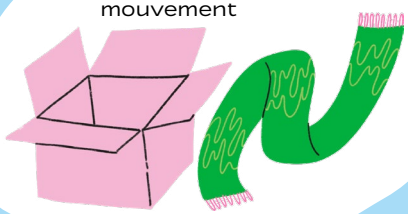
Cette activité permet à l'enfant de bouger, d'exercer son équilibre et d'apprendre à **coordonner les mouvements** de son corps. L'enfant prend conscience de sa taille, de son poids et apprend à se représenter **son corps dans l'espace.**

## ACTIVITÉ 3 Jeu de coucou-caché ou de cache-cache

**À partir de la marche à 4 pattes**

### MATÉRIEL

→ Tissus, foulards, cartons, son corps et ses mains en mouvement



### Coucou-caché : DÉROULÉ

Mettre un carton au sol. L'enfant se cache dedans, puis réapparait, ou il attend que l'adulte le découvre.

### VARIANTES

Cette activité peut se réaliser avec un foulard ou un tissu. L'enfant se cache avec le foulard puis se découvre. Ce jeu peut également se jouer avec les mains : le parent ou l'enfant cache son visage derrière ses mains, puis les enlève et réapparait, en disant : « Coucou, je suis là ! ».

### Cache-cache : DÉROULÉ

L'adulte compte et l'enfant va se cacher. L'adulte le cherche et le trouve ! Ce jeu s'exerce à tour de rôle.

### LES BÉNÉFICES

Le jeu du coucou-caché (apparition/disparition) permet au bébé de développer sa capacité à comprendre que les personnes et les objets existent toujours même s'il ne les voit plus. Il apprend à se représenter son.ses parent.s lorsqu'ils sont absents et donc à se **sécuriser**. La répétition de ce jeu ludique favorise la complicité entre le parent et son enfant. Le lien parent-enfant est renforcé.

Le jeu de cache-cache favorise la **motricité globale** de l'enfant : cela lui permet de bouger, de prendre conscience de son corps dans l'espace. En cherchant une cachette, l'enfant plus grand va développer sa réflexion et sa patience !



## ACTIVITÉ 4 Et si on dansait... ?!

**À partir de la marche**

### MATÉRIEL

→ Tissus, foulards, pagnes, objets pour faire de la musique (couvercles, bouchons de bouteilles, baguettes chinoises...)

### DÉROULÉ

Le parent se met à bouger, sauter, danser en utilisant différents accessoires : tissu, foulards, couvercles, bouchons... Les tissus peuvent être noués à la taille pour remuer en même temps que le corps ou encore tenus en main et agités. L'enfant par imitation se met aussi en mouvement... et bouge, danse, saute... !

Parent et enfant peuvent également utiliser différents objets pour rythmer les mouvements de danse : un couvercle et une baguette chinoise deviennent un tambour !

### LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant d'apprendre à bouger son corps dans l'espace en ayant conscience de ce qu'il y a autour de lui/elle, tout en s'entraînant à garder l'équilibre. Il apprend à bouger en rythme. C'est un moment joyeux à partager en famille !

# ACTIVITÉ 5 Les bulles de savon

**À partir de la marche**

## MATÉRIEL

→ 1 récipient
→ liquide vaisselle
→ eau
→ sucre blanc (facultatif),
→ souffleur à bulles de savon vide.

## RECETTE

Dans un récipient, mélanger doucement 1/2 tasse de liquide vaisselle, 2 tasses d'eau, 2 cuillères à café de sucre blanc (facultatif).

## DÉROULÉ

L'adulte souffle dans le souffleur pour faire des bulles de savon. L'enfant court derrière les bulles, saute pour les attraper… L'enfant plus grand peut souffler lui-même pour faire des bulles.

**À noter :** Cette activité peut être réalisée par les parents et les enfants eux-mêmes.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité affine la coordination occulo-motrice et **la capacité d'attention visuelle** des tout-petits. Elle encourage la motricité globale et fine de l'enfant (courir, sauter, attraper). Cette activité peut être réalisée et partagée en famille et renforce le lien parent-enfant.



# ACTIVITÉ 6 Le jeu de la marelle

**À partir de la marche bien acquise**
**Jeu d'extérieur ou d'intérieur.**

## MATÉRIEL

→ Craies, ruban adhésif coloré, bâtons, cailloux, noyau d'avocat, marrons.

## PRÉPARATION

Réaliser le dessin des cases de la marelle au sol. La marelle se compose de plusieurs cases numérotées de 1 à 9, avec des cases simples et des doubles cases.

La marelle peut être tracée à la craie, ou avec du ruban adhésif collé au sol, ou encore en alignant des petits cailloux ou des bâtons trouvés dehors, pour former les différentes cases.

**Le but du jeu :** Être le premier ou la première à atteindre la dernière case et à revenir à la première case.

## COMMENT JOUER ?

Les joueurs (enfant et/ou parent) lancent un caillou ou un objet de forme ronde (noyau, marron) en commençant par la case numéro 1.

Ensuite, il fait le parcours en sautant à cloche-pied, à pieds joints, etc…, de case en case, en évitant celle où se trouve le caillou.

Le joueur saute sur un pied dans les cases simples et sur deux pieds dans les doubles cases.

Il ne doit pas toucher les lignes qui délimitent les cases, sinon il perd son tour.

Arrivé à la case numéro 9, chaque joueur fait demi-tour et refait le parcours en sens inverse pour revenir à la case numéro 1.

**À noter :** En fonction de l'âge de l'enfant et de sa capacité à sauter, à bouger, à lancer, il est possible de simplifier les règles en famille. Les déplacements peuvent se faire en marchant, en sautant à pieds joints, ou à cloche-pied.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant de travailler la coordination de ses mouvements, l'équilibre et la concentration. Il apprend à son rythme à compter jusqu'à 9. L'enfant plus grand peut exercer sa motricité fine et **exprimer sa créativité** en dessinant avec de simples craies le dessin de la marelle !

# ACTIVITÉ 7 Les jeux de « lancer »

**Dès 2 ans**

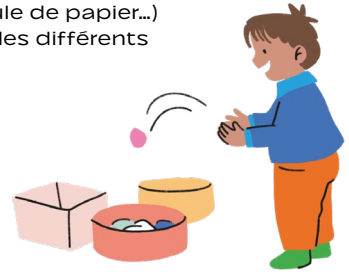
## Atteindre une cible en lançant de petits objets

### MATÉRIEL

→ Boîtes à chaussures, barquettes alimentaires, cartons, noyaux d'avocat ou autre, marrons, bouchon en liège, bouchon de bouteilles, papier journal…).

### DÉROULEMENT

Positionner des contenants (boîtes à chaussures, barquettes alimentaires, cartons…) au sol, à différentes distances. L'enfant doit lancer un objet (noyau, bouchon, marrons, boule de papier…) et atteindre les différents contenants.



## Chamboule-tout

### MATÉRIEL

→ Petites boîtes légères en carton, grandes bouteilles en plastique, papier journal, noyaux d'avocat, marrons, bouchons en liège…

### DÉROULEMENT

Empilez les boîtes ou disposez les bouteilles au sol. L'enfant doit lancer une boule de papier journal ou tout objet de forme ronde (marron, noyau, bouchon…) et faire tomber les boites ou les bouteilles.

### LES BÉNÉFICES

Ces activités de « lancer » permettent à l'enfant d'améliorer sa coordination œil-main, sa précision, la force de son lancer et de décharger ses tensions.



# ACTIVITÉ 8 Les jeux d'encastrements : les boites à formes

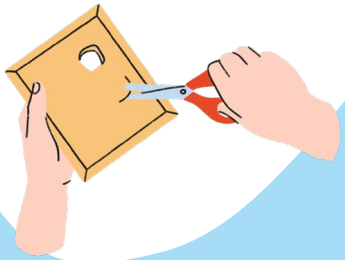
**Dès 10 mois**

### MATÉRIEL

→ Un contenant : une boite à chaussures ou une boite de lait infantile en poudre, des petits cartons, une bouteille de lessive, une grande bouteille en plastique…
→ De gros bouchons de bouteilles de lait, des couvercles en métal (conserves, petits pots), des marrons, bouchons en liège, petits bâtons, pailles, baguettes en bois…
→ De grands ciseaux ou un cutter

### PRÉPARATION

Faire plusieurs ouvertures dans le couvercle du contenant (boite, carton…), à l'aide des ciseaux ou du cutter. Les ouvertures doivent être suffisamment grandes pour que les bouchons et les couvercles puissent être insérés facilement à l'intérieur du contenant.



### DÉROULEMENT

Placer la boîte de lait, en carton, etc.., devant l'enfant à table ou au sol et disposer à côté de lui les objets à insérer dans les ouvertures (bouchons, couvercles…).
Le parent peut montrer à son enfant comment faire et l'encourager, le féliciter dans ses découvertes et ses actions.

### LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant de **développer la précison de ses gestes,** et sa concentration pour **coordonner ses mouvements.** L'enfant decouvre également «la permanence de l'objet» grâce à la disparition et la réapparition successives des bouchons ou des ouvercles : l'enfant ne voit plus l'objet une fois qu'il l'a inséré, mais il est toujours présent et l'enfant le retrouve à chaque fois que la boite est ouverte.

# ACTIVITÉ 9 Les jeux de transvasements

**Dès 12 mois**

## MATÉRIEL

→ Deux grands contenants : boites à chaussures, boites de lait infantile en poudre, petit carton...
→ Des objets à placer dedans : couvercles en métal (type petits pots ou conserve en verre), gros bouchons de bouteilles de lait, bouchons en liège, marrons...

## DÉROULEMENT

Placer devant l'enfant un contenant vide et un contenant dans lequel se trouvent les objets à manipuler. Le laisser explorer, toucher, vider, l'accompagner à remettre les objets dans l'un des contenants si besoin.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant de développer et de perfectionner la **précision de ses mouvements,** grâce à la manipulation répétée de petits objets.

Les différents matériaux utilisés vont aussi créer des sons en s'entrechoquant, qu'il s'amusera alors à explorer. Le passage des objets d'un contenant à l'autre permet également à l'enfant une première approche mathématique : en effet, il va ici s'apercevoir qu'un contenant ne peut accueillir qu'une quantité limitée d'objets.



# ACTIVITÉ 10 Les jeux d'empilements

**Dès 12 mois**

## MATÉRIEL

→ Des pots de yaourts, de compotes vides, des rouleaux de papier toilettes, des petits cartons...

## DÉROULEMENT

Mettre le matériel à disposition de l'enfant au sol.
Le parent peut montrer à son enfant comment faire en superposant les différents objets les uns sur les autres. Les objets tombent... et on recommence ! C'est un jeu amusant que le tout-petit aura plaisir à répéter avec son parent ou seul.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant à de développer la précision de ses gestes, et sa concentration pour coordonner ses mouvements. L'enfant apprend les notions de «d'attraction terrestre», lorsque sa «tour» s'effondre. Il va recommencer avec amusement ce jeu ludique et trouver des solutions pour que les objets ne tombent plus.

# ACTIVITÉ 11 Les jeux de précision manuelle

**Dès 12 mois**

## MATÉRIEL

→ Un contenant type bouteille en plastique en transparente
→ Des pailles, des baguettes en bois ou bien de petits bâtons récoltés en extérieur

## DÉROULÉ

Retirer le bouchon de la bouteille plastique et placer une ou deux pailles à l'intérieur, installer le tout à table ou au sol. Disposer ensuite le reste des pailles à côté de la bouteille
Le parent peut montrer une première fois à l'enfant comment entrer la paille dans l'a bouteille et l'en sortir, puis l'encourager à refaire de même.

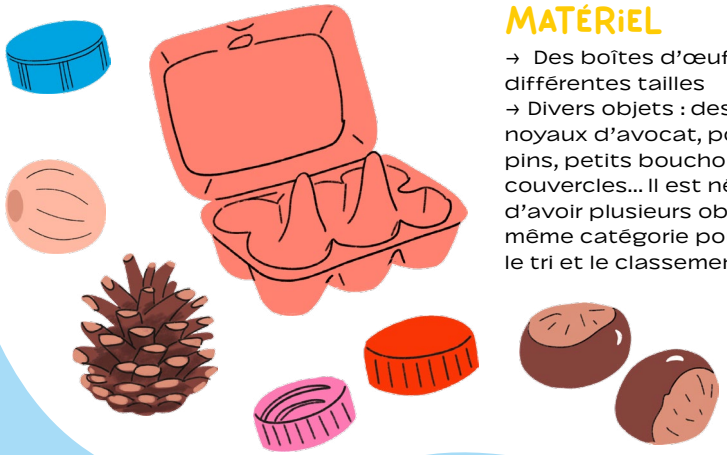
## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant de développer et de perfectionner la précision de ses gestes. Il va ainsi passer de l'utilisation de sa paume toute entière pour tenir l'objet à l'utilisation de son pouce et de son index seulement. A travers ce jeu il explorera aussi la quantité d'objets qu'il est possible de faire rentrer dans un contenant donné.



# ACTIVITÉ 12 Les jeux de tri et de classement

**À partir de 24 mois**



## MATÉRIEL

→ Des boîtes d'œufs de différentes tailles
→ Divers objets : des marrons, noyaux d'avocat, pommes de pins, petits bouchons, petits couvercles... Il est nécessaire d'avoir plusieurs objets de la même catégorie pour organiser le tri et le classement des objets.

## DÉROULÉ

Mettre à disposition une ou plusieurs boîtes d'œufs vides et les différents objets. L'enfant remplit les différents compartiments de la boîte à œufs avec les différents objets. En fonction de son âge et de son intérêt, l'enfant va trier les objets par forme, part taille ou par couleur.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant d'apprendre à reconnaitre et à mettre en ordre les objets. L'enfant développe en jouant ses capacités de raisonnement en triant et en classant les objets par taille, forme, couleurs, etc...

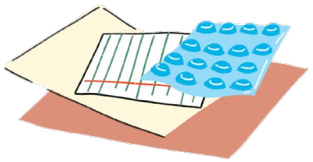
# ACTIVITÉ 13 Découvrir avec tous ses sens 1

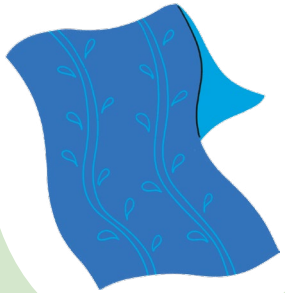
Dès les premiers mois

## MATÉRIEL

→ Des morceaux de tissus de différentes textures
→ Différents papiers : papier bulle, papier sulfurisé, papier cartonné, papier cadeau, plastique

**Attention :** L'utilisation de ce type de matériel avec un bébé doit être réalisée sous la surveillance d'un adulte pour éviter les risques d'étouffement !





## DÉROULÉ

Mettre des objets avec différentes textures (douces, lisses, molles, rugueuses, dures...) autour du bébé, allongé à plat dos ou à plat ventre, pour lui faire découvrir de nouvelles sensations.

Avant 4-5 mois le bébé ne peut pas attraper les objets, le parent approche alors près du visage de l'enfant différents objets, l'un après l'autre, pour lui faire découvrir. Il les fait glisser doucement sur son visage, sur le corps de l'enfant, il froisse le papier délicatement près de son oreille pour lui faire découvrir des sons, en nommant ce qu'il fait et les réactions de son bébé (le bébé est surpris, semble détendu, calme, il sourit, ou au contraire il tourne la tête, grimace...).

## LES BÉNÉFICES

Cette activité va permettre à l'enfant une **stimulation sensorielle** riche et globale qui va contribuer au développement et à la reconnaissance de ses propres sens, soutenue par la **verbalisation du parent** à ses côtés.

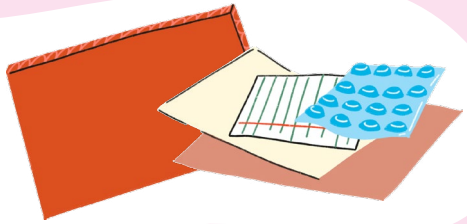


# ACTIVITÉ 14 Découvrir avec tous ses sens 2

À partir du moment où l'enfant est sur le ventre ou tient assis seul.

## MATÉRIEL

→ Des morceaux de tissus, papiers, plastiques, papier-bulle...
→ Une paire de ciseaux
→ De la colle universelle ou du scotch
L'utilisation de l'objet conçu doit se faire en compagnie du parent afin qu'aucun élément qui se détacherait ne puisse être avalé par l'enfant.



## PRÉPARATION

réaliser un panneau sensoriel en découpant puis en collant sur un carré de carton des morceaux des différents matériaux sélectionnés.
Le but est de créer un assemblage de textures variées que l'enfant pourra découvrir.

## DÉROULÉ

Déposer le panneau sensoriel devant l'enfant et l'inviter à toucher les différentes matières. Le parent peut lui-même toucher et décrire l'objet avec lui pour éveiller sa curiosité et l'inciter à faire de même.

## ALTERNATIVE POSSIBLE

glisser les différents matériaux choisis dans un petit sac ou une boite à déposer ouverte devant l'enfant assis. Il pourra alors sortir les morceaux un à un afin d'en découvrir les textures en les manipulant.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité permet à l'enfant d'affiner ses compétences sensorielles, tout en profitant d'un moment privilégié avec son ou ses parents, ce qui va venir **renforcer leur lien.** La manipulation de l'instrument permet également le développement de sa **motricité fine et globale** tout en l'exerçant à maintenir son attention.

# ACTIVITÉ 15 En avant la musique !

**Dès les premiers mois**

## Création de maracas

### MATÉRIEL

→ Des contenants : bouteilles en plastique, boites en métal (type lait maternisé), petites barquettes, petites boîtes en carton ou en plastique
→ Des baguettes en bois, petits bâtons, du riz, des lentilles... Tout objet pouvant être placé dans le contenant pour produire des sons lorsqu'il est agité sera le bienvenu !
→ Colle forte ou scotch

### PRÉPARATION

remplir le contenant avec les matériaux choisis et replacer le bouchon ou couvercle. Un ajout de colle avant fermeture permet de garder le contenant fermé et d'éviter que les éléments n'en sortent si l'enfant tente de l'ouvrir.

### DÉROULÉ

Installer le bébé au sol sur une couverture ou assis s'il sait tenir cette position. Le parent peut venir agiter doucement les maracas devant lui et accompagner le rythme d'une comptine ou d'un chant. Le bébé est à la fois stimulé par de nouvelles sonorités mais aussi visuellement par le mouvement des éléments qui bougent à l'intérieur du contenant si celui-ci est transparent.

**À partir de 3-4 mois**, l'enfant pourra également tendre le bras et tenter d'attraper l'objet.

**Autour de 5-6 mois** et si l'instrument de musique conçu n'est pas trop lourd, l'objet peut être posé devant l'enfant afin que celui si puisse s'en saisir complètement et l'agiter lui-même. Il peut ainsi en apprécier le son mais également le porter à la bouche pour le goûter, encouragé par son parent qui, toujours positionné à ses côtés, peut commenter ses découvertes sensorielles ou l'accompagner d'une comptine.

### ALTERNATIVE POSSIBLE

Il est possible de détourner le matériel utilisé pour la création des maracas afin d'en faire un autre type de percussion. Les baguettes en bois peuvent par exemple servir à taper sur une boite à chaussures à la manière d'un tambour ou encore sur un couvercle en métal comme s'il s'agissait d'une batterie.

Cette alternative peut être proposée à l'enfant à partir du moment où la capacité à tenir un objet en main est acquise.

### LES BÉNÉFICES

Les bénéfices : cette activité permet le développement de la coordination entre l'œil et la main, le perfectionnement de la motricité fine ainsi que le développement de la "pince fine" qui servira plus tard à la tenue d'un crayon par exemple.

# ACTIVITÉ 16 "Cherchez-moi, coucou, coucou... Je suis caché..."

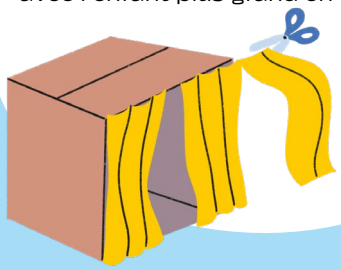
**À partir de la marche à 4 pattes**

## MATÉRIEL

→ Un grand carton
→ Tissu ou feuille de papier bulle (facultatif)
→ Scotch (facultatif)
→ Une paire de ciseaux (facultatif)
→ Gommettes autocollantes (facultatif)
→ Papiers blancs, colorés (facultatif)
→ Papier cadeau (facultatif)
→ Peinture (facultatif)
→ Feutres (facultatif)
→ Colle (facultatif)

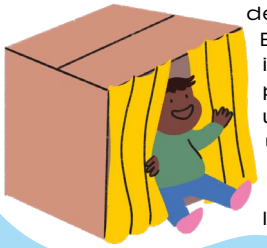
## PRÉPARATION

Découper un grand rectangle dans un tissu, du papier bulle... Scotcher le morceau découpé au niveau de l'ouverture d'un grand carton en haut pour faire un rideau. Laisser ouvert le bas du carton pour que l'enfant puisse entrer et sortir librement. Cette étape est facultative et le carton peut être seulement ouvert et posé au sol. L'enfant utilise alors les deux rabats du carton pour ouvrir et fermer, se cacher et réapparaitre. Le carton peut être décoré avec l'enfant plus grand en collant des gommettes, en dessinant avec des feutres, de la peinture, etc...



## DÉROULÉ

L'enfant entre dans le carton et s'y cache en attend d'être trouvé ou de réapparaitre quand il le souhaite. Le carton devient une cachette. En fonction de son imagination, le carton peut devenir une fusée, un bateau, une maison, une voiture, etc... Le parent peut chercher l'enfant et s'amuser à le découvrir !



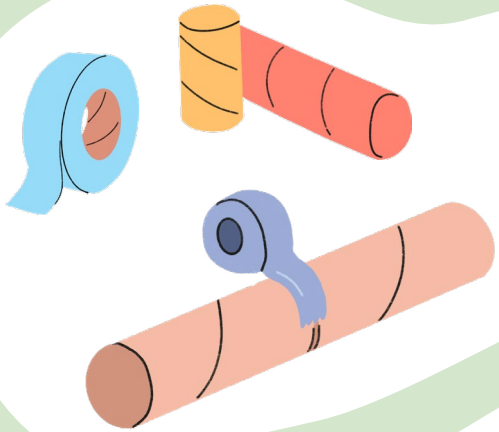
## LES BÉNÉFICES

Cette activité ludique partagée entre l'enfant et son parent vient renforcer leur lien et leur complicité. Ce jeu favorise également le plaisir des jeux de coucou-caché, de disparaitre et réapparaitre ! L'enfant développe sa creativité et ses possibilités de jeu en imaginant que le carton est un bateau, une cabane, une voiture...



# ACTIVITÉ 17 Création d'une paire de jumelles, d'une longue vue...

**À partir de 15 mois**



## MATÉRIEL

→ Des rouleaux en carton : papier toilette, essuie-tout, papier cadeau...

→ Scotch (facultatif)

## DÉROULÉ

Assembler deux rouleaux de papier toilettes à l'aide de scotch. Les rouleaux deviennent une paire de jumelles. L'enfant s'amuse à regarder son environnement, les objets, son parent, d'autres enfants...

Un rouleau de papier cadeau ou d'essuie-tout devient une longue vue ou une épée pour jouer à être un.e aventurier.e !

## LES BÉNÉFICES

Les bénéfices : L'enfant développe sa **creativité et son imagination.** Il joue seul, avec son parent ou d'autres enfants. Il développe ses interactions avec les autres.

# ACTIVITÉ 18 "On disait que..."

**À partir de 15 mois**

## MATÉRIEL

→ Pots de yaourts ou compotes vides
→ Barquettes alimentaires vides
→ Couverts en plastique ou en bois
→ Bouteilles de savon ou de shampoings vides, pot de crème vides
→ Petites boites en métal
→ Éponges
→ Tissus, etc

## DÉROULÉ

L'enfant utilise ces différents objets pour imiter, faire semblant, rejouer des situations qu'il/elle vit au quotidien. L'enfant se raconte des histoires en faisant semblant de mettre la table, de préparer à manger, de se mettre de la crème sur le visage.

Le parent et l'enfant peuvent jouer ensemble. L'enfant "prépare" le repas pour son parent, lui apporte une tasse de café, fait semblant de le coiffer, etc...

## LES BÉNÉFICES

Les jeux d'imitation ont des bénéfices multiples pour le développement des jeunes enfants :

→ L'enfant développe son imagination et sa créativité en **rejouant des scènes de son quotidien** et en **inventant de petites histoires.**

→ L'enfant développe ses capacités motrices en manipulant des objets, en les déplaçant, en les triant.

→ L'enfant apprend à mieux **réguler ses émotions.** En rejouant des situations vécues, l'enfant peut être en colère, joyeux, triste..., mais il exprime ses émotions dans le cadre d'un jeu, ce n'est pas pour de «vrai».

Enfin, ces jeux renforcent les liens parent-enfant par le partage d'une activité ludique.



# ACTIVITÉ 19 « Devenez qui vous-voulez ! »

**À partir de 18-24 mois**

## MATÉRIEL

→ Tissus
→ Foulards
→ Vêtements
→ Chaussures
→ Sacs à main, sacs en bandoulière, etc...
→ Draps

## DÉROULÉ

Le parent peut placer à disposition de l'enfant le matériel réuni et commencer à l'utiliser sur lui-même tout en racontant une histoire si besoin : "je vais mettre ce chapeau/ cette robe pour devenir un.e magicien.ne, un.e pirate, un.e docteur" etc...

## LES BÉNÉFICES

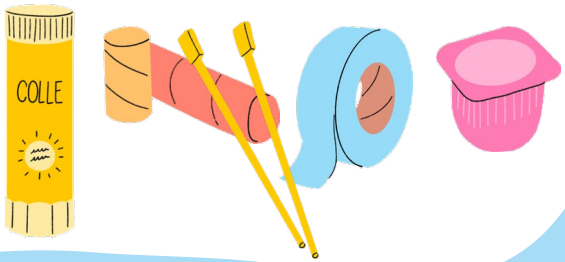
Ce jeu permet à l'enfant de développer sa créativité, son imagination et de s'exprimer à travers des rôles variés. Cela lui permet aussi **de se projeter,** de se créer une image mentale d'une scène qui n'a pas réellement lieu. En reproduisant des rôles ou des scènes observées, l'enfant se familiarise avec les émotions qui y sont liées.

# ACTIVITÉ 20 Ainsi font les petites marionnettes !

**A partir de 18-20 mois**

## MATÉRIEL

→ Un pot de yaourt
→ Plusieurs bâtonnets en bois
→ Un rouleau de carton type essuie-tout ou papier toilette
→ Plusieurs morceaux de tissus ou de papiers de couleurs variées
→ Du scotch ou de la colle
→ Des feutres (facultatif)



## PRÉPARATION

Utiliser le pot de yaourt pour créer le visage de la marionnette puis le fixer sur un bâtonnet à l'aide de scotch afin de lui créer un corps. Ajouter deux autres morceaux de bois pour lui créer des bras puis habiller la marionnette à l'aide de papiers colorés ou de tissus, créer des cheveux, un chapeau... Il est aussi possible de lui dessiner des yeux et une bouche au feutre.

## DÉROULÉ

Animer la marionnette devant l'enfant, en s'appuyant sur une histoire tirée d'un livre ou de l'imaginaire du parent qui raconte.

## LES BÉNÉFICES

Cette activité favorise le langage, **la communication** mais aussi l'imagination et le développement de la motricité et de la coordination œil-main (si la marionnette est réalisée et maniée par l'enfant). Utilisées seul ou à plusieurs, les marionnettes permettent également aux enfants de rejouer des moments du quotidien, de s'exprimer à travers un personnage de fiction, pour lequel tout est permis. Ce personnage leur permet alors d'avoir accès à certaines émotions, de les éprouver et de les traverser mais aussi d'intégrer certaines règles sociales.

# LIEUX RESSOURCES POUR JOUER EN FAMILLE

À Paris et partout en Île-de-France, il existe de nombreux lieux pour les enfants et leurs parents : les bibliothèques, les ludothèques, etc. D'autres lieux proposent des espaces de jeux et d'activités pour les jeunes enfants. En voici quelques-uns :

### LE MAQUIS D'ÉMERVEILLE

**Rue Norvins, Paris 18e**

Lieu d'accès à la nature pour les enfants de moins de 3 ans.

### LA MAISON DES PETITS LE CENTQUATRE

**5 rue Curial, Paris 19e**

Accueil gratuit des enfants, de la naissance à 5 ans révolus : espace de jeux, d'échanges, de partage et d'écoute

### LA CITÉ DES BÉBÉS CITÉ DES SCIENCES

**Cité des Sciences et de l'Industrie, 30 avenue Corentin-Cariou, Paris 19ee**

Lieu de jeu et d'exploration pour les tout-petits.

### CAFÉ ZOÏDE

**92B Quai de la Loire, Paris 19e**

Café culturel dédié au enfants.

### LES PÂTES AU BEURRE

**140 Rue du Faubourg Saint-Martin, Paris 10e**

Espace d'écoute et de soutien pour les parents.

### ESPACE LUDO

**21 rue Bouret, Paris 19e**

Espace dédié aux familles et au jeu.

### LA BULLE D'AIR ASSOCIATION CASP

**60 rue Greneta, Paris 2e**

Lieu d'Accueil Enfants-Parents (LAEP) de la naissance à 4 ans : espace de jeux, d'échanges, de partage et d'écoute.

### MAISONS DES 1000 PREMIERS JOURS

**9 passage des Tourelles, Paris 20e**
**16 rue Cavé, Paris 18e**

Espace gratuit pour les parents et futurs parents d'enfants de moins de 2 ans (informations, ateliers, professionnels de la petite enfance).

**Important :**
Pour toute question ou besoin concernant la santé de l'enfant, les centres de Protection Maternelle Infantile (PMI) ou le professionnel de santé suivant l'enfant sont les principales ressources à solliciter.

Pour plus de lieux, vous pouvez consulter la carte **Le sel dans le café**



# REMERCIEMENTS


## AUX ÉQUIPES DU CASP

**L'équipe petite enfance d'Ohana Garderie itinérante :**
Séverine Gaudré, Karine Delugeard et Siham Crespo, Zoé Vasseur et Pauline Chastain.

**Mathilde Breton**, éducatrice de jeunes enfants au CHRS Églantine

**Azza Ahmed Bashir,** travailleuse sociale à HUDA 75 Jardins du Monde

**Nolwën Mace,** travailleuse sociale à l'ESI Familles Bonne Nouvelle

**Mathilda Barazza,** responsable Communication

**Selena Marrand,** cheffe de projet Mission Santé

**Lucile Leverrier**, cheffe de projet Mission Santé

**Pauline Marquis,** cheffe de projet Mission Enfance/ Familles

## AUX FAMILLES DU CASP QUI ONT CONTRIBUÉ AU PROJET

**Mariam Dao, Mme Conteh, Mme Mara** et toutes les mamans et leurs enfants présent.e.s lors des temps de jeux.

## À NOS PARTENAIRES

**La délégation de Paris de l'Agence régionale de santé (ARS),** qui a soutenu financièrement ce projet.

**Création graphique et illustration**
Émilie Corbier
2026.

# NOTES

# TÉMOIGNAGES

## DES MAMANS :

« Ça m'a ouvert des possibilités pour jouer avec mes enfants. J'ai compris que ce n'est pas seulement avec les téléphones qu'ils peuvent s'amuser. On peut utiliser d'autres types de matériels pour jouer avec eux et ils seront tout aussi satisfaits. »

Madame Dao.

« J'ai appris à mieux partager avec mon enfant, sans téléphone et sans télé. Même sans grand budget, on peut jouer avec des jeux simples/faciles. »

Madame Conteh

« J'ai beaucoup apprécié le temps mis en place avec les enfants et les autres mamans. J'ai bien aimé passer ce temps avec mes filles. »

Madame Mara

## DES PROFESSIONNELLES :

« Les retours positifs des familles qui ont participé et bénéficié d'un espace de rencontre. Je suis heureuse qu'elles aient pu prendre part à ce projet et découvrir des possibilités de jouer avec leurs enfants, mais aussi de les voir jouer avec d'autres. »

« Depuis le début du projet, je fais davantage attention au jeu des enfants en particulier lorsque que je suis sur les espaces communs et souligner aux familles que les enfants peuvent jouer avec peu de choses, cela permet de lancer le sujet autour de cela. »

« Ce travail de réflexion a été très enrichissant, il nous a également permis de prendre conscience de la place du numérique auprès du public que nous accompagnons qu'ils soient hébergés ou non. »

Centre d'Action Sociale Protestant
casp
www.casp.asso.fr
@casp.asso
@casp
@casp.asso
@casp.association

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France