



# 3, 2, 1... Bougez!



**On ne le dira jamais assez : bouger, ça fait du bien aux bébés.  
Popi vous propose quatre activités pour jouer avec eux  
en plein air. Alors, ouvrez la porte, et en piste !**

## LA COURSE FLIC-FLOC



### Il faut :

- 2 récipients (seau de plage, saladier...)
- 1 petit gobelet
- un papa ou une maman en maillot

### Le p'tit truc en +

Vous pouvez faire ce jeu  
« en mode relais » :  
un aller-retour chacun !

### On joue comment ?

Remplir d'eau l'un des deux récipients.  
Placer les deux récipients à quelques mètres de distance.

**L'enfant doit plonger** son gobelet dans le récipient plein  
et marcher jusqu'au récipient vide pour le remplir.  
Le but ? Faire des allers-retours en marchant vite,  
sans renverser l'eau du gobelet. Oups !



## LE PARCOURS D'OBSTACLES



### Il faut :

- 1 chaise
- 1 doudou ou 1 balle légère
- 1 seau de plage
- 3 ou 4 serviettes de plage roulées en boudin dans le sens de la longueur et alignées bout à bout
- 2 foulards
- un papa ou une maman (un peu) souple !

### On joue comment ?

Disposer au sol, à intervalles réguliers et dans l'ordre, les différents éléments du parcours.  
Marquer une ligne de départ et une ligne d'arrivée avec chaque foulard.

### À votre signal, l'enfant doit :

- passer sous la chaise en rampant,
  - prendre le doudou ou la balle
- et sauter trois fois sur place, hop, hop, hop !
- lancer le doudou ou la balle dans le seau,
  - marcher en équilibre sur les serviettes roulées et passer la ligne d'arrivée sous les applaudissements !

### Le p'tit truc en +

Montrez le parcours à votre  
enfant en le faisant une fois  
avec lui (mais si, mais si,  
vous arriverez à ramper  
sous la chaise !)



## L'ATTRAPE-DOUDOUS

### Il faut :

- 2 objets en tissu (doudou, foulard, serviette de table, mouchoir...)
- un papa ou une maman en short

### On joue comment ?

Placer les deux objets dans les poches arrière ou la ceinture de votre short, un de chaque côté, en les laissant bien dépasser.  
Donner le top départ : « 3, 2, 1, partez ! », et courir.

**L'enfant doit essayer d'attraper** les deux objets.  
Ensuite ? On échange les rôles !

### Le p'tit truc en +

Oubliez votre foulée habituelle et adaptez votre pas de course à celui de votre enfant !



## LA MARE AUX CROCODILES

### Il faut :

- différents objets en tissu (serviette de table, carré d'étoffe, torchon, coussin de jardin...)
- un papa ou une maman crocodile

### On joue comment ?

Réaliser un trajet sur le sol en disposant les différents objets de telle sorte que l'enfant puisse aller de l'un à l'autre en un seul pas.

**L'enfant doit marcher** d'un bout à l'autre du trajet sur les objets sans toucher le sol. Sinon... il se fait dévorer (de bisous) par un papa croco ou une maman croco ! Et on recommence à zéro !

### Le p'tit truc en +

Pour pimenter le jeu, proposez à votre enfant de sauter d'un objet à l'autre au lieu de marcher.  
Garder l'équilibre est un vrai défi !

