

Animations mariage pour les plus grands

Comme les enfants, les adultes ont besoin qu'on s'occupe d'eux ! Mais attention, c'est à vous de juger si les jeux proposés correspondent ou non au style de vos invités.

La Loterie

Demandez à tous de rapporter un petit cadeau (d'une valeur de 2 à 3€). Déposez les dans un grand panier, à l'entrée de la salle de réception. Les mariés pourront, eux, offrir un cadeau plus conséquent. Distribuez à chacun un ticket numéroté (correspondant à un lot) et demandez à un des enfant ou à une main innocente de tirer au sort les billets.

Tout le monde partira avec un petit cadeau souvenir.



Des jeux pour les enfants

Souvenez-vous des mariages auxquels vous avez assisté lorsque vous étiez enfant et rappelez vous l'ennui vous aviez pu ressentir ! Alors voici quelques idées d'activités pour vos plus jeunes invités.

Atelier dessin

Si quelqu'un de votre entourage sait bien dessiner :

Demandez-lui de réaliser 2 ou 3 croquis de deux mariés dans des situations cocasses.

- Ajoutez des bulles vierges.
- Photocopiez les en plusieurs exemplaires ces dessins
- Puis distribuez-les aux plus jeunes convives.
- Ils s'amuseront à remplir les bulles.

Faites leur plaisir en les affichant ensuite sur les murs de la salle de réception.

Pêche à la Ligne

Succès assuré !

- Dans un panier, disposer des petits cadeaux, préparés à l'avance : figurines, bonbons, toupies, yoyo....
- Emballez-les dans du papier journal et faites un nœud avec de la ficelle.
- Pour réaliser les cannes à pêche :
- le manche sera réalisé avec un bâton
- le hameçon sera réalisé en fil de fer celui sera reliée avec un fil de nylon au manche.

N'hésitez pas à aider les plus petits.

Scéance projection

C'est une solution simple mais très efficace.

Songez à préparer une salle vidéo avec différents films : dessins animés, film d'animation, ou autres.

Remarque : Les Walt Disney ont toujours autant de succès.



Scéance Maquillage

Les enfants apprécieront et il n'est pas obligatoire d'engager un professionnel des livres vous expliquent très facilement comment réaliser des maquillages qui leurs plaira

Chasse au trésor

Elle est appréciée de tous les enfants, petits et grands, filles et garçons.

Mais elle plus longue a mettre en place. Donc demandez si possible à un(e) ou plusieurs invité(e)s de s'en charger.

Le trésor.

Choisissez le trésor en fonction d'un thème : un coffret rempli de sachets de bonbons feront l'affaire.

La mise en scène

Inventez une histoire reliée à votre thème. Au début du jeu, rassemblez les enfants et mettez-les dans l'ambiance en racontant votre intrigue.



Le parcours

Vous aurez au moins besoin d'une heure ou deux pour tout préparer, partez en repérage sur le terrain pour noter le parcours et la cachette de chaque indice.

- Décidez d'abord où cacher le trésor.
- Choisissez une bonne cachette, un peu à l'écart, car les enfants ne doivent pas tomber dessus par hasard pendant la chasse.
- Notez l'endroit sur votre feuille avec une description complète (cela vous aidera quand vous rédigerez les indices). Vous allez maintenant construire votre chasse au trésor en remontant le circuit dans le sens inverse de celui que les enfants auront à parcourir



Les indices

Les indices seront plus ou moins compliqués selon l'âge des enfants.

Pour les plus jeunes, indiquez l'endroit de la cachette de l'indice suivant de façon succincte ou par un dessin ou une photo.

Pour les enfants plus âgés, vous pouvez corser les indices mettez-les sous forme de rébus, écriture dans un miroir, lire une lettre sur deux, ou même sous forme d'énigmes.

L'animation

La réussite de ce jeu dépend largement de l'ambiance que vous réussirez à instaurer. Les enfants doivent entrer dans votre histoire et se mettre dans la peau d'aventuriers. Ce jeu nécessite deux animateurs : un pour entretenir la mise en scène et un autre en soutien.

Celui-ci s'assurera, que chacun participe et s'amuse, et surtout que les conditions de sécurité sont assurées.

A la fin, on partage équitablement le trésor entre tous les participants

Pour que votre mariage soit aussi une fête inoubliable pour vos invités...

... Organiser des jeux ou animations pour apporter un brin d'originalité à ce Grand jour.

Idées de jeux pour la réception

Ces idées proposées sont à la fois des jeux mais aussi des moyens de détendre l'atmosphère et rendre votre mariage inoubliable pour vos invités (il le sera de toute façon pour vous-même)

"La bise et le bouquet"

Le but : détendre l'atmosphère et d'insister les convives à faire connaissance.

Ce jeu est simple est pour elle une jolie façon de remercier tous ceux qui sont présents a cette fête.

C'est aussi pour les invités une bien agréable manière de faire connaissance.

- La mariée commence : elle tend son bouquet à un homme qu'elle embrasse. Puis lui demande de faire autant avec la dame de son choix. A la fin arrangez vous pour que ce soit le marié qui le récupère.
- La mariée peut accompagner les premières embrassades avec fraîcheur et naturel " trouvez vite une personne à embrasser cela ne fait rien si vous ne la connaissais pas encore vous aurait tout le loisir de faire connaissance après. Attention à mon bouquet j'y tiens " S'il y a beaucoup d'invités passez au sein de petits groupes.



?

"Mon nom est..."

Le but : favoriser la communication entre les invités

Le jeu peut se jouer avec un nombre infini de convives quoique cela risque de prendre du temps...

Mieux vaut alors le faire par table ou groupe de 10.

??

- Le premier joueur dit son nom : " Mon nom est Estelle "
- Puis le premier joueur désigne un deuxième joueur : " Je m'appelle Christian et voici Estelle. "
- Et le tour continue jusqu'au dernier convive

Cela permet à tous de connaître le nom de chacun. Les personnes qui se connaissent entre elles doivent jouer le jeu, en s'imaginant qu'elle se rencontre pour la première fois.

?

"Bouquet, bouquet, bouquet"

Le but : favoriser la communication entre les invités.

Le principe est à peu près le même que " mon nom est... " sauf que là il faut connaître (un peu) le nom de ses voisins de tables.

- Un meneur se met près du groupe ou s'ils sont debout au centre.
- Il désigne quelqu'un est dit " droit (ou gauche) bouquet, bouquet, bouquet " pendant ce temps le participant doit avoir dit le nom de son voisin de droite (ou de gauche) avant la fin de la phrase du meneur. S'il bafouille ou ne répond pas ou même s'il se trompe il s'écarte d'un pas : il est éliminé.



"Le cadavre exquis"

Le but : favoriser la cohésion entre les invités.

Jeu par groupe de 5 ou 6

Au final, les invités auront réalisé un petit texte de remerciements assez particulier avec la complicité de tous. Chaque table ou groupe écrit une phrase

- 1- Le complément de temps
- 2- Un nom propre ou nom commun (avec son article)
- 3- Adjectif qualificatif
- 4- Le verbe
- 5- Le complément d'objet
- 6- Le complément de lieu

L'un des témoins se chargera de toutes les récupérer et de les recopier pour ensuite lire le petit texte ainsi créé aux mariés.

"Course au trésor"

Et oui, pour les plus grands aussi cette activité est possible mais ne faites pas durer le plaisir confiez un indice qui correspondra à un objet que les participants devront ramener aux mariés

Le but: rapporter celui-ci le plus rapidement possible.

- Chaque équipe de trois ou deux personnes maximum (couples ou non) doit donc rapporter l'objet le plus rapidement possible.
- Vous aurez dissimulé pour plus de commodité les objets dans un espace restreint.
- Prévoyez un jury pour délibérer sur les trois gagnants et les trois perdants.
- Ceux-ci auront soit une récompense soit un gage.

Les récompenses pourront être un repas chez les mariés (ou manger la première galette des rois avec eux, une raclette...) pour les gages cela sera l'inverse les perdants devront inviter les mariés.

Idées de jeux pour danser

A l'ouverture du bal peu de couples osent aller sur la piste ? Pourquoi ne pas les aider un peu voici quelques exemples de jeu pour permettre à tous de se lancer :

"A la recherche de sa moitié"

Le but : Faire venir vos invités sur la piste de danse.

- Vous découperez des cœurs de différentes tailles, et de différentes couleurs.
- Puis vous les coupé en deux.
- Vous en mettez une moitié dans un panier (celui des hommes) et l'autre moitié dans un autre (celui des femmes).
- Chacun en piochera un le but est donc de retrouver la moitié de son cœur.
- Ainsi chacun doit se trouver un cavalier ou une cavalière après une minute de danse environs (mettez vous d'accord au préalable avec le D-J, il pourra vous aidez à animer ce jeu).
- Les deux partenaires vérifient leur moitié de cœur : " si elles correspondent les deux partenaires renouvellent la danse (ou se mettent sur le coté au choix) " sinon change de partenaires et ainsi de suite.



Variantes : le jeu peut être fait avec des noms de couples célèbres

Demandez à tous de rapporter un petit cadeau (d'une valeur de 2 à 3Fr). Déposez les dans un grand panier, à l'entrée de la salle de réception. Les mariés pourront, eux, offrir un cadeau plus conséquent. Distribuez à chacun un ticket numéroté (correspondant à un lot) et demandez à un des enfants ou à une main innocente de tirer au sort les billets.

Tout le monde partira avec un petit cadeau souvenir

Où est le marié ?

DUREE : 10mn

ACCESSOIRES : Un foulard

PREPARATION : Demandez à la mariée de se bander les yeux à l'écart des invités. Pendant ce temps, faites asseoir une dizaine d'invités dont le marié et une ou deux femmes (jambes nues) en rang sur leur dossier de chaise devant tout le monde. Demandez leur de lever leur pantalon jusqu'au genou et baissez leur chaussettes.

LE JEU : La mariée doit retrouver son mari uniquement en touchant le mollet des concurrents.

CONSEILS : Pour rendre le jeu encore plus amusant, les concurrents pourront se déplacer discrètement eu cours de la partie.

DUREE : 10 à 30mn

ACCESSOIRES : Préparer les questions à l'avance en notant les questions posées dans le jeu de France 2, 3 Baladeurs avec gros casques HIFI

PREPARATION : 3 couples seront présents pour jouer devant les invités et 3 chaises face à un mur avec les baladeurs et les casques.

LE JEU : Comme dans le jeu télévisé, vous poserez une série de 3 questions aux hommes alors que leurs femmes écoutent la musique avec le baladeur à fond. Puis vous comparerez avec les réponses des femmes. Puis vous pourrez inverser les rôles.

CONSEILS : Faîtes donner les réponses au micro et bien fort pour que l'assistance puisse tout entendre.

Passe La Feuille

Durée : 5mn

ACCESSOIRES : 2 feuilles A4

PREPARATION : réunir en rang, côte à côte 2 équipes de 5 à 12 personnes avec des poches au pantalon

LE JEU : Faire passer une feuille du premier au dernier avec les doigts, sans sortir les mains des poches. Plusieurs manches seront possibles en divisant pas 2 la taille du papier jusqu'à ce qu'il soit trop petit.

CONSEILS : Si la feuille tombe remettez-la au premier de la file

Passe Le 45 tour

DUREE : 5mn

ACCESSOIRES : plusieurs disques 45 tours

PREPARATION : réunir en rang, côte à côte 2 équipes de 5 à 12 personnes avec des nez

LE JEU : Faire passer un 45 tour du premier au dernier sans les doigts, uniquement avec le nez au milieu du trou central du disque. Plusieurs manches seront possibles en ajoutant 2 puis 3 disques.

CONSEILS : Utilisez des disques que vous ne voulez plus écouter!

Passe le Papier

DUREE : 5mn

ACCESSOIRES : feuilles de papier à rouler

PREPARATION : réunir en rang, côte à côte 2 équipes de 5 à 12 personnes avec des nez

LE JEU : Donnez au premier de la file une feuille de papier à rouler, qu'il doit maintenir collé sous sa narine en inspirant. Faire passer une feuille du premier nez au dernier nez sans les doigts.

CONSEILS : Ne pas jouer avec des concurrents enrhumés

Crève Ballon

DUREE : 15mn

ACCESSOIRES : Des ballons gonflés

PREPARATION : placer 5 femmes assises côte à côte et face au public et 5 hommes face à elles. Disposer 5 ballons aux pieds des femmes.

LE JEU : Au signal, les hommes devront attraper le ballon d'en face avec leurs dents, le poser sur les cuisses des femmes et tenter de les crever en s'asseyant dessus. Le premier qui creve le ballon gagne 5 pts, le 2eme 4 pts etc...

CONSEILS : Faire plusieurs manches en inversant les rôles.

La Mission

DUREE : 20mn

ACCESSOIRES :

PREPARATION : réunir sur des chaises devant le public, 10 à 12 personnes.

LE JEU : Demander d'aller chercher un objet dans l'assistance et de revenir s'asseoir le plus vite possible. Vous enlevez une chaise à chaque objet afin d'éliminer le dernier concurrent.

CONSEILS : Préciser que les objets ne doivent pas leur appartenir. Commencer par des choses simples (Une fourchette, une chaussure noire, des clés), Puis corsez avec des objets insolites (Papier toilette, 1 feuille d'arbre)... La musique de Benny Hill convient très bien à ce type de jeu.

Chante !

DUREE : 5 à 20mn

ACCESSOIRES :

PREPARATION : réunir sur des chaises devant le public, 8 à 12 personnes.

LE JEU : Chacun des participants doit chanter un refrain ou un bout de chanson lorsqu'un lui met une serviette sur la tête.

CONSEILS : Il faudra une nouvelle chanson à chaque fois. Ne pas laisser trop de temps pour trouver l'inspiration

Le coq chante

DUREE : 5mn puis toute la nuit

ACCESSOIRES :

PREPARATION : réunir quelques personnes capables d'imiter plus ou moins bien le cri du Coq.

LE JEU : Faire le concours du meilleur imitateur du cri du Coq. Le gagnant devra ensuite pousser son cri toutes les heures.

CONSEILS : C'est un bon moyen de réveiller vos invités régulièrement

La nuit sera Chaude

DUREE 2 fois 2mn

ACCESSOIRES : Bandeau, 1 Tige de plante et une ficelle, une bouteille vide, Micro et enregistreur

PREPARATION : Le Marié aura les yeux bandés, la tige au bout de la ficelle attaché à la taille, La mariée assise devant lui avec un micro et la bouteille posée au sol entre les deux. Vous enregistrerez tout ce que dit la mariée.

LE JEU : 1ère partie : Le Marié devra mettre la tige dans la bouteille uniquement guidé par les consignes de la mariée

2ème partie plus tard dans la soirée : vous expliquerez que pour faire une surprise au mariés qu'un enregistrement des mariés au cours d'une nuit bien "chaude" est en votre possession, est que leurs amis on tenus à diffuser. Evidemment pour ferez écouter les consignes de la mariée enregistrées au jeu précédent. Vous serez surpris du résultat.

CONSEILS : N'hésitez pas à parler de tige et de trou. La mariée n'y verra aucun mal, mais sorti du contexte c'est assez drôle.

Je suis Cap

DUREE 2mn par personne

ACCESSOIRES : Des stylos et des papiers

PREPARATION : En début de soirée expliquer que chacun devra faire un petit quelque chose (Chanson, imitation, sport, raconter une histoire etc...). Et leur demander de noter cette chose sur un papier.

LE JEU : Pendant la soirée vous choisirez des personnes et vous leurs donnerez un autre papier. Ils devront tenter de faire la chose en question.

CONSEILS : C'est un excellent moyen pour trouver des gages utilisables pour d'autres jeux.

Transmission de pensée

DUREE : 3mn

ACCESSOIRES :

PREPARATION : Demander à un invité d'écrire le nom d'un objet situé dans la pièce sur un papier.

LE JEU : Un complice tentera de vous faire deviner le nom de l'objet en faisant des propositions. Après une série de propositions sans intérêts, votre complice choisira un objet de couleur noire (un habit, un haut parleur...) Cette proposition sera fausse mais indiquera que l'objet qui suit est le bon.

CONSEILS : Avec un micro sans fil vous pouvez même sortir de la pièce pour deviner l'objet!

Voir sous les Jupes!

DUREE : 2mn

ACCESSOIRES : 1 Bandeau

PREPARATION : Expliquer le jeu à un complice et bander les yeux à 1 ou plusieurs femmes en jupe

LE JEU : Expliquer à la femme qu'elle doit venir au centre de la pièce, comme elle a les yeux bandés, vous la guidez en expliquant qu'il faut largement enjamber un obstacle. Juste avant de lui défaire son bandeau, un homme viendra se coucher à l'endroit de l'obstacle. Observez bien la réaction de la concurrente....

CONSEILS : Vous pouvez le faire avec plusieurs femmes en les faisant entrer les unes après les autres.

La tombola

C'est très simple :

- faire une tombola classique avec des billets vendus pas chers ...
- ou faire une enchère à l'américaine en modifiant légèrement le nom du lot

Les prix seront cocasses :

- porter les croissants aux mariés 5 dimanches dans l'année
- livrer l'eau des mariés pendant un mois
- aller à la pêche ou à la chasse avec le marié et lui payer à manger
- emmener les mariés au cinéma - ou au théâtre - en payant la place
- venir faire la vaisselle chaque lundi soir pendant un mois

- un voyage autour du monde en offrant un taille crayon globe. Tu demandes à la personne de le mettre par terre et tu lui dis de faire le tour de celui-ci et le tour est joué.
- Une télé: tu offre du thé et du lait
- 10 000 francs: tu offre une brique en pierre
- Un aspirateur: un mini balai et sa pelle
- 1LAVE VAISSELLE = LIQUIDE VAISSELLE + EPONGE
- UNE CURE THERMALE = 1 MINI BOUTEILLE D'EAU + PASTILLES VICHY
- VOYAGE DANS LES ILES = 1 TAHITI DOUCHE + 1 PAQUET DE BOUNTY
- UN TOUR DU MONDE = UNE MINI MAPPEMONDE MICHELIN 12,50 euros
- UNE VOITURE DE COLLECTION ITALIENNE = FERRARI 1,90 euros EN CE MOMENT CHEZ LE MARCHAND DE JOURNAUX, collection Atlas ou similaire
- UN DINER AU CHANDELLE = 2 CHANDELLES + 1 BOITE DE CASSOULET
- UN ORDINATEUR MULTIMEDIA = UNE MINI CALCULETTE PORTE CLEFS
- UN SUPER TRAITEMENT DE TEXTE AVEC CORRECTEUR D'ORTHOGRAPHE = UN MINI BLOC NOTE + 1 GOMME
- 1 SECHE LINGE = 1 CORDE + PINCES
- 1 SECHE CHEVEUX DE VOYAGE = 1 MINI SERVIETTE IKEA
- 1 AIDE MENAGER PRIVE = UN PAQUET DE LINGETTES Mr propre
- *Une épilation (un tube de Veet ou de la cire)
- * Le bouquet de la mariée
- *La Jarretière de la mariée
- *La cravate du marié
- *Une soirée pimentée (une bouteille de Tabasco)
- *Une nuit ou soirée de rêve (un somnifère)
- *Une soirée épicée (des épices)
- *un cabriolet : 1 fromage de cabri au lait
- 1 repas italien pour 2 = une boîte de ravioli !
- ou une soirée VIP avec 2 stars : les mariés qu'ils devront inviter à dîner !

La cagnotte de la tombola va aux mariés !

Le journal de la fête

Du travail, mais c'est sympa !

Faire un journal, une sorte de vrai journal avec des titres, des articles, des photos ... des mariés ou de la part des mariés (en général pour l'anniversaire de mariage).

Ce pourra être un format A3 plié en 2. Quelque chose de simple.

L'idée c'est évidemment de raconter des tarabiscouilles ... des mises en boîte quoi, des histoires drôles que chacun aura plaisir à lire :

- interview
- histoire des héros
- petites annonces
- jeux
- reportage
- recettes de cuisine
- conseils sur le sport du marié
- reportage sur les familles
- reportage sur des copains

Le menu pourra être au milieu du journal.

Si ce n'est pas parfait, ce n'est pas grave. L'important est de bien s'en amuser.

Faire les photocopies, même recto verso et en prévoir au moins un par personne !

Voici un jeu de tous âges et notamment d'enfants et de ceux qui ne se prennent pas au sérieux.



Sur un petit bout de papier, on écrit des mots qui signifient

- soit des humeurs : gai, moqueur, colère, triste, effrayé, inquiet, pleurant, surpris, etc.
- soit des personnages célèbres : le président de la République, de Gaulle, Napoléon, le président des Etats-Unis, etc.
- soit des acteurs, des chanteurs, des présentateurs de télévision, des sportifs, etc.

Bien entendu, il faut adapter la liste au public !

Le candidat désigné ou dans l'ordre alphabétique de prénom ou d'assise, etc. tire au sort le papier et chante sur le ton ou comme le personnage choisi.

Il chante un air connu (pour le plus simple : Frère Jacques) ou un air imaginaire.

Il faut reconnaître qui est imité.

C'est bien là la complication !!!

Le mariage est l'occasion de jeux que l'on ne ferait pas dans d'autres circonstances !

Donc des jeux exceptionnels !!!

52 cartes postales

Un souvenir sympa.

Le couple de mariés - ou des amis - préparent 52 cartes postales avec l'adresse des mariés et un numéro.

On peut présenter les 52 cartes sur un fil, sur un arbre de vœux (voir comment le faire en " animation ")

Chacun prend une carte postale et devra l'envoyer aux mariés le numéro de la semaine indiqué !

Bel exercice de souvenir de la fête et de pensées des mariés.

Le bouquet de connaissances

Voir ci-dessus et en plus chacun se présente à voix haute en recevant le bouquet.

Dans une grande fête (mariage, anniversaire de mariage, pot de départ à la retraite, fiesta de copains, colonies de vacances, etc.) on a souvent envie d'un grand éclat de rire !

Voici quelques jeux uniquement pour faire rire ... mais rire étant le propre de l'homme et de la femme ...rions de bon cœur !!!

Votre majesté

Sa majesté est tiré au hasard, mais il est préférable pour commencer de désigner celui ou celle qui a le plus beau rire - ou fou rire !

Chacun à son tour viendra lui offrir un présent.

Celui qui saura le faire rire (temps limité à 1 minute !), prendra sa place !

Cendrillon

Jeu de danse simple

On fait sortir un certain nombre d'hommes ...10 ou 20 selon l'ampleur de la fête.

On désigne ou demande les volontaires du même nombre de femmes.

Celles-ci retireront l'une de leur chaussure et la poseront sur le bord de la piste de danse.

Chaque prince charmant prendra une chaussure et cherchera sa cendrillon qu'il fera danser !

Le croissant délicieux

Pendre un croissant à une " canne à pêche " (enfiler avec une grande aiguille) et l'enduire de Nutella.

Faire manger le croissant sans les mains qui seront derrière le dos.

L'idéal et d'annoncer " qui veut manger un croissant " et ainsi on aura le volontaire !

On peut faire une course de vitesse entre plusieurs mangeurs !!!

La crème délicieuse

Dans la suite du jeu précédent ...

Un couple a les yeux bandés.

L'un fait manger à l'autre avec une petite cuiller une coupe de mousse au chocolat ... ou de compote de pommes !

Rires garantis !

Le jeu des chaussures

Un jeu bête et méchant qui fait bien rire ...

Un animateur sélectionne des concurrents, 3 ou 4, dans ce cas 2 équipes de 2 joueurs.

Chaque joueur ou chaque équipe dispose de 1 minute chrono pour rapporter le plus grand nombre de chaussures.

On fait le compte de points.

Attention ! La paire de chaussure compte -1 point alors que la chaussure seule vaut + 1 point

Seconde étape !

Les personnes qui ont eu leurs chaussures retirées doivent au top venir les récupérer.

Le - ou les gagnants reçoivent une prime à définir (genre bol d'air, huile de coude ...) !

La mauvaise foi voudra que l'on jette au loin les chaussures ...

Le chant d'amour de la basse cour.

10 hommes et 10 femmes sont sélectionnés.

Chacun tirera au sort dans la série homme ou la série femme, un nom d'animal d'un côté mâle, de l'autre femelle :

- coq et poule
- âne et ânesse
- cheval et jument
- taureau et vache
- canard et canne
- cochon et truie
- bouc et chèvre
- pigeon et ...pigeon
- mouton et ...mouton
- oie et ... oie
- souris et ... souris

Les yeux bandés, les hommes et les femmes sont répartis dans la salle.

Bien sûr, le jeu est que le couple se retrouve !

Au top, chacun appelle par son cri sa chacune ... et réciproquement !

Le plus drôle est quand les autres participants s'en mêlent ...

Gare aux oreilles !

Le roi du silence

Très grand classique.

Un enfant - ou un adulte - est assis sur une chaise au fond de la pièce, les yeux bandés.

On dépose sous la chaise un petit jouet.

Les enfants sont assis.

On désigne un voleur qui ira prendre le petit jouet sous la chaise.

Celui qui se fait prendre par son bruit est éliminé.

La boule magique

Les enfants sont assis en cercle.

On fait circuler une boule.

Chaque enfant doit mimer une histoire avec la boule.

Jeu de mime

Les enfants sont assis en cercle.

Sur des petits papiers, on inscrit soit des métiers, soit des situations (selon l'âge). Les papiers sont mis dans un sac ou un chapeau.

On fait tirer un papier.

L'enfant fait le mime du métier ou de la situation, les autres doivent deviner ...

La boule de feu

L'idée est simple.

Les enfants sont groupés. Vous allez leur lancer une boule de feu (genre balle en mousse).

Ils vont devoir se la passer sans refuser de la prendre.

Vous vous êtes retourné et au bout de quelques instants, criez " stop ! ".

Celui qui a la boule de feu est éliminé.

Celui qui a laissé tomber la boule de feu qu'on lui a donnée est éliminé aussi.

Le dernier en jeu a gagné.

Toucher la couleur

Se joue dans une salle sans danger, une salle de jeu. Pas dans la salle à manger ...

Se joue plutôt avec de petits enfants.

Les enfants sont rassemblés au centre.

Vous prononcez une couleur.

Le premier qui a touché la couleur a gagné.

La chaîne humaine.

Il faut au minimum 2 groupes de 4 enfants.

Il y a plusieurs groupes.

Le principe est de croiser les bras et de tenir la main de son voisin.

Chaque groupe doit faire un cercle.

Vous donnez le top, le premier groupe ayant réalisé le cercle a gagné !!!

Ce jeu "traditionnel mexicain" n'est ni traditionnel, ni mexicain !

C'est une pure invention de l'auteur de ces lignes.

Mais c'est un jeu bien rigolo et ça pique !!!

Aïe ... aïe ... aïe ...

A la réflexion - car l'auteur de ces lignes réfléchit - cela ressemble à la pinata mais en plus simple !

Le matériel

Des ballons

2 aiguilles

La préparation

Gonfler des ballons de baudruche - des bêtes ballons, quoi - de votre souffle énergique ou d'hélium si vous en avez (cela se loue ou s'achète sous forme de petites bombonnes).

Choisissez de préférence des couleurs homogènes : soit en vert pour faire cactus, soit vert et jaune ou rouge et jaune pour faire très mexicain !

Il faut prendre disons au moins 6 ballons ...

L'astuce, c'est que dans l'un des ballons, vous mettez de l'eau ou de la farine ... hé ... hé ...



Les ballons sont fixés en grappe donc liés entre eux par une ficelle ou attachés le long d'un bâton ou d'une ficelle. Il faut que cela fasse dense !

Faire 2 grappes identiques ou tout au moins au même nombre de ballons.

Débrouillez vous pour fixer la grappe à une hauteur telle que les participants doivent un peu sauter pour atteindre les ballons.

Le jeu

Donc vous avez 2 équipes de 1, 2 ou 3 joueurs. Cela dépend du nombre de ballons ...

Vous inventez une histoire : " Pedro est bien triste. Il vient de se piquer les fesses sur un cactus et a décidé de se venger en faisant éclater le cactus. Vous allez aider Pedro dans sa vengeance : la première équipe qui aura fait éclater tous les ballons deviendra l'ami de Pedro !".

J'vous dis pas comme ils vont se précipiter et comme ils seront soit tout mouillés soit blancs de farine !!!

Ha ! ha ! ha !

Qui fait quoi ?

Les couples se tournent le dos, assis par terre ou sur une chaise.

Ils ont une chaussure rouge et une chaussure bleue à la main ou 2 poupées, une Barbie et Ken.

La question est posée par l'animateur (qui se lève le premier le matin, qui prépare le café, qui est le premier aux toilettes, qui apporte le journal, qui allume la télévision, qui lit le programme télé, qui décide des vacances, qui décide des dîners, qui ose dire qu'un plat est mauvais, qui ose dire qu'un film est mauvais, etc.).

Chacun lève la réponse :

- Pour elle, la chaussure rouge ou Barbie,
- pour lui, la chaussure bleue ou Ken

Forcément, parfois c'est ni l'un ni l'autre, parfois c'est les deux !

Rires assurés ... et prises de ...

Qui est mon mari ?

Madame doit reconnaître son mari.

Mais elle a les yeux bandés.

Elle ne peut toucher avec les mains qu'au dessus de la ceinture ...

Le mari va se présenter à madame parmi 5 hommes, mais il va se modifier :

- changer de veste ou mettre un pull
- remplir sa bouche d'une pomme
- se mettre sur un gros annuaire de téléphone

- porter des lunettes ou au contraire les retirer
- se mettre un parfum inconnu
- mouiller ses cheveux ou passer du gel

Le principe de la chaîne est connu :

- On peut jouer au minimum à 3 joueurs, sans maximum
- L'idéal est d'être en cercle, debout ou assis selon les jeux
- La chaîne s'enrichit de chaque joueur.
- On élimine celui qui se trompe
- Le gagnant est le dernier.

Ce jeu ainsi décrit peut se pratiquer à tout âge.

La chaîne des paroles

Chaque joueur à son tour prend la parole, répète ce qui vient d'être dit et ajoute un élément à la phrase ...

Par exemple :

Jules - roule - en vélo - avec un panier - sous le bras - d'où dépassent - des poireaux - que sa femme - va cuisiner - pour le déjeuner - etc.

La chaîne des gestes

Les joueurs sont debout et chacun son tour ajoute un geste à la suite des gestes qu'il aura répétée.

Par exemple :

Se toucher le nez, puis l'œil, puis le pied, puis faire un cercle vers l'avant avec son bras gauche, puis faire un cercle vers l'avant avec son bras droit, puis faire semblant de ramasser quelque chose de sa main gauche, etc.

La chaîne des gestes pour plus sportifs

Par exemple :

Sauter sur place à pieds joints, faire une roulade avant, sauter en l'air, faire dix mètres genoux pliés, faire une roue, faire 10 pompes, lever le menton le plus haut possible 10 fois de suite, etc.

Une chaîne pour participants assis

Les joueurs sont assis, par exemple à table ... à la fin d'un repas.

On fait des mimiques avec le visage.

Par exemple :

Fermer l'œil droit, ouvrir la bouche, bouger l'oreille droit, se toucher le nez, se toucher la bouche, retrousser le nez, loucher, etc.

Rires assurés.

Ce jeu se pratique surtout avec des 6 - 12 ans car il faut savoir écrire et compter !

Il vaut mieux être au moins 6 joueurs.

Les joueurs sont assis en cercle.

Chacun joue à son tour.

Whizz ou tout autre mot bizarre en une syllabe peut être retenu dans ce jeu comme krap, fortsk, blurps, fratch, etc.

Le principe est simple.

On choisit une lettre ou un chiffre qu'il ne faut pas prononcer.

Exemples avec des chiffres :

Il est interdit de prononcer le chiffre 7.

On le remplace alors par whizz.

Le groupe compte : 1, 2, 3

Tout joueur qui se trompe ou hésite sur le 7 (le whizz) est éliminé !

77 devient whizz-whizz.

Pour compliquer les choses, les multiples de 7 sont remplacés par whizz.

Comme ci-dessus, on compte. Etc.

Exemples avec des lettres :

Il est interdit de prononcer la lettre " b ".

On la remplace par whizz.

On parle en épelant les mots.... On ne dit pas que c'est facile ! oh non !

Variantes :

Se lever à la prononciation de whizz.

2 whizz de suite (par exemple 77) sont prononcés par 2 joueurs de suite.

Chaque erreur compte 1 point. Le premier à 5 a perdu.

Il ne s'agit pas ici d'imaginer une fête - ou réunion - d'amis devenant une salle de gym !!! D'autant que nombreux sont ceux qui considèrent la gym comme une contrainte.

Au contraire, la gymnastique peut devenir une source de jeux voire de spectacle !

Or, si l'on ne peut pas copier les artistes de spectacle et/ou de télévision qui nous narguent de leur souplesse (à 18 ou 20 ans, à raison de 4 heures d'échauffement par jour, le résultat est pour le moins normal !), on peut faire des jeux ou des spectacles avec des gestes à la mesure de sa souplesse ... et de ses risques !

Il suffit de s'imaginer tous avec un ballon ou dans une tenue ... affriolante ! avec de la musique et des éclairages, avec une synchronisation d'une belle équipe ... et le jeu ou le spectacle sont là !!!

Avant tout, quelques rappels de bon sens :

- De préférence, si les exercices durent longtemps, les faire dans une pièce aérée.
- Ne pas forcer ! Mieux vaut faire peu, bien et régulièrement que beaucoup, rapide et irrégulièrement !
- Faire des séries de 10.
- Avoir sa bouteille d'eau près de soi.
- Respirer pendant et entre les exercices.
- Terminer par de profondes respirations et des étirements.



Voici donc une liste de mouvements, ayant pour but de décontracter les muscles, que chaque senior peut faire.

Il n'y a pas d'ordre dans cette liste, sinon une logique d'écriture

Ils peuvent devenir source de jeux et de mises en scène. Donc pas d'exercices pour faire travailler les abdominaux dans cette liste.

- Tête : regarder à droite puis à gauche en faisant une pause au milieu
- Tête : lever le menton, puis le baisser en faisant une pause au milieu
- Tête : lever le plus haut possible, puis descendre le menton
- Tête : loin en arrière puis loin en avant
- Epaules : tirer en arrière puis pousser en avant
- Epaules : lever puis baisser
- Epaules, rouler des épaules d'avant en arrière, puis une autre série d'arrière en avant
- Debout, pieds légèrement écartés, bras pendus devant, lever alternativement le genou gauche puis le genou droit
- Debout, pieds légèrement écartés, écarter les bras, puis les croiser deux fois dans le dos
- Debout, basculer de la pointe des pieds au talon
- Debout, sur la pointe des pieds, lever les deux bras le plus haut possible
- Debout, sur la pointe des pieds, lever successivement chaque bras le plus haut possible
- Debout, lever alternativement et sur le côté le genou gauche puis le genou droit le plus haut possible
- Debout, jambes écartées, bras tendus croisés alternativement devant et dans le dos
- Debout, jambes écartées, tendre les bras, écarter les doigts puis serrer les poings, alterner paumes des mains vers le sol et paume des mains vers le ciel
- Debout, une main au mur ou en équilibre sans appui, balancer la jambe de devant en arrière, puis changer de jambe
- Debout, une main au mur ou en équilibre sans appui, balancer une jambe latéralement, puis changer de jambe

Avant tout, quelques rappels de bon sens :

- De préférence, si les exercices durent longtemps, les faire dans une pièce aérée.
- Ne pas forcer ! Mieux vaut faire peu, bien et régulièrement que beaucoup, rapide et irrégulièrement !
- Faire des séries de 10.
- Avoir sa bouteille d'eau près de soi.
- Respirer pendant et entre les exercices.
- Terminer par de profondes respirations et des étirements.

