



## Jeux de motricité pour petits et grands

**Quand on parle jeu de motricité, c'est la plupart du temps pour les plus petits. Mais les plus grands ont aussi des jeux intéressants pour bouger, quel que soit leur âge.**

### Motricité, vous avez dit motricité ?

- Les jeux de motricité permettent aux joueurs d'évoluer avec leur corps et de se mettre en jeu, totalement ; pas seulement autour d'une table et d'un plateau de jeu. C'est une typologie de jeux peu utilisée pour les adolescents et les adultes, alors qu'elle est très développée chez les jeunes enfants. En effet, les traditionnels jeux de motricité sont les balançoires, toboggans, cages à grimper... presque exclusivement réservés aux plus jeunes.
- Mais les adultes aussi aiment bouger, se défouler... sans pour autant faire du sport intensif !
- Différentes structures font des propositions aux plus grands : que ce soit dans les parcs d'attraction, dans certaines ludothèques, dans certains parcs publics, mais cela reste assez confidentiel, pour ne pas dire rare.
- Selon la définition du COL (classement des objets ludiques), les jouets de motricité sont des objets « utilisés dans des activités motrices répétées pour le plaisir et impliquant le corps dans sa globalité ». Le stade du jeu moteur dans le développement du joueur arrive très tôt et évolue au cours de la vie. Il permet de développer ses sens, de solliciter son corps et de jouer différemment.

### Des propositions pour les plus grands

- En fait, de nombreux adolescents font déjà du jeu de motricité sans vraiment s'en rendre compte, et dépensent ainsi beaucoup d'énergie. Les adultes aussi jouent en mettant en jeu leur corps, mais c'est plus souvent des activités liées au sport, qui ont semble-t-il davantage leurs lettres de noblesse auprès de ce public que le jeu pur, pour le plaisir. Pourtant, les adultes qui tentent l'expérience ressortent toujours conquis.

### Jeux moteurs pour adultes

- Les jeux vidéo de type **Kinect Aventures** ou **Just Dance** sur XBOX ou Wii sont déjà des jeux moteurs. Souvent décriés, les jeux vidéo sont vus comme des supports d'isolement des joueurs. Or, ils sont un vrai support de jeu et de partage avec les autres. En effet, quand on danse devant un écran, qu'on se coordonne à deux pour descendre une rivière en



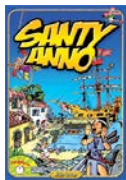
raft (et en restant au sec !), on est bien dans le mouvement et dans le partage. Et puis, dans ce type de jeu, il y a aussi des spectateurs, qui prennent parfois autant de plaisir que les joueurs eux-mêmes. Les échanges sont nombreux et la convivialité forcément au rendez-vous, contrairement aux idées reçues.



- Un autre type de jeu est le **Lasergame** : très prisé des jeunes, moins connu des adultes, ce jeu de simulation dans lequel on joue à toucher des adversaires avec des rayons laser est à la fois un excellent défouloir et un moyen de se dépenser. Les séances sont relativement courtes (20 minutes environ pour une partie), mais quand on ressort, si on a joué à fond, on sent bien la fatigue et les bienfaits du défoulement. Présents dans la plupart des grandes villes, les **Lasergame** proposent des sessions dans l'obscurité où chaque joueur, à son niveau, jouera à viser les autres, en se cachant pour éviter de se faire toucher. En individuel ou par équipe, c'est une bonne façon de faire du sport sans y penser ! La notion de « *jeu de guerre* » est parfois sujet à polémique autour de ces jeux. Mais il faut bien avouer que le plaisir de viser les autres dans l'obscurité, la montée d'adrénaline provoquée en tentant de se cacher des rayons laser des adversaires procure beaucoup plus de plaisir que de sujets de discorde. Il s'agit d'un jeu dans lequel la notion d'activité fictive prend tout son sens. On ne joue pas pour faire du mal à l'autre, mais pour se faire du bien à soi.

- Certains jeux d'assemblage permettent aussi de bouger. Parmi les derniers nés, les **Stocs** sont un bon exemple. Composé de cordes rigides avec des embouts souples, les **Stocs** consistent à construire différentes structures avec des cordes en faisant des nœuds. Au programme ; cabanes, tipis, pyramides et autres grottes... Pour construire, il est nécessaire d'évoluer dans l'espace et la création en trois dimensions demande beaucoup d'ingéniosité et de mouvements. On finit même parfois sur un tabouret ou un escabeau ! Et puis, une fois la construction terminée, quel plaisir de tenter de passer entre les enchevêtrements de cordes !

### Les jeux de société



- **Santy Anno** (Repos Productions) propose de jouer autour d'une table au sens littéral : chaque joueur est un pirate un peu fatigué après une longue soirée à terre, qui cherche à rejoindre son bateau. Mais cela ne se fait pas sans mal. Une fois le bateau identifié, il faut courir autour de la table et atteindre le premier le navire, sans erreur. Mêler la réflexion à la motricité est une des grandes réussites de ce jeu et a certainement contribué à son succès.

- **La Danse des Œufs** (Haba) est également un bon support de jeu moteur. Avec un œuf coincé au creux du cou ou entre les genoux, c'est tout de suite plus difficile d'évoluer librement, mais que c'est drôle ! Un très bon jeu pour mêler les générations et s'amuser en toute décontraction.



- **Time's Up** (Asmodée) propose du mime et donc encore une autre façon de bouger son corps. En effet, pour faire deviner des personnages ou des objets, selon la version, il faudra donner de sa personne pour faire gagner son équipe.

- Enfin, le célèbre et déjà classique **Twister** et sa version plus récente **Twister Hoopla** (Hasbro) sont souvent proposés aux enfants, plus rarement aux plus grands, et pourtant... Quelle rigolade de se retrouver dans des situations, pas toujours confortables, mais amusantes autant pour les joueurs que pour les spectateurs, une fois de plus !



### Les jeux coopératifs physiques

- Une autre façon de bouger en s'associant à d'autres joueurs est la mise en place de jeux coopératifs.

- Les **skis de coordination** sont des planches en bois ou des éléments en plastique avec une poignée par joueur et par ski. Chaque joueur met un pied dans cette poignée et l'autre pied sur l'autre ski. Selon les modèles, on peut jouer de 2 à 8 joueurs. Se coordonner à plusieurs pour avancer dans la même direction n'est pas si aisé qu'il y paraît. Les chutes sont fréquentes, alors autant jouer dans l'herbe ou dans le sable, au moins pour débiter et de pas craindre les bleus !



- Le **parachute** est une grande toile en tissu entouré d'autant de poignées que de joueurs. À 8, 12 ou 16 joueurs, les participants évoluent autour de la toile et jouent à faire un champignon, à se cacher sous un igloo géant, à courir autour d'un manège coloré... Tout plein d'activités ludiques et motrices pour le plaisir. Avec deux parachutes, on peut aussi se passer des balles ou d'autres objets... Les possibilités sont infinies.

- Bouger son corps n'est pas une évidence pour la plupart des adultes. Alors, proposer ce type d'animations n'est jamais anodin et remporte toujours un certain succès. À vous de jouer ! ▶