

1, 2, 3, JOUONS !

Des idées pour des voyages en famille
détendus et plus sûrs



VINCI
AUTOROUTES

FONDATION
Pour une conduite responsable



ECOLE DES PARENTS
ET DES EDUCATEURS
FÉDÉRATION NATIONALE



Le conducteur doit donner la priorité à sa conduite et ne pas faire de gestes qui pourraient affecter sa vigilance et sa réactivité en cas de danger.

ANIMOLAUTO

À partir
de 6 ans



But du jeu : trouver un maximum d'animaux ou d'objets en lien avec les couleurs des voitures.

Règle du jeu :

- Le maître du jeu donne une couleur de voiture.
- Le premier joueur doit donner le plus possible de noms d'animaux ou d'objets en lien avec cette couleur, sans faire de pause. Quand il ne trouve plus d'animaux ou d'objets, on compte le nombre de ses réponses. Exemple : voiture blanche → ours polaire, colombe, neige, crème chantilly...
- Puis le maître du jeu donne une autre couleur de voiture.
- C'est au tour d'un autre joueur de donner sa liste. Mêmes règles que pour le premier joueur.





KESAKO ?

À partir
de 5 ans



But du jeu : deviner ce qui a été caché dans la boîte à gants par le maître du jeu.

Règle du jeu :

- Le maître du jeu cache discrètement un objet dans la boîte à gants de la voiture ou pense à un objet dans sa tête.
- Les joueurs posent toutes les questions qu'ils veulent pour trouver l'objet. Le maître du jeu ne peut répondre que par « oui » ou par « non ».
- Si un joueur pense avoir la bonne réponse, il peut faire une proposition.
- Le premier joueur qui a trouvé a gagné !



Les aires de repos et de service comportent des espaces de circulation. Les parents doivent à tout moment veiller à la sécurité de leurs enfants.

GARDE LE RYTHME !

À partir
de 5 ans



But du jeu : créer une « phrase gestuelle » la plus longue possible, l'enrichir et la reproduire sans se tromper.

Règle du jeu :

- Les joueurs se placent en cercle et jouent à tour de rôle dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le premier joueur produit un son ou un geste avec son corps (taper deux fois dans ses mains, claquer des doigts, faire « clac » avec sa langue...).
- Le second joueur reproduit ce son ou ce geste et en ajoute un.
- Le joueur suivant reproduit le son ou le geste du premier joueur et du second et en ajoute un... et ainsi de suite.
- Le premier qui se trompe est éliminé. On continue alors avec les joueurs qui restent jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus qu'un : le gagnant !





ARTISTES EN HERBE

À partir
de 5 ans



But du jeu : créer une forme à partir d'objets.

Règle du jeu :

- Le maître du jeu décide de ce qu'il va falloir créer (objet, animal, personne...).
- Le ou les joueurs partent à la recherche d'éléments pour créer cette forme (feuilles, bouts de bois, bouteille d'eau, pull...). Attention à ne pas s'éloigner des adultes.
- Il n'y a ni gagnant ni perdant. À la fin, on peut prendre en photo la ou les œuvres d'art !



Des poubelles sont présentes sur toutes les aires pour y jeter les déchets avant de repartir.

À partir
de 6 ans



PUCE, GRENOUILLE OU KANGOUROU

But du jeu : adapter ses longueurs de pas ou de sauts à la distance à parcourir.

Règle du jeu :

- Le maître du jeu pose sur le sol deux objets (vêtements, brindilles...) distants d'environ 3 mètres (au minimum).
- Le maître du jeu donne un nombre de pas ou de sauts à réaliser entre les deux objets.
Exemple : 5, 10, 12, 15...

- Chaque joueur essaie de parcourir la distance en respectant le nombre de pas ou de sauts annoncé par le maître du jeu. Ils doivent être identiques, c'est-à-dire de la même longueur.
- Le joueur qui arrive exactement sur la ligne d'arrivée, ou le plus près, en ayant réalisé le nombre de pas ou de sauts demandé a gagné !
- On peut recommencer autant de fois que l'on veut avec des nombres différents !





But du jeu : retrouver l'objet manquant.

Règle du jeu :

- Le maître du jeu place entre 5 et 10 objets au sol (à adapter selon l'âge des joueurs).
- Les joueurs ont 30 secondes pour bien observer ces objets et essayer de les mémoriser.

- Les joueurs se retournent pendant que le maître du jeu en enlève un et déplace un peu les objets restants.
- Les joueurs se remettent de face. Le premier qui trouve l'objet manquant a gagné. On peut compter les points. Chaque victoire rapporte un point.

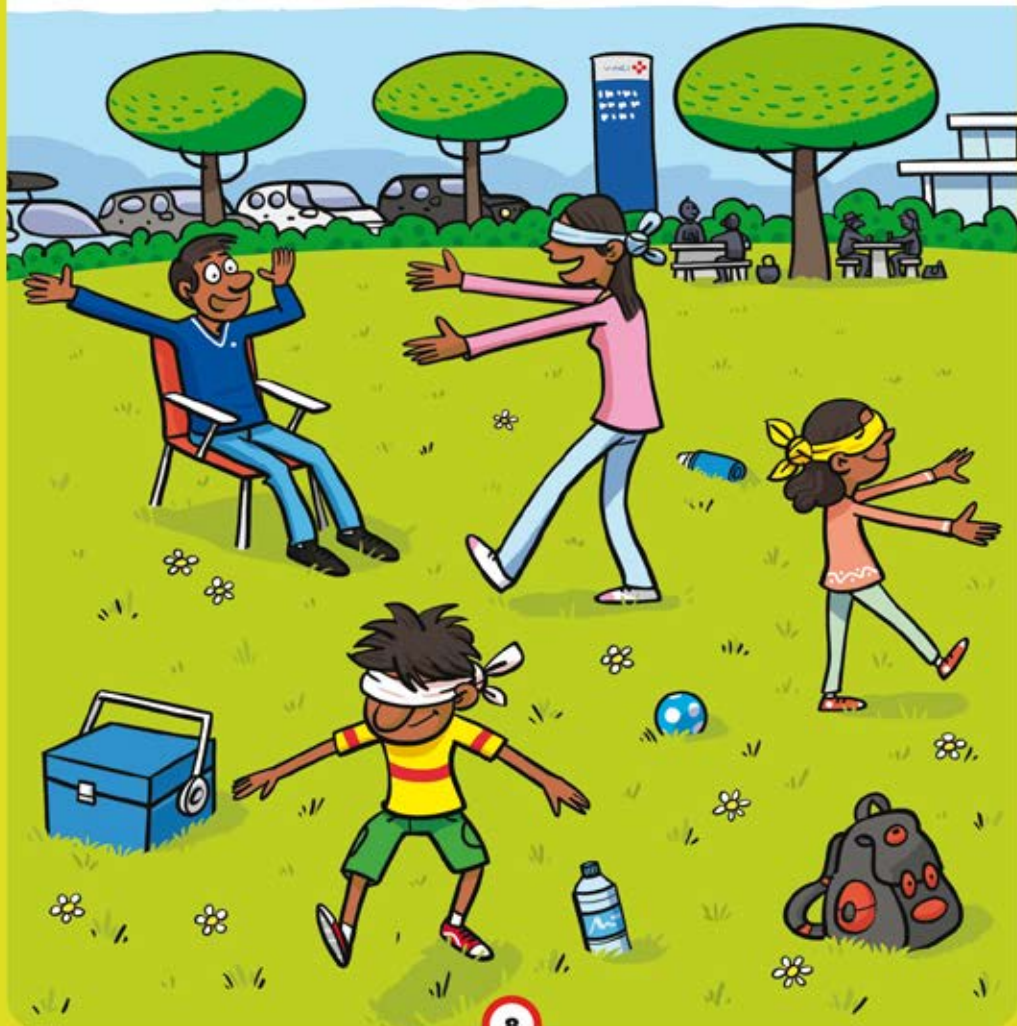




But du jeu : réaliser un parcours les yeux bandés en étant dirigé à la voix par une personne.

Règle du jeu :

- Choisir un « meneur » qui dirigera les autres joueurs, qui seront des joueurs « menés ».
- Le meneur crée un parcours en posant au sol des objets trouvés à portée de main : bouteille, vêtement, sac, branche...
- Le joueur mené a les yeux bandés. Il doit réaliser le parcours (sauter par-dessus un gilet, faire le tour d'une bouteille, suivre un certain chemin...) en suivant les consignes du meneur (« tourne à droite », « tourne à gauche », « avance », « recule »...) et arriver jusqu'au point d'arrivée.
- S'il y a plusieurs menés, on peut chronométrer le parcours. Le plus rapide a gagné !





But du jeu : devenir mou comme une poupée de chiffon.

Règle du jeu :

- Une personne reste debout, s'assoit ou s'allonge (encore mieux !).

Elle se détend au maximum.

- L'autre personne la fait bouger.
Exemple : elle lui soulève un bras puis le lâche, il retombe, elle lui tourne la tête, etc.

À LA MANIÈRE DE...

À partir
de 5 ans



But du jeu : imiter le déplacement des animaux.

Règle du jeu :

- Un des joueurs demande à l'autre d'imiter

la marche d'un animal (éléphant, tortue, crabe, lapin, grenouille...).

- Puis on inverse les rôles, et ainsi de suite !





DES JEUX POUR FAIRE DES VOYAGES EN VOITURE UN MOMENT FAMILIAL PRIVILÉGIÉ

Le voyage est un moment partagé en famille, créateur de liens et de souvenirs. Les longs trajets peuvent cependant entraîner agitation et énervement chez l'enfant.

Le changement d'attitude est un signal d'alarme salubre qui indique que la pause est nécessaire pour tous.

Les jeux proposés dans ce livret ont été spécialement conçus par Catherine Potel et Jason Dhont, psychomotriciens.

Chaque jeu présente un intérêt pour l'enfant : observation, imagination, langage, représentation graphique, abstraction, concentration, mémorisation, organisation spatio-temporelle...

Les jeux, faits en voiture ou lors des pauses, transforment la perception des trajets et permettent aux enfants et à leurs parents de se détendre puis de poursuivre leur trajet en toute sécurité.

« Rester assis sans bouger n'est pas une attitude naturelle pour l'enfant : l'immobilité lui est pénible. Quand il commence à s'agiter, les parents devraient considérer qu'il s'agit d'un signal important et que la famille a besoin d'une pause. »

Professeur Daniel Marcelli, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent et président de la FNEPE.



LES CONSEILS DE LA FONDATION VINCI AUTOROUTES POUR PRÉVENIR LA SOMNOLENCE AU VOLANT

AVANT LE DÉPART

- Faire une nuit complète de sommeil la veille du départ
- Éviter de partir la nuit ou juste après une journée éprouvante
- Ne pas conduire à jeun mais éviter les repas trop lourds difficiles à digérer
- Vérifier que les médicaments éventuellement pris ne provoquent pas de somnolence

PENDANT LE TRAJET

- Effectuer des pauses régulières tout au long du trajet, au minimum toutes les deux heures
- S'arrêter sur une aire dès les premiers signes de fatigue et faire une courte sieste
- Changer régulièrement de conducteur lorsque c'est possible
- S'hydrater souvent
- Maintenir une température agréable dans l'habitacle, pas trop élevée

ET SI LES ENFANTS APPRENAIENT À LEURS PARENTS À FAIRE UNE VRAIE PAUSE ?

Selon une enquête IPSOS réalisée pour la Fondation VINCI Autoroutes :



78%

des parents disent faire davantage de pauses lorsqu'ils voyagent avec leurs enfants.

1/3

des enfants indiquent que leurs parents ne s'arrêtent que le temps d'aller aux toilettes et de mettre de l'essence dans la voiture.



C'est le temps de conduite moyen au bout duquel les parents font une pause lorsqu'ils sont avec leurs enfants, soit 36 minutes de plus que la durée recommandée.

Ce livret vous est offert par



La Fondation VINCI Autoroutes pour une conduite responsable est un laboratoire, un observatoire et un outil d'information dédié à faire évoluer les comportements sur la route. Parmi ses actions : mener des campagnes d'information et de sensibilisation, financer des recherches scientifiques et soutenir des initiatives associatives et citoyennes.

fondation.vinci-autoroutes.com
www.roulons-autrement.com



La Fédération nationale des Écoles des parents et des éducateurs (FNEPE) est une association loi 1901, reconnue d'utilité publique qui coordonne un réseau d'associations, les Écoles des parents et des éducateurs (EPE), au service des parents, des jeunes, des familles et des professionnels, ce qui fait d'elle un acteur majeur du domaine de l'éducation et de la famille.

www.ecoledesparents.org

