Planète Enfance

FICHES ACTIVITÉS 0-3 ANS

Jouer et explorer à chaque âge

De la naissance à 3 ans, l'enfant découvre le monde en jouant



Toucher, attraper, transporter, empiler, faire semblant : à chaque étape, ses besoins de jeu évoluent. Ces 4 fiches vous proposent des idées d'aménagement et de jeux adaptées à chaque âge, pour accompagner son exploration en toute sécurité.

Chaque fiche présente le besoin de l'enfant, les objectifs, le matériel, l'aménagement de l'espace, des idées de jeux et le rôle du professionnel.

Les 4 fiches

FICHE 1
De la naissance à 6 mois
Mon petit espace d'éveil sensoriel
Éveiller les sens et découvrir son environnement

FICHE 2
De 6 à 12 mois
Mon panier de découvertes
Explorer, manipuler et expérimenter

FICHE 3
De 12 à 24 mois
Mon petit parcours d'exploration
Bouger, transporter et recommencer

FICHE 4
De 2 à 3 ans
Mon coin « comme les grands »
Faire semblant, imiter et gagner en autonomie

Les repères communs à tous les âges

1. **Observer avant de proposer**
Partez de ce que l'enfant fait spontanément pour choisir le matériel et les jeux.

2. **Respecter son rythme**
Les tranches d'âge sont des repères : chaque enfant progresse selon ses propres acquisitions.

3. **Peu d'objets, bien choisis**
Un espace non surchargé maintient l'intérêt et favorise l'exploration autonome.

4. **Laisser faire**
Évitez de faire à sa place et laissez-le chercher ses propres solutions.

5. **Mettre des mots**
Verbalisez ses actions et ses découvertes pour enrichir son langage.

6. **La sécurité avant tout**
Matériel adapté à l'âge et marqué CE, sans petites pièces, éléments stables et surveillance constante.

Planète Enfance

FICHE ACTIVITÉ N°1

Mon petit espace sensoriel

De la naissance à 6 mois

Éveiller les sens et découvrir son environnement

Le besoin de l'enfant

Durant ses premiers mois, le bébé découvre progressivement son corps, ses sensations et son environnement.

Il a besoin de sécurité affective, de proximité avec l'adulte, de temps de repos et de courtes périodes d'éveil adaptées à sa disponibilité.



Le rôle du professionnel

Observer les réactions du bébé, respecter ses signaux de fatigue et lui laisser le temps de répondre. Les interactions, les paroles douces et les regards partagés participent pleinement à son éveil.

Les objectifs

- Encourager l'éveil visuel, auditif et tactile.
- Favoriser les premières découvertes corporelles.
- Permettre au bébé d'explorer à son rythme.
- Soutenir la relation et les interactions avec l'adulte.

Le matériel

- Un tapis ferme posé au sol.
- Quelques objets sensoriels adaptés aux nourrissons.
- Un hochet léger, facile à saisir.
- Des images contrastées ou un miroir incassable
- adapté aux bébés.

Comment aménager l'espace ?

Installez le bébé sur un tapis ferme, au sol, dans un endroit calme et lumineux, à distance des passages. Disposez un ou deux objets à proximité de son champ de vision ou de ses mains, sans chercher à provoquer systématiquement une réaction.

Privilégiez une installation sur le dos pour les temps d'éveil, avec une liberté de mouvement. Les positions sur le ventre peuvent être proposées lorsque le bébé est éveillé et sous surveillance directe.

Quelques idées de jeux

1. **Je regarde**
   Présenter lentement une image contrastée dans son champ de vision.
2. **J'écoute**
   Faire entendre doucement un hochet, puis laisser le bébé réagir.
3. **Je découvre**
   Proposer un objet adapté à saisir ou à toucher.
4. **Je bouge**
   Laisser le bébé observer ses mains, bouger ses jambes et expérimenter ses mouvements.

Nos conseils

L'éveil ne consiste pas à multiplier les stimulations. Un bébé qui observe calmement son environnement est déjà en train de découvrir le monde !

Planète Enfance

FICHE ACTIVITÉ N°2

Mon panier de découvertes

De 6 à 12 mois

Explorer, manipuler et expérimenter

Le besoin de l'enfant

À cet âge, l'enfant développe progressivement sa préhension, sa coordination et sa compréhension des relations entre ses actions et leurs effets.
Selon ses acquisitions, il peut commencer à se déplacer, à transférer des objets d'une main à l'autre, à les faire tomber ou à les manipuler de différentes façons.



Le rôle du professionnel

Laisser l'enfant expérimenter sans faire systématiquement à sa place. Mettre des mots sur ses découvertes : « Tu as fait tomber la balle. Elle a roulé ! »

Les objectifs

- Développer la motricité fine et la coordination oeil-main.
- Encourager l'exploration sensorielle.
- Comprendre les relations de cause à effet.
- Favoriser l'initiative et le libre choix.

Le matériel

- Quelques gobelets de grande taille, adaptés à l'âge.
- Des balles souples de taille adaptée.
- Des objets sensoriels conçus pour les bébés.
- Des boîtes solides faciles à manipuler.

Comment aménager l'espace ?

Installez un tapis au sol avec quelques objets visibles et accessibles. Laissez suffisamment de place pour que l'enfant puisse se retourner, ramper, s'asseoir ou se déplacer selon ses capacités.

Évitez de surcharger l'espace : quelques objets bien choisis permettent de maintenir l'intérêt et de faciliter l'exploration autonome.

Quelques idées de jeux

1. **Je prends et je lâche**
   Attraper un objet, le déplacer et le laisser tomber.
2. **Je remplis et je vide**
   Déposer de gros objets adaptés dans une boîte, puis les ressortir.
3. **Je fais rouler**
   Pousser une balle souple et observer son déplacement.
4. **Je recommence**
   Faire tomber un objet et observer ce qui se passe, avec l'accompagnement de l'adulte.

Nos conseils

Un objet simple peut offrir de nombreuses possibilités de jeu. Avant de proposer une nouvelle activité, observez comment l'enfant utilise spontanément le matériel déjà disponible.

Planète Enfance

FICHE ACTIVITÉ N°3

Mon petit parcours d'exploration

Bouger, transporter et recommencer

De 12 à 24 mois

Le besoin de l'enfant

L'enfant développe sa mobilité, son autonomie et sa compréhension du monde. Il aime transporter, empiler, vider, remplir, pousser, tirer et répéter les mêmes actions.

Il commence également à imiter les gestes du quotidien.



Le rôle du professionnel

Encourager les initiatives, verbaliser les actions et laisser l'enfant chercher ses propres solutions. Proposer de l'aide lorsqu'elle est nécessaire, sans imposer un résultat attendu.

Les objectifs

- Développer la motricité globale.
- Renforcer la coordination et l'équilibre.
- Encourager la résolution de petits problèmes.
- Soutenir l'autonomie et la confiance en soi.

Le matériel

- Des coussins fermes et stables.
- Des cartons solides et ouverts.
- De gros cubes adaptés à l'âge.
- Des balles souples de grande taille.
- Des contenants faciles à manipuler.

Comment aménager l'espace ?

Délimitez un espace dégagé, avec plusieurs possibilités d'exploration :

- un coin pour empiler et construire ;
- un espace pour transporter et déposer ;
- un petit parcours moteur adapté aux capacités des enfants.

Laissez une circulation fluide entre les zones et veillez à la stabilité de chaque élément.

Quelques idées de jeux

1. **Je transporte**
   Déplacer de gros objets d'un panier à un autre.
2. **Je construis**
   Empiler des cubes, puis recommencer.
3. **Je passe autour**
   Contourner des coussins ou franchir un petit obstacle stable.
4. **Je fais semblant**
   Nourrir une poupée ou transporter des objets comme un adulte.

Nos conseils

La répétition est une véritable expérience d'apprentissage. Si l'enfant empile puis fait tomber ses cubes dix fois, il explore, ajuste ses gestes et comprend progressivement les effets de ses actions.

Planète Enfance

FICHE ACTIVITÉ N°4

Mon coin « comme les grands »

De 2 à 3 ans

Faire semblant, imiter et gagner en autonomie

Le besoin de l'enfant

L'enfant enrichit son langage, développe son imagination et commence à construire des scénarios de jeu symbolique. Il aime imiter les adultes, participer aux routines et affirmer ses choix.

Les interactions avec les autres enfants se développent progressivement, même si jouer côte à côte reste fréquent.



Le rôle du professionnel

Soutenir le jeu sans diriger le scénario. Reprendre les paroles de l'enfant, enrichir son vocabulaire et l'accompagner dans les interactions lorsque cela est nécessaire.

Les objectifs

- Développer le langage et l'imagination.
- Favoriser l'imitation et le jeu symbolique.
- Encourager l'autonomie.
- Accompagner les premières interactions sociales.

Le matériel

- Une dinette adaptée à l'âge.
- Des poupées et accessoires adaptés.
- Des vêtements de déguisement simples.
- Des boîtes et des contenants solides.
- Des blocs de construction de grande taille.

Comment aménager l'espace ?

Créez un petit coin d'imitation facilement identifiable : cuisine, maison, magasin ou espace pour prendre soin des poupées.

Placez les objets à hauteur d'enfant, dans des bacs ouverts et accessibles. Prévoyez assez d'espace pour permettre à plusieurs enfants de jouer côte à côte.

Quelques idées de jeux

1. **Je prépare le repas**
   Manipuler la dinette et inventer un repas.
2. **Je prends soin**
   Coucher une poupée, lui donner à manger ou la promener.
3. **Je joue au magasin**
   Choisir des objets, les ranger et les échanger symboliquement.
4. **Je construis ma maison**
   Assembler des blocs et inventer une histoire.

Nos conseils

Évitez de réserver certains jeux aux filles ou aux garçons. Tous les enfants peuvent cuisiner, bricoler, prendre soin d'une poupée ou inventer des histoires !