

Règles du Loup Glacé

Comment jouer au Loup Glacé

Le jeu en bref :

- **But du jeu** : Pour le loup, glacer tous les joueurs ; pour les autres, éviter le loup et délivrer ses coéquipiers.
- **Mécanique principale** : Jeu de poursuite où le loup touche les enfants pour les immobiliser, et où les joueurs libres délivrent les glacés en passant entre leurs jambes.
- **Condition de victoire** : Le loup gagne quand tous les joueurs sont glacés en même temps, sinon la partie dure jusqu'à ce que tout le monde soit fatigué !

Salut les amis ! Aujourd'hui, on parle d'un grand classique des cours de récré et des centres de loisirs : le **Loup Glacé**. C'est un jeu de plein air hyper simple, parfait pour les enfants de 5 à 8 ans, qui demande zéro matériel et qui met tout le monde en mouvement. Si vos loulous adorent courir et rigoler, c'est THE jeu à lancer. Allez, je vous explique tout ça en deux minutes chrono !

Ce qu'il vous faut pour jouer

Bonne nouvelle : vous n'avez besoin de quasiment rien pour lancer une partie de Loup Glacé.

Voici le minimum :

- **Joueurs** : entre 5 et 20 enfants environ (en dessous de 5, c'est un peu triste ; au-dessus de 20, ça devient compliqué à gérer).
- **Animateurs** : 1 ou 2 adultes pour superviser, arbitrer et encourager.
- **Terrain** : un espace plat et dégagé, sans obstacles dangereux. Une cour d'école, un parc ou un gymnase font très bien l'affaire.
- **Matériel** : aucun ! Juste de l'énergie à revendre.
- **Durée** : pas de durée fixe, la partie s'arrête quand les enfants sont bien fatigués (ou

quand le goûter arrive, soyons honnêtes).

C'est aussi simple que ça. Si vous cherchez d'autres activités sans matériel, le [morpion](#) fonctionne aussi avec trois fois rien, mais là on reste bien dans le sportif !

Mise en place de la partie

Désigner le loup

Avant de commencer, il faut choisir qui sera le **loup**. Vous pouvez utiliser une comptine, tirer au sort, ou simplement demander un volontaire. Le loup sera le seul joueur qui cherche à attraper les autres. C'est un rôle important et plutôt marrant, alors pas de panique si personne ne veut : proposez de changer de loup à chaque manche !

Définir le terrain et le camp (optionnel)

Délimitez clairement la **zone de jeu** pour que les enfants ne partent pas à l'autre bout du quartier. Si le groupe est nombreux (plus de 10-15 enfants), vous pouvez mettre en place un **camp**, c'est-à-dire une zone refuge où les joueurs ne peuvent pas être touchés par le loup. Ça peut être un arbre, un banc ou simplement un coin marqué au sol. Attention, le camp ne doit pas devenir un lieu de squattage permanent, sinon la partie perd tout son intérêt !

[IMAGE_MATERIEL]

Déroulement d'une partie

Le loup part en chasse

Une fois que tout le monde est en place, l'animateur donne le signal de départ. Le **loup** doit alors courir après les autres joueurs et essayer de les **toucher** (une simple tape suffit, on reste doux !). Les joueurs, eux, courent dans tous les sens pour l'éviter.

Être glacé

Dès qu'un joueur est touché par le loup, il est **glacé**. Concrètement, il doit s'arrêter

immédiatement à l'endroit exact où il a été touché, écartez les jambes et restez immobile comme une statue. Pas le droit de bouger, pas le droit de tricher ! Il reste ainsi tant qu'un coéquipier ne vient pas le délivrer.

La délivrance

C'est là que le jeu devient vraiment fun et stratégique. Pour **délivrer** un joueur glacé, un coéquipier encore libre doit passer **entre ses jambes** (en se baissant ou en rampant). Une fois cette action réalisée, le joueur glacé redevient libre et peut repartir courir !

Point de règle très important : pendant la **délivrance**, le loup n'a **pas le droit de toucher** ni le joueur glacé, ni celui qui le délivre. C'est un moment protégé, une sorte de trêve sacrée. Le loup doit donc attendre que la délivrance soit terminée avant de reprendre la chasse.

Petite astuce : si vous êtes le loup, restez à proximité des joueurs glacés sans les toucher. Les coéquipiers hésiteront à venir les délivrer et vous pourrez les surprendre juste après ! C'est une tactique redoutable qui rappelle un peu les bluffs qu'on retrouve dans des jeux comme le

[L'Imposteur](#).

Fin de la partie

Le **Loup Glacé** n'a pas de fin stricte chronométrée. En théorie, le loup gagne s'il arrive à **glacer tous les joueurs en même temps**. Mais soyons réalistes : avec des coéquipiers qui se délivrent sans cesse, c'est assez rare ! En pratique, la partie se termine quand :

- Le loup a réussi à glacer tout le monde (bravo, champion !).
- Les enfants sont fatigués et ont besoin d'une pause.
- L'animateur décide de changer de loup pour relancer une nouvelle manche.

Petit conseil : changez de loup régulièrement, tous les 5-10 minutes par exemple. Ça permet à chaque enfant de vivre les deux rôles et ça évite qu'un seul loup s'épuise complètement.

[IMAGE_FIN]

Variantes et astuces pour s'amuser encore plus

Le camp refuge

Comme mentionné plus haut, vous pouvez ajouter un **camp** où les joueurs sont intouchables. Pour éviter les abus, fixez une limite de temps dans le camp (par exemple, on ne peut y rester que 5 secondes avant de repartir). Ça ajoute une dimension tactique sympa.

Plusieurs loups

Si le groupe est grand (15-20 enfants), désignez **deux loups** au lieu d'un seul. La partie sera plus intense et les glacés s'accumuleront plus vite. Ça demande encore plus de solidarité entre les joueurs libres !

Le loup glacé en chaîne

Dans cette variante, un joueur glacé qui est délivré ne peut pas être re-glacé immédiatement. Accordez-lui 3 secondes d'immunité après sa délivrance pour qu'il ait le temps de s'éloigner. C'est plus juste et plus amusant pour tout le monde.

Ce jeu de plein air est un régal pour les plus jeunes, mais si vous cherchez des activités plus calmes pour la suite de l'après-midi, pensez à des jeux comme le [Qwirkle](#) ou le [Serpents et échelles](#), parfaits pour redescendre en douceur après tant d'énergie dépensée !

Récapitulatif des règles essentielles

Élément	Règle
Le loup	Touche les joueurs pour les glacer.
Joueur glacé	S'arrête sur place, jambes écartées, immobile.
Délivrance	Un coéquipier libre passe entre les jambes du glacé.
Protection	Pendant la délivrance, le loup ne peut toucher ni le glacé ni le sauveur.
Camp (optionnel)	Zone refuge où le loup ne peut pas toucher les joueurs.

Élément	Règle
Fin de partie	Tous les joueurs sont glacés ou les enfants sont fatigués.

Et voilà, vous savez tout ! Le Loup Glacé, c'est du pur bonheur en extérieur, zéro prise de tête et des fous rires garantis. Alors, qui sera le premier loup ? À vos marques, prêts, courez !