



Règle de jeu

Le jeu de la sentinelle expliqué simplement

Le 1, 2, 3 Soleil fait partie de ces jeux de cour que tout le monde croit connaître... jusqu'au moment où un joueur bouge un sourcil et que la discussion démarre. Voici une règle claire, rapide et prête à servir pour lancer une partie dehors, dans un jardin, une cour de récréation, en colonie ou pendant une animation avec des enfants.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Un meneur se place face à un mur et dit « 1, 2, 3 soleil » avant de se retourner. Les autres joueurs avancent pendant qu'il a le dos tourné, puis doivent rester immobiles dès qu'il les regarde. Le premier joueur qui touche le mur ou le meneur gagne et devient meneur à son tour.

En bref

Réponse rapide : un meneur se place face à un mur et

À partir de 3 joueurs, plus le groupe est nombreux plus c'est

Matériel

Aucun matériel, seulement un mur ou un repère fixe

Objectif

Atteindre le mur sans être vu en mouvement

Type

Jeu d'extérieur, rapidité, observation et immobilité

Présentation du jeu

Le jeu du 1, 2, 3 soleil, aussi appelé jeu de la sentinelle, est une activité classique des cours de récréation. Il ne demande ni ballon, ni cartes, ni installation compliquée : un espace dégagé, un mur et quelques joueurs suffisent. C'est ce qui en fait un excellent choix pour occuper un groupe d'enfants rapidement, notamment lorsque la notice du jeu est inexistante... ce qui est normal, puisqu'il n'y a pas de boîte.

Le principe est simple : les joueurs doivent progresser vers le meneur pendant qu'il ne les regarde pas, puis se figer lorsqu'il se retourne. Tout l'intérêt vient du rythme choisi par le meneur, des petits pas prudents, des arrêts soudains et des tentatives désespérées pour ne pas perdre l'équilibre. La partie est courte, drôle et facile à relancer, ce qui permet de faire jouer des enfants d'âges différents sans longue explication.

Principe et but du jeu



Le but des participants est d'atteindre le mur ou le meneur sans se faire surprendre en train de bouger. Le meneur, lui, doit repérer les joueurs qui avancent encore, se balancent, rient au mauvais moment ou perdent l'équilibre lorsqu'il se retourne. La règle tient donc en une idée : avancer vite quand on peut, s'arrêter net quand il faut.

Le rôle du meneur

Le meneur se place debout, face au mur, dos aux autres joueurs. Il annonce à voix haute « 1, 2, 3 soleil » au rythme de son choix, puis se retourne pour observer les participants.

Le rôle des joueurs

Les autres joueurs partent d'une ligne de départ. Ils avancent uniquement lorsque le meneur leur tourne le dos, puis doivent être parfaitement immobiles dès qu'il les regarde.

Matériel et mise en place

La mise en place est volontairement très simple. Choisissez un espace dégagé, sans obstacle au sol, afin d'éviter les chutes lorsque les enfants accélèrent ou s'arrêtent brusquement.

Un mur, une barrière, un arbre ou tout repère fixe peut servir de zone à atteindre, à condition qu'il soit bien visible par tout le monde.

- Désignez un meneur de jeu, placé face au mur ou au repère choisi.
- Tracez ou annoncez une ligne de départ à quelques mètres derrière lui.
- Placez tous les autres participants derrière cette ligne avant le départ.
- Vérifiez que la zone est libre : pas de cartables, de cailloux, de trous ou d'obstacles.
- Expliquez avant de commencer ce qui compte comme un mouvement : pas, bras, pied, rire incontrôlé avec déplacement, perte d'équilibre.

Déroulement d'une partie

Une manche se joue en plusieurs séquences très courtes. Le meneur parle, les joueurs avancent, le meneur se retourne, tout le monde se fige. C'est cette alternance qui crée la tension et les éclats de rire, surtout quand un joueur se retrouve immobilisé dans une posture impossible.

- Le meneur se met face au mur et tourne le dos aux autres joueurs.
- Les participants partent derrière la ligne de départ et se préparent à avancer.
- Le meneur dit clairement : « 1, 2, 3 soleil ».
- Pendant cette phrase, les joueurs avancent vers le mur aussi vite ou prudemment qu'ils le souhaitent.
- À la fin de la phrase, le meneur se retourne immédiatement.



- Tous les joueurs doivent s'arrêter et rester immobiles.
- Si le meneur voit un joueur bouger, il le désigne.
- Le joueur désigné retourne à la ligne de départ.
- La manche continue jusqu'à ce qu'un joueur atteigne le mur ou touche le meneur selon la règle choisie avant le départ.

Règles particulières et cas fréquents

Pour éviter les débats de 20 minutes au milieu de la cour, mieux vaut fixer deux ou trois précisions avant de commencer. Traditionnellement, un joueur vu en mouvement doit retourner sur la ligne de départ. Le mouvement peut être un pas visible, un bras qui se balance, un pied qui glisse ou une tentative de se rattraper après l'arrêt. En revanche, cligner des yeux ou respirer ne devrait évidemment pas compter, sinon la partie devient un concours de statues en apnée, ce qui est nettement moins pratique.

Le meneur peut dire la phrase à différents rythmes : lentement, rapidement, ou avec de petites variations pour surprendre les joueurs. Il doit cependant rester clair et se retourner seulement après avoir terminé la formule. Les joueurs, eux, n'ont pas le droit de continuer à avancer lorsque le meneur les regarde. Si plusieurs enfants bougent en même temps, le meneur peut les renvoyer tous à la ligne de départ, à condition de les avoir réellement vus bouger.

Avant la partie, choisissez aussi la condition exacte de réussite : certains groupes demandent de toucher le mur, d'autres de toucher le meneur. Les deux façons de jouer existent. Le plus important est d'annoncer la règle choisie dès le début pour que tout le monde vise le même objectif.

Tableau récapitulatif



Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Départ de la manche	Le meneur est face au mur, les autres joueurs sont derrière la ligne.	Personne ne part avant le début de la phrase.
Annonce du meneur	Il dit « 1, 2, 3 soleil » puis se retourne.	Les joueurs avancent pendant qu'il a le dos tourné.
Joueur qui bouge	Si le meneur le voit bouger, le joueur retourne au départ.	Le meneur doit vraiment constater le mouvement.
Joueur immobile	S'il ne bouge pas lorsque le meneur regarde, il reste à sa place.	Il pourra repartir à la prochaine annonce.
Fin de manche	Le premier joueur qui touche le mur ou le meneur remporte la manche.	Il devient généralement le nouveau meneur.

Comment gagner ?

Pour gagner, un joueur doit atteindre la zone d'arrivée sans être renvoyé au départ. La victoire revient généralement au premier participant qui parvient à toucher le meneur ou le mur, selon la variante annoncée. Une fois la manche gagnée, ce joueur devient à son tour meneur, et les autres retournent derrière la ligne pour recommencer.

La meilleure stratégie consiste à éviter les grands sprints impossibles à arrêter. Les petits déplacements rapides sont souvent plus efficaces : deux ou trois pas bien contrôlés valent mieux qu'une course folle terminée en équilibre sur un pied. Observer le rythme du meneur aide aussi beaucoup, car certains accélèrent toujours à la fin, tandis que d'autres aiment surprendre les joueurs avec une annonce très courte.

Erreurs fréquentes

Se retourner trop tard

Le meneur doit se retourner dès la fin de « soleil ». S'il attend trop, les joueurs ne savent plus quand s'arrêter et la manche devient confuse.

Ne pas définir la ligne de départ

Sans ligne claire, certains partent plus près que les autres. Utilisez une trace au sol, un



banc, une bordure ou une ligne imaginaire bien annoncée.

Confondre mouvement et micro-geste

Un joueur qui avance, bascule ou déplace un pied peut être renvoyé. Un simple clignement d'œil ou une respiration ne doit pas suffire à l'éliminer.

Jeux proches

Si vous cherchez d'autres activités simples à organiser dehors avec des enfants, plusieurs jeux fonctionnent très bien dans le même esprit : règles courtes, mise en place rapide et beaucoup d'énergie à dépenser. Vous pouvez notamment varier avec des jeux de poursuite, de ballon ou d'adresse selon l'espace disponible.

Colin Maillard Loup Glacé Jeu de la tomate Jeux en Extérieur

Questions fréquentes

À partir de combien de joueurs peut-on jouer au 1, 2, 3 Soleil ?

Il est conseillé de jouer à partir de 3 joueurs : un meneur et au moins deux participants. Le jeu devient plus vivant avec un groupe plus nombreux.

Faut-il du matériel pour jouer ?

Non, aucun matériel n'est nécessaire. Il suffit d'un espace dégagé, d'une ligne de départ et d'un mur ou d'un repère fixe à atteindre.

Que se passe-t-il si un joueur bouge quand le meneur se retourne ?

Si le meneur voit clairement un joueur bouger, ce joueur retourne sur la ligne de départ. Les autres restent à leur place si aucun mouvement n'a été constaté.

Qui devient meneur à la manche suivante ?

Le joueur qui réussit à toucher le mur ou le meneur devient généralement le nouveau meneur. Le groupe repart ensuite derrière la ligne de départ pour une nouvelle manche.