



PETITE FICHE DE SURVIE A LA MAISON

Parcours moteur à la maison

L'idée est d'amener l'enfant à se dépenser un peu. Il faut faire avec la disposition de son domicile et le matériel disponible chez soi. Le principe est un lieu ou objet de départ, un lieu ou objet d'arrivée, et entre les deux des choses où il faut passer dessus, dessous, sauter.... Voici plusieurs idées pour servir de base d'imagination :

- Ramper sous une chaise
- Faire un passage ou un tunnel avec une nappe ou couverture entre deux chaises
- Une corde en ligne droite, en spirale ou courbe pour marcher dessus et suivre son chemin
- Une bassine ou caisse renversée pour marcher dessus
- Des coussins de matières et de couleurs différentes pour sauter à cloche pieds, ou bien tout simplement marcher et tracer le chemin.
- Un tapis en mousse, une couette pour faire une galipette
- Une bassine ou saladier pour servir de cibles dans laquelle on jette un objet, une balle, une peluche...

On peut varier les déplacements : marcher à reculons, marcher sur le côté "en crabe", marcher à quatre pattes, marcher mains en bas fesses en l'air, marcher en canard...



Peut être réadapté à l'infini.