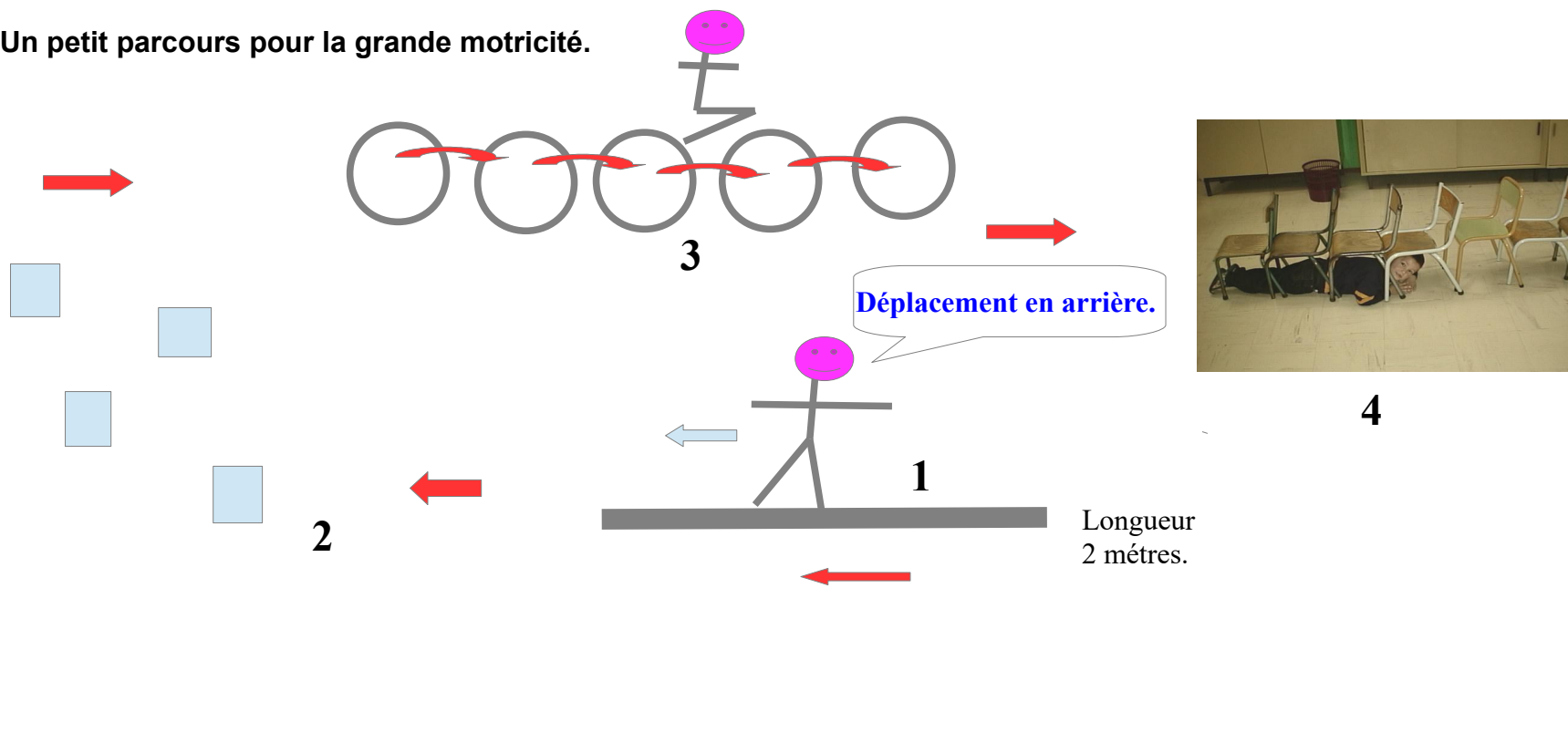


## " Le parcours 1".

Dans le jardin dans l'herbe ou un espace assez dégagé.

Un petit parcours pour la grande motricité.



**Matériel à prévoir. Voir Fiche technique pour réaliser son matériel.**

**1/Au sol, réalisez un "chemin" en carton de 10 à 15 cm de large. (sinon un simple trait au sol si possible ———)**

**2/ Puis avec des morceaux de carton vous réalisez des pas "japonais" comme sur le plan.**

**3/ Vous faites un enchaînement de cercles au sol (ex : avec des cordelettes, ou les découpez dans du carton ou des ronds en tissus) Si vous avez des cerceaux c'est encore mieux.**

**4/ vous alignez des chaises comme sur le dessin.**

**Comment je réalise mon parcours :**

**1/ Je marche sur le chemin en avant, soit pas à pas, soit de côté, soit en alternant les pieds à chaque pas. (Au choix de l'enfant).**

**2/ Je passe d'un pas "japonais à un autre (soit un pied puis l'autre rejoint, soit un pied par pas, au choix de l'enfant).**

**3/ je saute pieds joints de cerceau en cerceau. Les petits feront des pauses c'est NORMAL).**

**4/ Je passe sous les chaises en rampant ....Et je recommence.**

**Une séance dure en moyenne 40 mn  
en comprenant un petit retour au calme à la fin !  
Soit en écoutant de la musique douce  
soit en écoutant un conte que lit maman ou papa.**



**Sous la surveillance de l'adulte bien sûr.**