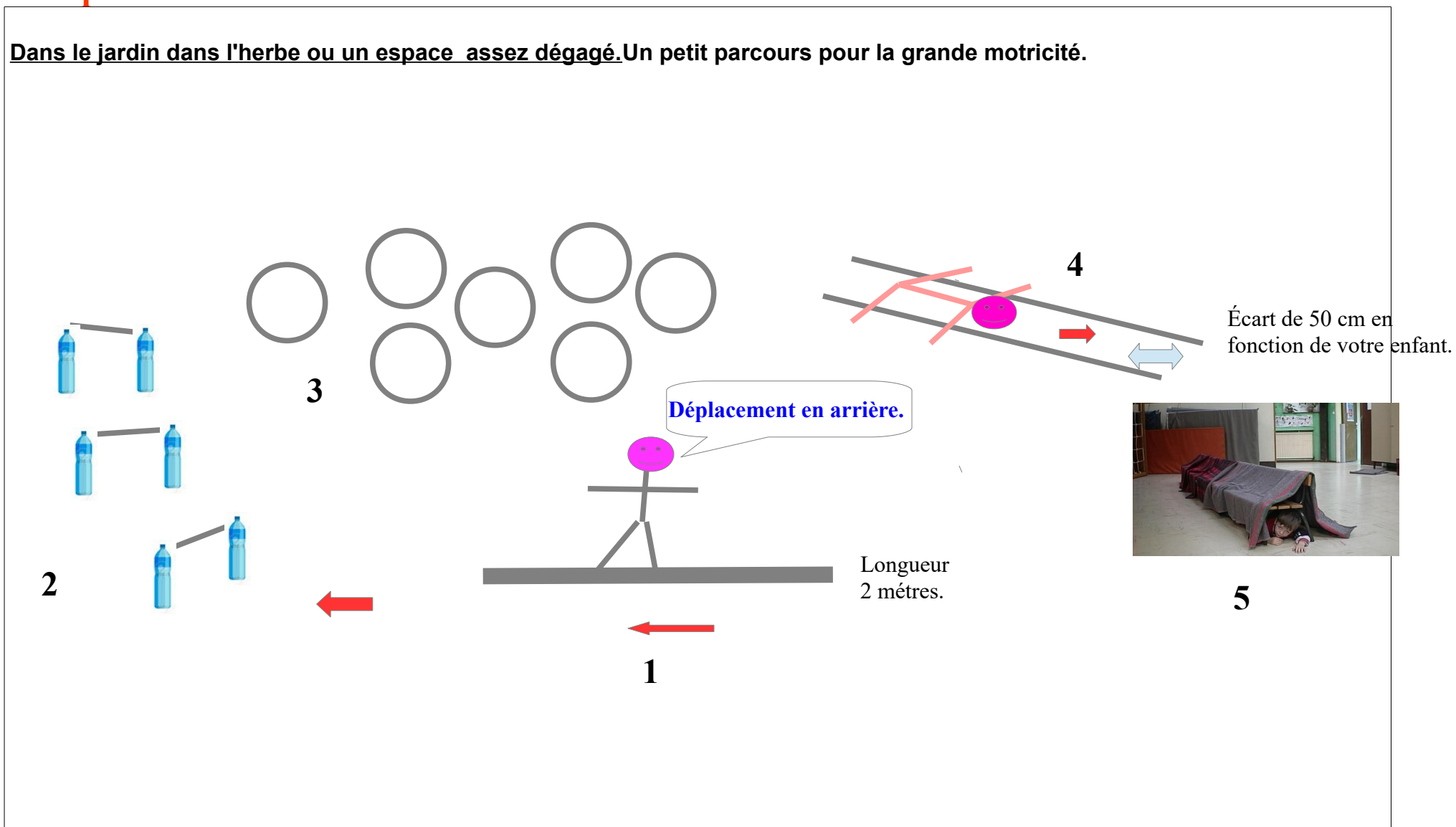


## " Le parcours 2".

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 une poutre en carton de 10 à 15 cm de large. (sinon un simple trait au sol si possible — )

2/ Placez les haies bouteilles d'eau (hauteur à voir selon votre enfant).

3/ Vous faites un enchaînement de cerceaux au sol 1 puis deux côte à côte puis 1 puis 2 etc...

4/ vous tracez au sol deux traits parallèles (ou bandes de carton ) sur 2 mètres.

5/ vous alignez des chaises les unes derrière les autres, ou deux bancs que vous recouvrez d'une couverture pour faire un tunnel avec les extrémités bien ouvertes. **ATTENTION si cela crée de l'angoisse chez votre enfant ne mettez pas de couverture.**

Comment je réalise mon parcours :

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

2/ J'enjambe les haies sans les faire tomber.

3/ je saute pieds joints dans le premier cerceau puis un pied dans chaque cerceau etc... Je me déplace en quadrupédie le long du chemin . Les pieds de chaque côté, les mains idem et les genoux ne touchent pas le sol . Cf : photo.

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

Sous la surveillance de l'adulte bien sûr.



**Déplacement en quadrupédie.**

**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.**

