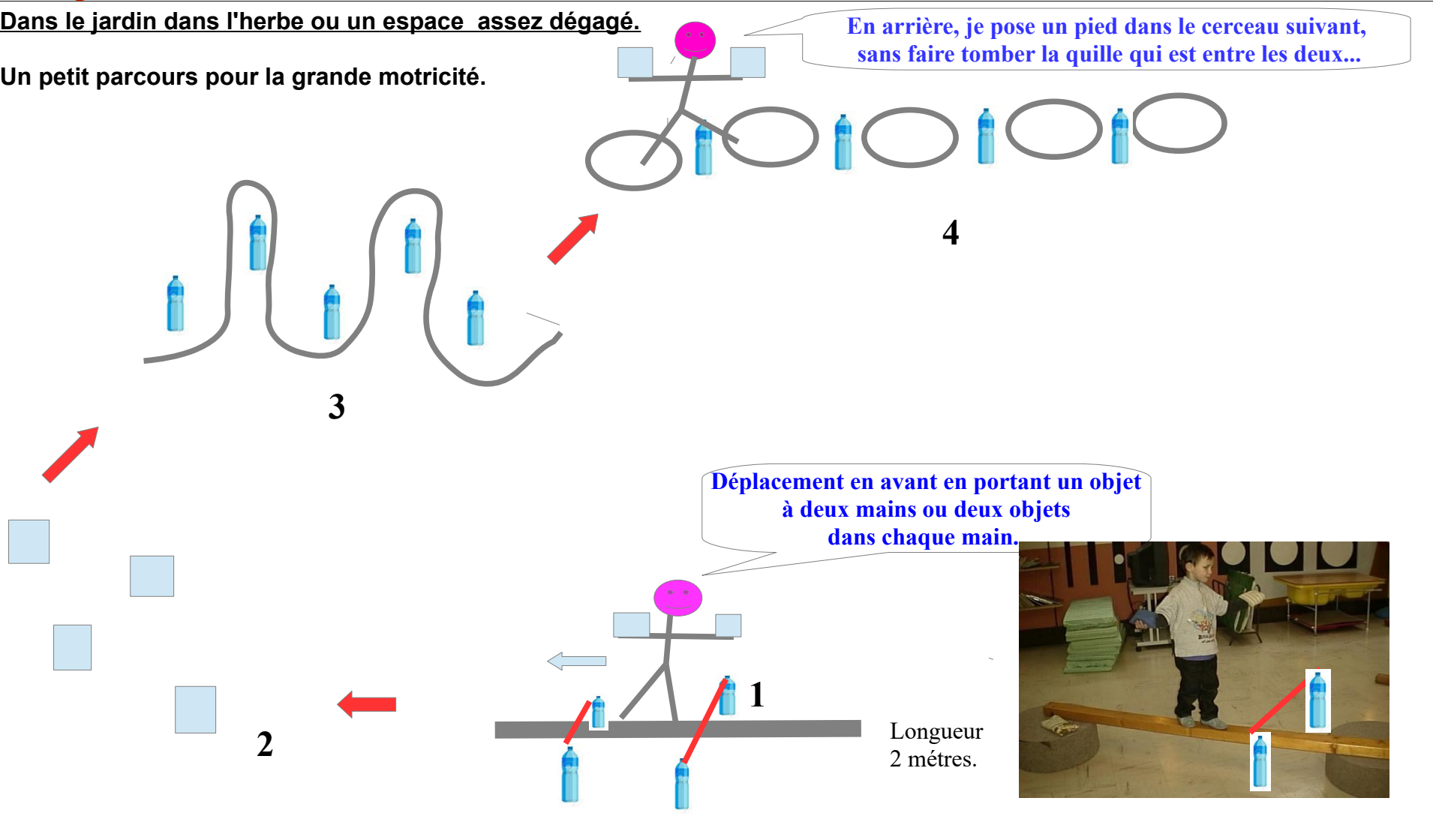


" Le parcours 3".

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

Un petit parcours pour la grande motricité.



Longueur 2 mètres.

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 slalom avec des quilles ou des bouteilles en plastique lestées. .

4/ 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. Vous placez une bouteille de plastique (ou une quille) entre chaque cerceau.

4/ Vous prévoyez de petits objets à porter un ballon (pour le porter à deux mains), ou des boites de camembert par exemple pour les porter dans chaque main paume en l'air, ou des balles de chiffons....

Comment je réalise mon parcours :

1/ Je marche sur le chemin en avant. L'enfant porte un objet à deux mains ou dans chaque main (boite posée sur la paume de la main ou balle en chiffon tenue dans chaque main).

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 slalome entre les quilles.

4/ je passe en reculant de cerceau en cerceau sans faire tomber les quilles ou les bouteilles qui sont placées entre les cerceaux. Les petits feront des pauses c'est NORMAL).

Sous la surveillance de l'adulte bien sûr.

**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.**

