

# " Le parcours 4".

Dans le jardin dans l'herbe ou un espace assez dégagé. Un petit parcours pour la grande motricité.

4

Tu roules sur le côté jusqu'au bout de la couverture.

La présence de l'adulte est **obligatoire** sur cet atelier chaise, table, chaise !



3


2

50 centimètres

Soit les chaises sont espacées , soit elles s'enchaînent


1



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

1/ Vous alignez si possible des chaises de jardin (nombre au choix) soit espacées soit les unes contre les autres comme sur la photo.

2/ Au sol, réalisez deux "chemins" parallèles en carton de 10 à 15 cm de large chacun. (sinon deux simples traits au sol si possible )

3/ Puis vous alignez plusieurs "haies" composées par exemple de bouteilles d'eau en plastique lestées, ou de vraies quilles suffisamment hautes. Vous espacez de 50 cm les différentes "haies".

3/ Vous placez une couverture ou une bâche au sol. .

4/ Vous placez une chaise TRES STABLE, face à une table STABLE ET SOLIDE, puis une nouvelle chaise TRES STABLE de l'autre côté de la table. ( Si la table n'est pas très haute, retirez les chaises).

Comment je réalise mon parcours :

1/ Je progresse sur les chemins. Les deux mains d'un côté , les deux pieds de l'autre. Les genoux ne touchent pas le sol (quadrupédie). **Variables :** j'évolue en quadrupédie mais de face , une main et un pied sur chaque "chemin". Idem en arrière.

2/ Je rampe sous les haies sans les faire tomber.

3/ Je m'allonge sur la couverture et je roule sur le côté jusqu'au bout de la couverture.

4/ je monte sur la chaise, papa ou maman sont là pour me parader, puis je monte sur la table et je redescends sur l'autre chaise.

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

**Demande à maman ou à papa une tenue  
que tu puisses un peu salir  
en rampant dans l'herbe.**

**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.**

