




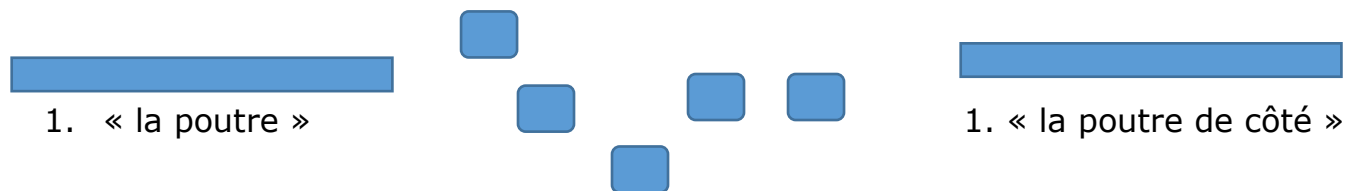


1	2	<b>Titre : parcours</b>			
3	4	<b>But : se déplacer en suivant un parcours simple</b>			
PS MS GS	Durée : 15 minutes 	 seul avec coopération et surveillance de l'adulte	 en intérieur ou en extérieur 	Objets de la maison (modulable en fonction des éléments de parcours choisi) : -ruban adhésif peinture -petites chaises -tapis de réception -grandes chaises -cagettes -paires de chaussettes roulées ou sacs de graines ou balles légères -coussins -serviettes roulées	A la suite de l'activité, dessine sur une feuille ou dans un cahier le parcours réalisé. 

### Descriptif

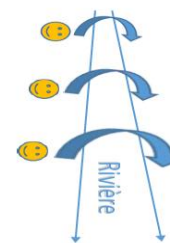
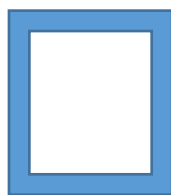
- À l'intérieur ou à l'extérieur, créez un parcours pour votre enfant
- Adaptez le parcours en fonction du matériel dont vous disposez et de l'âge de votre enfant, ajoutez ou ôtez des éléments si vous le souhaitez
- En fonction de la place dont vous disposez, vous pouvez créer plusieurs petits parcours à la place d'un grand

Exemple de parcours :



2. « marcher sur les nuages »

1. La « poutre » : il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de **ruban adhésif** (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture). **Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne.** Lorsque l'enfant maîtrise la ligne droite, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.
2. À même le sol, faites un trajet avec des **coussins de différentes tailles et épaisseurs** et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela lui permettra de travailler son équilibre ! **Il s'agit de marcher lentement en restant équilibré.** À réaliser pieds nus de préférence.



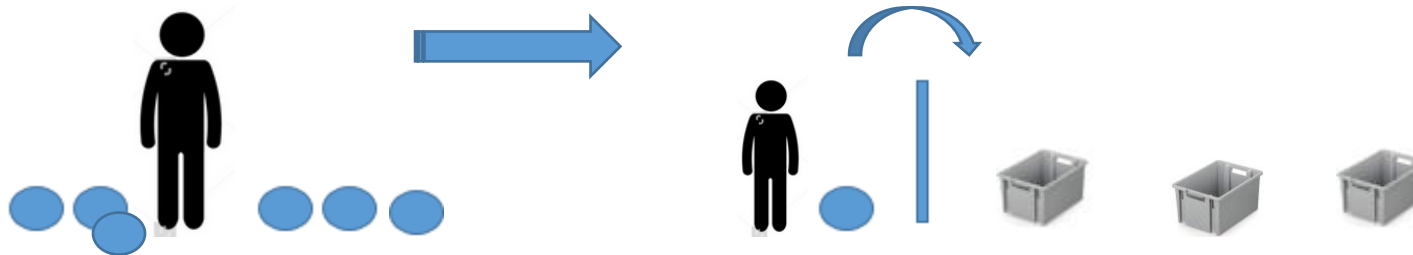
« monter sur et sauter »  
petites chaises et tapis

« sauter par-dessus »  
serviettes roulées  
ou bandes de kapla

« ramper sous »  
grandes chaises

3.« sauter la rivière »

3. Quelle distance votre enfant peut-il franchir en sautant ? **Mettez-le au défi de sauter de plus en plus loin en élargissant la rivière.** Avec du **ruban adhésif** (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture) **ou jeu de construction type kapla**, tracer au sol deux lignes qui s'écartent de plus en plus et qui représenteront la rivière à franchir (avec élan ou sans élan) en commençant par l'espace le plus étroit et en allant vers le plus large.



4. « attraper l'objet mou lancé par l'adulte »

5. « lancer dans »

serviette roulée ou bande de kapla pour la séparation

4. Les enfants apprennent à attraper à différents rythmes. Vous pouvez les aider à développer cette habileté en commençant par leur lancer un objet mou (comme un [sac de graines](#) ou une [paire de chaussettes roulées](#)) ou encore une [balle légère](#) qui sera moins intimidante qu'un ballon plus lourd ou une petite balle. **Au début, placez-vous près de l'enfant, puis dès qu'il semble mieux maîtriser le mouvement, reculez un peu.**

5. Les sacs de graines (ou paires de chaussettes roulées) sont faciles à attraper et à lancer pour les enfants. Faites-vous des cibles à l'aide de paniers à linge ou de cerceaux pour que les enfants y lancent leurs sacs. Eloignez les cibles pour augmenter la difficulté.

**Une variante à ce parcours pourrait être pour l'enfant de transporter un stock d'objets (chaussettes roulées) du départ à l'arrivée un par un et en un minimum de temps. Dans ce cas, l'élément « attraper l'objet mou lancé par l'adulte » disparaît.**