

## Les marches d'imitation



**L'éléphant** : Buste penché en avant, jambes raides et légèrement écartées : démarche lourde et lente. Les bras ballants et se balançant d'un côté à l'autre : imitant la trompe de l'éléphant.



**L'autruche** : Pencher en avant jambe raides l'enfant essaie de saisir ses chevilles. Il sort et rentre le cou.



**Le coq** : Corps bien droit, tête haute, torse bombé, main sur les hanches. L'enfant avance lentement avec élévation des genoux...

L'adulte tape dans les mains (au signal), l'enfant se tient sur une jambe, puis sur l'autre en lançant un joyeux « cocorico ».

Ce qui permet de voir si l'enfant peut bien se tenir en équilibre soit sur une jambe, soit sur l'autre.

**Marche à l'aveuglette** : mais sans mettre de bandeau. Les yeux fermés, bras en avant pour se protéger... L'adulte peut aussi guider 1 pas en avant, tourne vers la droite, tout droit, stop, en arrière...

**Marche de l'araignée** : Position assise, jambes fléchies, pieds et mains en appui :soulever le tronc à la hauteur des cuisses, évoluer en avançant ou en reculant . On peut faire évoluer rapidement ou lentement.



**La marche**. Faire marcher sur différentes surfaces(carrelage,plancher, le gazon, un petit matelas de gymnastique...)

### ***Marcher de façons diverses***

- En avant , de côté( en croisant les pieds, en les rapprochant en arrière
- Sur un plan incliné, en montant, en descendant.

Comme nous le faisons déjà en classe votre enfant peut continuer à apprendre à marcher d'une façon consciente.

- ➔ En levant les genoux
- ➔ En faisant des pas longs « pas de géant » ou courts « pas de fourmis »
- ➔ En mettant des cartons espacés régulièrement ou des boites à chaussures et l'enfant marchera de carton en carton : on élargira ou on rétrécira le pas.
- ➔ En faisant passer l'enfant par-dessus une hauteur : on élèvera le pas.
- ➔ En marchant en suivant une musique et en frappant la cadence avec ses mains.

**Reprendre les marches d'imitation** déjà vues en classe :  
Lapin, chat, éléphant...

### **Pour progresser et maîtriser :**

- marcher dans la pièce en évitant les obstacles ( meubles ou des objets déposés au sol)

- marcher en portant un objet (ex : un foulard , balle, ...)on suit le rythme de la musique , à l'arrêt on lance et on rattrape .