

# ACTIVITES PHYSIQUES

## 1° Jeu d'équilibre

L'enfant doit placer un sac de pois en équilibre sur sa tête et marcher du point A au point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble en contrôle de la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le un peu plus difficile en y ajoutant des zigzags ou des cercles ou encore des objets à contourner.

**Habilités :** équilibre

## 2° Marcher sur les nuages

À même le sol, faites un trajet avec les coussins du divan, des coussins décoratifs ou des oreillers et demander 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 pratiquera leur équilibre!

**Habilités :** équilibre

## 3° 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 à masquer. Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. [lien vers l'activité de corde raide] À l'extérieur, vous pouvez utiliser une planche de bois ou une corde ou encore tracer une ligne à la craie. Lorsque l'enfant maîtrise la marche en droite ligne, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.

**Habilités :** équilibre

## 4° Fête dansante

À l'intérieur ou à l'extérieur, mettez de la musique, ajoutez des décorations et des lumières pour l'ambiance et encouragez les enfants à faire le twist, la macarena, le « floss », à danser comme leur animal favori ou comme ils veulent.

**Habilités :** agilité, équilibre, coordination

## 5° Attention aux requins!

Recouvrez le plancher de votre salon (l'océan infesté de requins) de tuiles de mousse ou de serviettes (que vous collerez avec du ruban à masquer). Votre enfant doit sauter d'une tuile ou d'une serviette à l'autre sans se faire mordre par les requins.

**Habilités :** sauter

## 6° Le jeu de l'hélicoptère

Faites tourner une corde à danser près du sol en la tenant par une extrémité; votre enfant doit sauter par-dessus sans la toucher. Soyez prêt à inverser les rôles si votre enfant veut faire tourner la corde!

**Habilités :** sauter, agilité