

Des petits jeux pour travailler l'équilibre

Jouer avec votre enfant pour l'aider à améliorer son sens de l'équilibre et sa coordination musculaire. Il gagnera en souplesse, en agilité.

Voici des idées pour jouer les équilibristes :

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-Marcher sur les nuages

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.



3-Le sac

L'enfant doit poser un sac de graines en équilibre sur sa tête et marcher d'un point A à un point B sans le faire tomber :

- en marchant
- en marchant à reculons.
- en sautillant.

Lorsqu'il semble contrôler la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez-le plus difficile en y ajoutant des virages ou des objets à contourner.

