

## PARCOURS D'OBSTACLES

L'idée est de mettre en place un petit circuit d'entraînement pour faire travailler la mobilité, l'agilité et l'équilibre des enfants de manière ludique.

À la maison, on peut utiliser des bouteilles d'eau ou de lait, les coussins, la table du salon, les chaises, une couverture, des cartons...

Dans un deuxième temps ou pour les plus grands ajouter un défi supplémentaire en chronométrant le parcours !

Voici un exemple de parcours que vous pourrez mettre en place avec votre enfant !

marcher autour des bouteilles



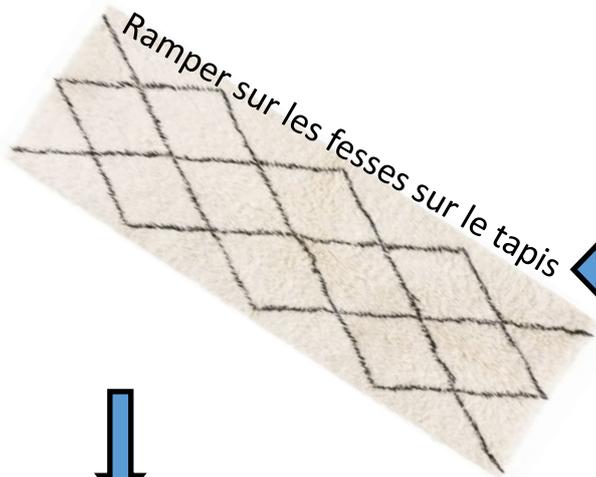
Ramper sous les chaises



Sauter au dessus de chaque coussin



Ramper sur les fesses sur le tapis



Tourner 2 fois autour de la table



Passer sous la couverture.

