

## PARCOURS DE MOTRICITE A LA MAISON

Même en temps de confinement il est important que votre enfant puisse bouger se défouler se dépenser corporellement.

**Proposez à votre enfant deux créneaux d'activités physiques par jour de 20' à 30' minimum.**

Pour cela vous pouvez transformer votre appartement ou maison en parcours géant avec un minimum de matériel.

L'idée est d'organiser l'espace pour SE DEPLACER, SAUTER, RAMPER, ROULER, GRIMPER.

### Matériel possible: .

*Vous pouvez bien entendu adapter vos parcours si vous n'avez pas tout le matériel.*

-Corde ou ficelle

-Coussins

- Scotch et petits morceaux de papier ou bandes de papier que vous allez découper et scotcher au sol pour faire des repères

-Chaises

- Cartons ou bassine

**Consignes de sécurité : gardez toujours votre enfant sous votre surveillance pendant ce temps de motricité !**

### Exemple de parcours :

#### Parcours 1 :

Marcher sur une corde ou une ficelle, passer sous une chaise, marcher en slalomant , en contournant des obstacles ( rouleau de papier toilette, peluches, jouet, pour remplacer les cônes utilisés à l'école) sauter sur des bandes de papier scotchées au sol

**Parcours 2 : le parcours des animaux** : ramper sur les avants bras comme un crocodile, se relever, sauter 3 fois comme une grenouille ou un kangourou par-dessus 3 à 4 objets ( peluches, rouleau de papier, marcher sur les mains et les pieds en même temps comme un gros éléphant), marcher comme un pingouin et rouler sur le côté.

#### Parcours 4 :

Marcher sur des coussins ( positionner deux ou 3 coussins à la suite les uns des autres) en écartant ses bras, grimper sur une chaise, marcher à quatre pattes, sauter sur des ronds de papier fixés au sol, sur un matelas ou un lit, rouler sur le côté bras et jambes tendues .

#### Parcours 3 :

Marcher en arrière sur 1 à 2 m, monter sur une chaise puis passer sous une autre chaise ou une table, marcher sur le coté ( vous pouvez scotcher une bande de papier pour que votre enfant marche dessus), marcher en mettant les pieds dans une ou deux bassines et/ou cartons, sauter par-dessus un obstacle ( peluche, ou rouleaux de papier toilette)

N'hésitez pas à inventer d'autres parcours en variant le matériel, les obstacles et en variant les manières de se déplacer et de sauter ( 1 pied, deux pieds, en avant, sur place, sur le côté, en arrière, en contrebas etc...)

#### **Retour au calme :**

A la fin de la séance n'oubliez pas d'organiser un petit temps de retour au calme sur en période de confinement :

Sur un fond ( ou non) de musique calme, demandez-lui de s'allonger en fermant les yeux et de respirer lentement en mettant sa main sur son ventre

#### **N'oubliez pas les choses essentielles :**

- Comme toutes les activités que vous proposerez à votre enfant aider le à enrichir son langage : verbalisez les actions que fait votre enfant , demandez-lui ce qu'il vient de faire qu'elles sont les actions qu'il vient de faire et comment s'appelle le matériel utilisé.
- Aidez le à cultiver sa confiance : valorisez les efforts de votre enfant.: » Oui, vas-y ! Tu es capable! Ou encore bravo tu as réussi !

#### **Une séance de langage liée au parcours de motricité :**

Après la séance, proposez à votre enfant de refaire faire le parcours à son doudou ou à une grosse peluche et pourquoi pas à vous et/ou à ses frères et sœurs ! ça lui permettra de développer son langage et de faire faire du sport à toute la famille car tout le monde en a besoin.



Ce moment de motricité sera sans aucun doute bien apprécié par votre enfant ! Il lui permettra à la fois de dépenser son énergie, prendre du plaisir, libérer ses tensions travailler sa motricité et perfectionner son langage.