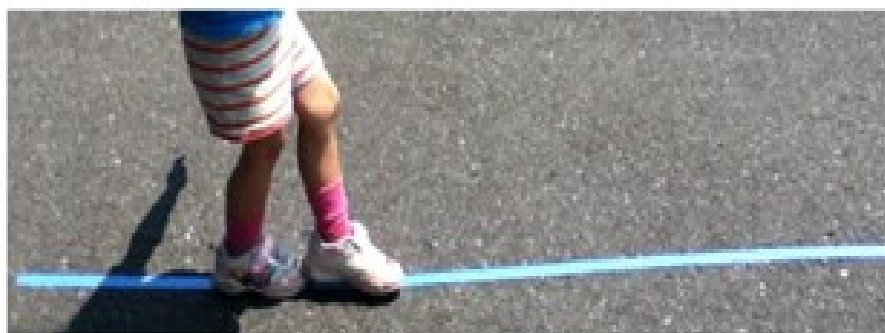


Psychomotricité à la maison

• Le jeu de l'équilibre

Avec du scotch (de couleur ou non), tracer un ou plusieurs traits dans la cour ou dans une grande pièce. Le jeune doit marcher sur le scotch avec les pieds l'un devant l'autre (« talons-pointes »). Possibilité de faire le trait avec de la craie si vous n'avez pas de scotch.



Si c'est trop facile, quelqu'un peut disposer des objets autour de la ligne à attraper sans que les pieds ne quittent le scotch.

• Parcours psychomoteur maison

Réaliser un parcours à la maison, c'est possible ! Vous pouvez utiliser tout ce que vous avez chez vous. *Attention : évitez de faire le parcours en chaussettes, pour ne pas glisser !!*

- Des coussins, à enjamber (passer au-dessus sans toucher) ;
- Des chaises, pour ramper dessous ;
- Une table, pour marcher à 4 pattes dessous ;
- Des bouteilles, pour faire un slalom entre ;
- Des bassines, des boîtes, pour passer « entre », « au milieu » ...

