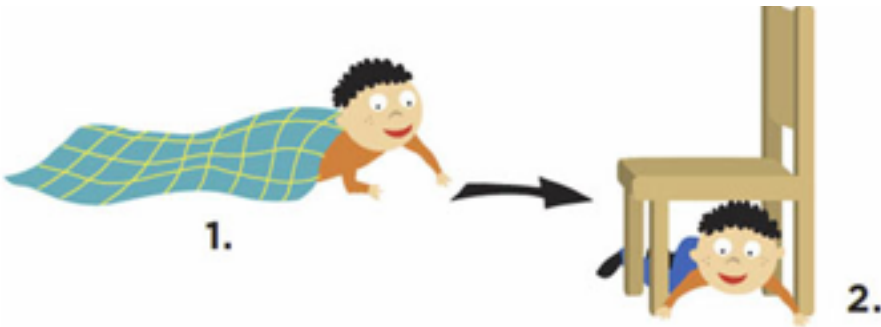


Pour bouger!

- Parcours de motricité: En intérieur ou extérieur, créez un petit parcours avec ce que vous trouvez chez vous.

Exemples: sauter par dessus un coussin ou un balai, marcher sur une ligne définie, passer à quatre pattes sous une chaise ou une table, sauter à pieds joints, créer un slalom avec des objets, tirer dans ballon ou le déposer dans un récipient, faire une roulade, se faufiler sous une couverture, courir, marcher en arrière....



- Rythmique: Proposez à votre enfant de danser sur une musique qu'il apprécie, lorsque vous stopper la musique...il doit imiter quelque chose, faire un mouvement précis ou sa plus belle statue !



- Yoga: Et pour bouger dans le calme et la détente...

