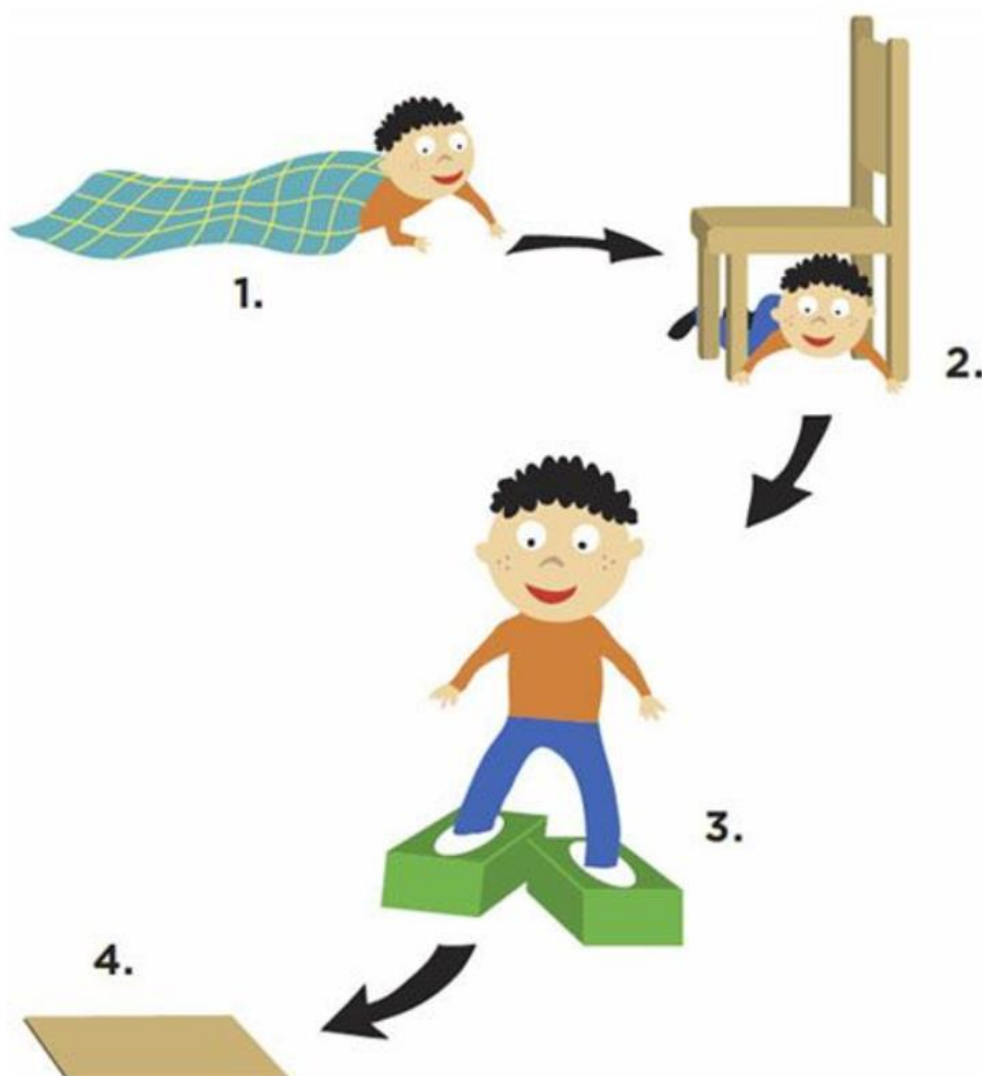


FICHE 2 : PARCOURS DE MOTRICITE



Toujours choisir un espace sécurisé sans risques pour faire évoluer l'enfant tranquillement en évitant toutes chutes d'objets ou proximité des murs.

PROPOSITION 1 : « Parcours motricité maison »



Consignes :

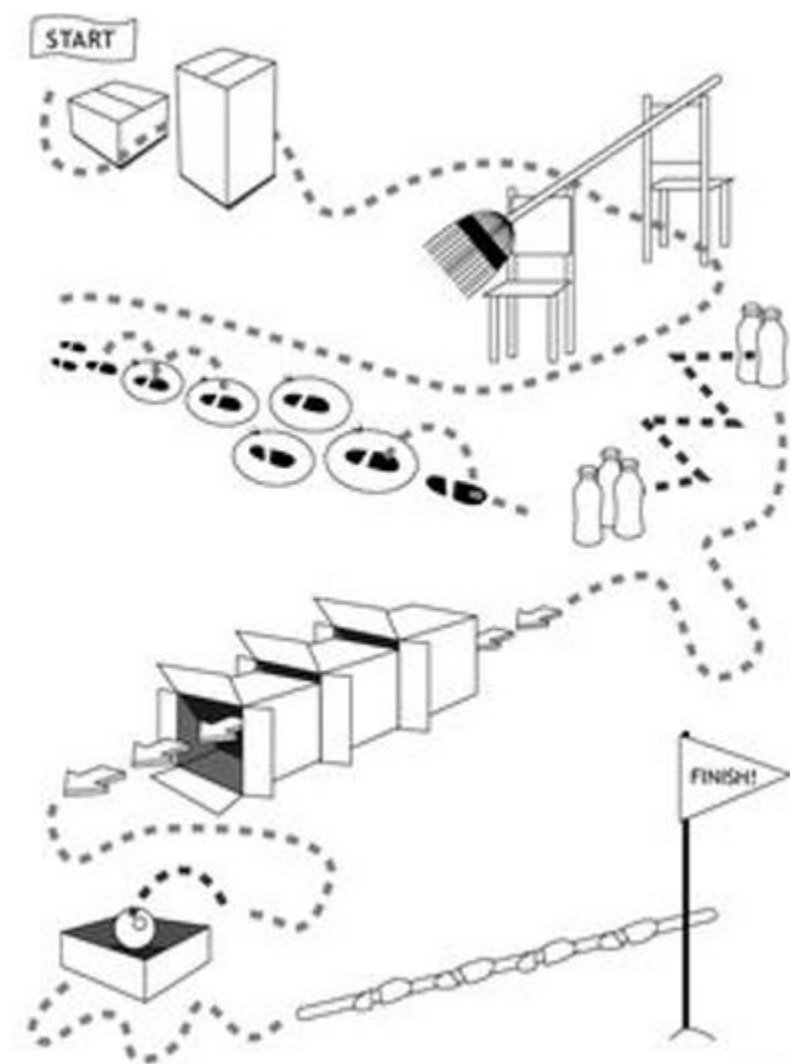
Ne pas oublier : **Départ d'un point précis choisit et signalé à l'enfant.** On le matérialise au sol (par un foulard, un verre en plastique retourné, un caillou....).C'est le premier repère de l'enfant. **De même que la fin du parcours** (un bout de carton sur le dessin)

1. On signale le départ à l'enfant (sifflet ou en tapant dans les mains), il doit **courir jusqu'au linge** étalé par terre, et **passer dessous** (attention il faut que ce soit un linge assez lourd pour que l'exercice soit optimisé : couverture)
2. Ensuite il se **déplace en courant** jusqu'à la chaise et **passé aussi dessous** sans la faire bouger
3. Puis il **court jusqu'aux boîtes de mouchoirs vident** et les enfile comme des chaussures, par le plastique protecteur au-dessus de la boîte, et termine le parcours en essayant de **marcher le plus vite possible** avec, sans perdre l'équilibre (en cas d'absence de boîte de mouchoirs, prendre des cartons chaussures et poser les pieds dedans, en avançant aussi le plus vite possible, comme avec des patins qui glissent au sol pour ne pas les perdre)
4. **Arrivée (FIN DE PARCOURS) symbolisée par un objet visible.** On pourra refaire le parcours **chronométré** et essayer de battre le record.

Suite :

PROPOSITION 2 : « Parcours motricité maison »

Un parcours de motricité maison avec ce que vous avez sous la main chez vous.



Consignes :

1. **Slalom entre deux blocs à 4 pattes** (blocs dessin = cartons, sac de riz pleins, bidons, sac de course rigides...)
2. **Passer sous un obstacle** (balai posé sur deux chaises sur le dessin mais l'obstacle peut être plus long avec deux autres sièges et un kichalis attaché entre les deux, voire plus ...)

3. **Sauter dans les empreintes à cloche pieds** (matérialiser des cercles comme sur le dessin au sol : à la craie, ou au scotch, ou directement dans la terre de la cour avec un bâton, ou encore avec des petits cailloux)
4. **Zig zag entre des obstacles** (sur le dessin bouteilles placées à chaque coin du zig zag)
5. **Passage ramping sous le tunnel** (sur le dessin 3 cartons ouverts et placés les uns dans les autres mais on peut placer trois chaises les unes derrière les autres recouvertes d'un drap)
6. **Lancer pour atteindre une cible** (le lancer se fera avec une petite balle, mais si on n'a pas ce matériel, on peut construire une balle avec deux paires de chaussettes roulées ensemble en forme de boule... la cible sera une bassine, un carton, un saladier en plastique etc...)
7. **Marche sur la pointe des pieds sur une ligne droite** (matérialiser la ligne avec un bâton dans la terre de la cour, ou sur le carrelage à la craie ou au scotch)

Variables :

En fonction de l'âge de l'enfant on pourra complexifier ou simplifier le parcours

Exemples pour complexifier :

- ***Rajouter de la longueur slalom, saut, obstacle, etc...***
- ***Tout faire une main dans le dos***
- ***Chronométrer (avec un téléphone si on n'a pas de chronomètre)***

Exemples pour simplifier :

- ***Enlever des étapes du parcours***
- ***Ne pas imposer de cloche pieds (étape 3) ou pointe des pieds (étape 7)***
- ***Ne pas chronométrer, le but étant de réaliser toutes les étapes à son rythme.***

QUELQUES IDEES EN PLUS POUR L'ACTIVITE MOTRICE DES PLUS PETITS :

