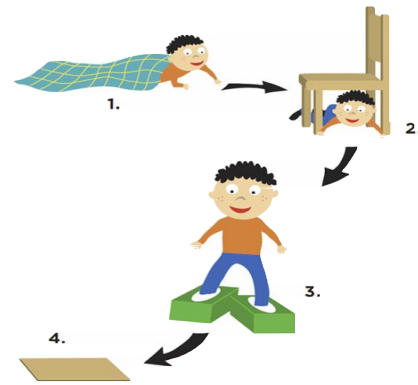


## Parcours moteur : parent-enfant

### Objectif :

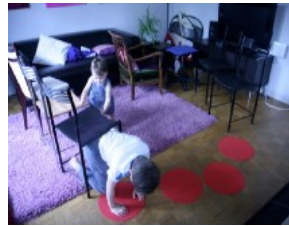
- Se défouler
- Explorer ses capacités motrices
- Découvrir son corps et ses limites
- Prendre confiance en soi
- Imaginer



### Matériel :

- Table solide en bois (si la table est en verre ne pas monter dessus et se contenter de passer dessous !)
- Gros cartons (pour se cacher dedans, pour y entrer et en sortir)
- Chaises/ bancs
- Poufs
- Coussins
- Marche-pieds
- Du scotch coloré pour faire des zones au sol (cercles pour aller ou sauter dedans, lignes droites verticales pour marcher dessus, ou horizontales pour sauter par-dessus...)

### Déroulement de l'activité :



Dans le salon de préférence (pour pouvoir profiter du canapé), faire de la place et disposer les différents éléments de manière à créer un chemin à votre enfant.

Veiller à bien dégager l'espace autour pour ne pas risquer de se blesser !

Monter sur le canapé, en descendre.

Marcher en équilibre sur les coussins disposés au sol, ou marcher avec un coussin sur la tête !

Passer par-dessus ou par-dessous les chaises.

Monter sur les poufs descendre.

Votre enfant adorera trouver à chaque fois une nouvelle façon de franchir les obstacles (sur le dos, sur le ventre, assis, debout, en sautant ou pas...) il saura faire preuve d'imagination.

### Astuces :

- Créer un tunnel en alignant plusieurs chaises puis mettre une nappe par-dessus
- Recouvrir la table avec un grand drap, l'enfant pourra se cacher dessous, y installer une cabane douillette avec des coussins
- Vous pouvez disposer une nappe au sol pour que votre enfant passe sous la nappe.

**L'activité doit toujours être accompagnée par un adulte, car le matériel de récupération ou de maison n'est jamais sans danger pour une utilisation 0/3ans sans surveillance.**