

- o A réaliser en milieu de matinée.
- o Mettre en place le parcours avec les parents à adapter en fonction de l'espace (utiliser le maximum) et du mobilier.
- o Aérer la (les) pièce(s)
- o S'hydrater boire de l'eau avant et après l'activité,
- o Etre en tenue adaptée à une pratique physique, chaussette ou chausson ou patins de gym.
- o Ranger le parcours.

- Trotter sur place sur la pointe des pieds sans faire de bruit 30s
- Marcher en faisant des pas de géants
- Marcher en levant les genoux
- Se déplacer comme... un canard (accroupi mains aux hanches)/ comme un crabe.../comme
- S'équilibrer sur place... « le héron » rester sur une jambe (10 s) puis sur l'autre
- Ramper passer sous une table ou chaises ...
- Grimper /s'équilibrer : monter sur une chaise passer sur une autre chaise, redescendre
- Lancer précis : boule de chaussettes dans le panier à linge ou dans le lave-linge à au moins 1m (au moins 3 objets à lancer) /boule de papier dans la corbeille /éponges dans l'évier
- Lancer loin : à partir d'une zone lancer un avion en papier (voir modèle) le plus loin possible
- S'équilibrer : marcher le long d'une ligne (carrelage, lame de parquet...cordelette au sol... adhésif... (équilibre dynamique)
- S'équilibrer marcher sur un circuit de coussins (équilibre dynamique)
- Marcher avec un anneau ou... sur la tête sans faire tomber l'objet
- Passer par-dessus un ou des obstacles posés au sol
- Culbuto : déplacer un coussin avec ses pieds en étant allongé sur le dos
- Si vous avez des escaliers... monter et descendre 2 ou 3X
- Recommencer au moins 3x le parcours
- Retour au calme : assis ou couché dans une position relâchée, fermer les yeux, écouter tous les sons que l'on perçoit durant 1 min – puis dire ce que l'on a entendu... recommencer 3X

Modèles d'avions

