

Équipe EPS 63	Un parcours de motricité à la maison (ou dans le jardin, la cour...)	Cycle 1
------------------	---	---------

## Comment créer son parcours à l'aide d'objets du quotidien ?

Matériel : Uniquement des objets présents dans votre appartement

Consignes de sécurité :

- Les déplacements se font en marchant
- Votre enfant se déplace pieds nus ou en baskets mais jamais en chaussettes pour éviter les glissades
- Restez à proximité de votre enfant et soyez vigilant quand celui-ci n'a plus d'appuis au sol.
- Éloignez les objets ou meubles saillants pouvant blesser votre enfant
- À aucun moment, ne demandez à votre enfant de sauter en contrebas.

**Fabriquer UNE HAIE :**

Feuille, page de magazine pliée ou livre :

- Enjamber la haie
- Sauter par-dessus, un pied après l'autre
- Sauter pieds joints



**Fabriquer UN PETIT TUNNEL :**

Passer entre les pieds d'une chaise :

- À quatre pattes
- En rampant sur le ventre
- Sur le dos
- Sur le côté



**Fabriquer UN GRAND TUNNEL :**

- 4, 6, 8... chaises couchées dossier en haut
- Possibilité de le recouvrir avec une couverture, plaide, couette...

Franchir le grand tunnel :

- À quatre pattes
- En rampant sur le ventre
- Sur le dos
- Sur le côté



**Fabriquer UN SOUS-TERRAIN :**

Une simple couverture ou une couette posée au sol maintenue non tendue au sol par une chaise de chaque côté

**Fabriquer UN PONT :**

Marcher sur le pont

- Sur une rangée de livres posés au sol
- Sur une table basse (vérifiez au préalable sa stabilité et solidité)
- Sur une série de chaises posées côte à côte (assurez-vous de la stabilité des chaises)

**Fabriquer UN PONT SUSPENDU (équilibre)**

Marcher sur des coussins ou des oreillers qui ne permettent pas une marche stable. Votre enfant devra s'équilibrer pour compenser les appuis aléatoires. Proposer un point d'appui (mur ou meuble) dans un premier temps à l'enfant. Ensuite, quand il s'en sentira capable, il franchira l'obstacle sans aide.

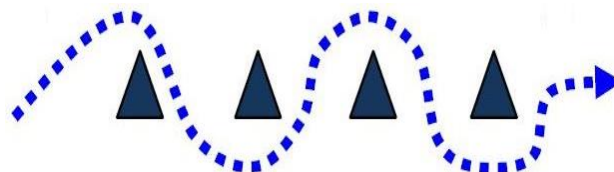
**Imaginer DES MONTAGNES RUSSES**

→ Il s'agit de simuler une montée et descente d'un escalier. Je monte sur la chaise et je redescend. Et je recommence...

**Imaginer UN SLALOM**

Utiliser des rouleaux de papier, des bouteilles en plastique ou tout autre objet souple... disposés à intervalles réguliers (de 20 à 40 centimètres)

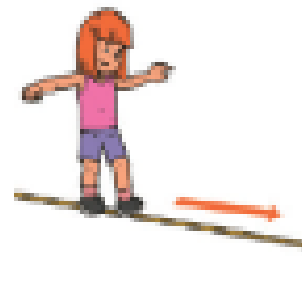
- Se déplacer en contournant les plots
- En arrière en se guidant avec un miroir



### Imaginer UN FIL D'EQUILIBRE

Sur une ligne tracée ou une corde posée au sol :

- Marcher sur la corde ou la ligne sans poser un pied à côté de celle-ci.
- Idem en arrière (éventuellement à l'aide d'un miroir)
- Idem avec un objet (doudou, magazine..) posé sur la tête.



### Fabriquer UNE ECHELLE HORIZONTALE

Découpez ou faites découper par votre enfant des bandes de papier (magazines, journaux...) de 3-4 cm de large que vous posez au sol tous les 25-30 cm.

- Sauter pieds joints de case en case
- Avancer (toujours sauts pieds joints) de 2 cases, reculer d'une case, avancer de 2 cases, reculer d'une case... et ainsi de suite jusqu'à la sortie de l'échelle



### Et avec les éléments que vous avez construits CRÉER VOTRE PARCOURS DE MOTRICITE

Le chemin à suivre peut-être matérialisé par des flèches découpées, par votre enfant au préalable, dans un vieux magazine ou un vieux journal, puis posées au sol.



### LE PETIT BONUS

<https://youtu.be/89rQCH5ifCI>

Et si vous manquez de chaussures... utilisez des flèches découpées par votre enfant dans un vieux magazine.

