

EVEIL CORPOREL

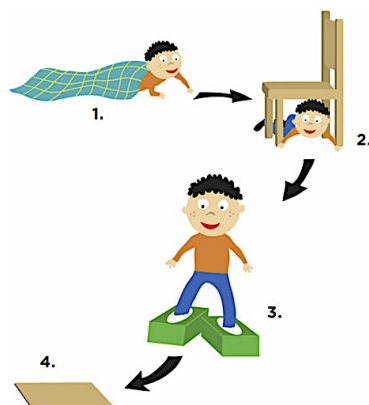
2 exercices de gym à faire avec votre enfant. Faciles à mettre en place, ces deux petits exercices de baby gym développeront l'autonomie et la psychomotricité de votre enfant. À essayer en famille pour bien s'amuser !



1. L'avion (à faire à deux) Cette activité est pour Salim, Antoine et Driss

Vous êtes allongé sur le dos, jambes repliées sur votre poitrine, plantes des pieds vers le plafond. Votre enfant s'installe à plat ventre sur vos pieds.

- Remontez les jambes vers le haut tout en tenant les mains de votre enfant. Fléchissez les jambes pour revenir à la position de départ.
- Quand vous êtes sûr de sa stabilité, n'hésitez pas à lâcher les mains de l'enfant, qui peut s'agripper à vos chevilles pour conserver sa stabilité !



2. Le circuit rigolo. Cette activité est pour Emile, Kenza et Jena

Au sol, disposez deux oreillers, une chaise, deux boîtes à chaussures vides, de manière à former un parcours. Invitez votre enfant à :

- Sauter à pieds joints sur chaque oreiller ;
- Ramper sous la chaise ;
- Mettre un pied dans chaque boîte à chaussures et avancer jusqu'à la ligne d'arrivée pour terminer le parcours !