

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'acrobate

Préparez le terrain avec du ruban de masquage (celui qu'on utilise pour les travaux de peinture) ou du Gros scotch de couleur.

- Tracez neuf formes sur le sol en alternant carrés et triangles.
- Demandez à votre enfant de poser tantôt un pied, tantôt une main sur un triangle ou un carré. Pour les petits contorsionnistes !



2. L'équilibriste

Comme pour l'exercice précédent, utilisez du ruban de masquage ou du Gros scotch de couleur.

- Tracez une ligne droite sur le sol.
- Proposez à votre enfant de marcher bien droit sur la ligne, les deux bras suffisamment écartés pour l'aider à trouver son équilibre.