

## PARCOURS DE MOTRICITÉ À LA MAISON

Aujourd’hui, je vous présente un parcours moteur pour s’exercer à franchir, grimper, ramper, enjamber, marcher en équilibre, à quatre pattes et surtout s’amuser chez soi. Ce parcours est réalisé à base de :

- Chaises, table, coussins, tapis de yoga, anneaux.

Rien ne remplacera l’éveil corporel et sensoriel en pleine nature mais nous sommes en confinement alors on découvre les différents modes de déplacement à la maison.

**Le parcours doit être adapté au niveau de développement des enfants, tenant compte de leur âge, besoins.**

**Tous les parcours sont explorés en deux temps de préférence avec les pieds nus !**

### **1. Le temps d’exploration :**

Durant cette phase l’enfant **se familiarise et expérimente le parcours**. L’étayage de l’adulte incite l’enfant d’ouvrir la porte de l’aventure motrice.

### **2. Le temps de structuration :**

Peu à peu, l’enfant trouve des stratégies pour mieux ajuster son corps face à l’obstacle. Ainsi, l’enfant va oser, agir, explorer, mémoriser, répéter l’action, affiner certains gestes et consolider ses acquis.

## **Attention : l'activité ne doit pas être trop dirigée – laisser place au plaisir de faire tout seul.**

Durant l'activité l'adulte aura plusieurs tâches à gérer :

- Tout d'abord la **sécurité** ! Surtout si l'enfant ne maîtrise pas ou découvre de nouveaux obstacles
- **Motiver** : si besoin avec un jouet ou grâce à l'imagination
- **Verbaliser** l'obstacle que l'enfant approche ou traverse, les mouvements qu'il entreprend pour enrichir son vocabulaire. Mais aussi **les effets ou les conséquences de l'action** (glisse, mou, dur, pique...) ça permet à l'enfant d'anticiper l'action et d'ajuster son corps.
- **Observer** : son comportement, ses préférences, ses difficultés
- **Savoir aussi s'effacer et laisser place au jeu**: l'enfant doit avoir suffisamment de liberté pour s'exercer.

**Pour créer le parcours et le faire évoluer pensez aux lois naturels**

- **du bas vers le haut**
- **du stable vers l'instable**
- **du large vers l'étroit**
- **du grand vers le petit**

## **Déroulement**

Enjamber et traverser le tapis de yoga



Monter sur une chaise en prenant appui sur le mur



Marche en déséquilibre sur les deux coussins superposés. Elle prend toujours appui avec ses mains contre le mûr.



Marcher doucement pour s'installer sur le miroir.



Grimper



S'accroupir, baisser bien la tête et avancer en rampant



Puis on découvre un autre miroir et on profite de se faire un petit coucou



Ici, on traverse à nouveau un tunnel (verticalement et horizontalement), cette fois-ci couvert.



Et pour le retour au calme on s'allonge sur le coussin d'allaitement et on profite d'un moment de détente.



Ce Petit parcours de motricité peut être fait à partir de : 1 an

J'espère vous avoir inspiré !