

Parcours de la girafe

Délicatement corporel

Equilibre

AGE 5 ans +

3 minutes

1 +

Matériels

- 2 foulards
- 6 bouteilles d'eau (coussins, canettes de soda, cubes...)



Étapes

- Placez un foulard pour faire le point de départ et un autre pour le point d'arrivée.
- Mettez les bouteilles d'eau en ligne entre les foulards.
- L'enfant marche sur la pointe des pieds en slalomant autour des bouteilles.
- L'enfant revient en sautant à pieds joints par dessus les bouteilles et recommence.



Variantes

- Pour le retour, il saute à cloche-pied.
- A partir de 7 ans, il réalise le slalom en marchant en arrière.
- A partir de 10 ans, il réalise tout le parcours en marche arrière.