

Parcours de la montagne

Orientation

Motricité globale

AGE 2 ans +

5 minutes

1 +

Matériels

- 3 chaises
- 1 foulard
- 1 bouteille d'eau



Étapes

- Placez un foulard comme point de départ et d'arrivée.
- Placez les chaises à la suite, les unes à côté des autres, puis la bouteille d'eau au bout.
- L'enfant s'allonge au sol sur le ventre.
- Il se déplace en rampant et passe sous les chaises.
- L'enfant fait le tour de la bouteille d'eau et revient en passant sur les chaises.
- Il recommence.



Variantes

- A partir de 4 ans, mettez une paire de chaussettes sur le dos de l'enfant. Il doit ramper sans la faire tomber.

