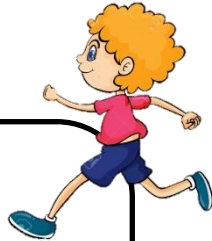




# Le défi sportif des maternelles

Cette semaine nous vous proposons de réaliser un petit parcours de motricité avec les moyens du bord!

Voici un exemple :



1- slalom autour de rouleaux de papier toilette

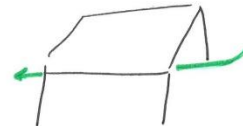
2- monter et descendre des chaises (Attention : ne pas sauter !)



3- faire une roulade (galipette) sur le matelas ou lit (attention au cou !)



7- recommencer en allant plus vite!



4- ramper sous la table



6- s'allonger puis mettre les doudous dans le panier à linge avec les pieds

5- sauter d'un côté puis de l'autre du balai

Pour les enfants à l'aise on peut complexifier :

étape 1 : tenir une cuillère contenant une balle dans la main et faire le slalom sans la faire tomber

étape 4 : ramper comme une tortue (avec un coussin sur le dos)

Bien sûr, vous pouvez imaginer votre propre parcours, à l'intérieur ou à l'extérieur mais pensez bien à la sécurité! On peut aussi utiliser un ballon, des balles à lancer...



Envoyez-nous la photo de l'enfant en pleine action (pensez à nous donner l'autorisation de la publier sur internet pour le mur d'images si on voit son visage) ou une photo du parcours !



A vos marques, prêts, partez !