

Je ne tomberai pas

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Si vous êtes dans la maison, créez une ligne droite avec du ruban ou un foulard sur le plancher. Si vous êtes dehors, tracez une ligne sur le trottoir ou l'entrée de la maison. Placez un livre épais ou une boîte solide à la fin de la ligne, pour faire une marche.
- ❖ Montrez à votre enfant comment marcher sur la ligne, avec les bras étendus de chaque côté du corps pour garder l'équilibre.
- ❖ Au bout de la ligne, montez sur la marche, faites demi-tour, descendez de la marche et revenez au point de départ en suivant la ligne.
- ❖ Encouragez votre enfant à refaire ces mouvements de lui-même.



À lire ensemble



Une poule sur un mur, Cristian Turdera

Vous aurez besoin d'un foulard, d'un ruban ou d'une craie pour faire une ligne droite, et d'une boîte solide ou d'un vieil annuaire téléphonique pour faire la marche au bout de la ligne.

Cette activité aide à développer la force, l'équilibre et la coordination.

Quelques conseils

- ❖ Encouragez votre enfant à regarder devant lui vers l'avant au lieu de regarder ses pieds vers le bas.
- ❖ La première fois ou au début, laissez votre enfant vous tenir une main.

Tu vois comment j'étends les bras pour garder l'équilibre?

Essaie de regarder le bout de la ligne quand tu marches.

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Je ne tomberai pas

Essayez aussi

- ❖ Augmentez la difficulté en marchant sans plier les jambes, les orteils pointés et les bras étendus de chaque côté du corps (comme un robot).
- ❖ Exercez-vous à marcher le long des bordures de trottoir au terrain de jeu ou le long des rondins à la plage.
- ❖ Emmenez votre enfant à un endroit où il y a des pierres ou des tuiles qui font un sentier pour s'exercer à garder l'équilibre en faisant des pas de longueurs différentes.



Petit pied, gros pied

- Petit pied, gros pied
Pour marcher
- Petit pied, gros pied
Pour balancer
- Petit pied, gros pied
Pour sauter
- Petit pied, gros pied
Pour danser

Christine Savard Gagné