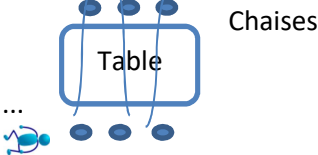


Eveil moteur en musique :

LA GYMNASTIQUE


(Enfant + parent)


Parcours (Ateliers)

- 1) Ramper comme un serpent  
En passant sous la chaise,  
sous la table et ainsi de suite ...  
Ne pas lever les fesses  
Mettre un objet pour symboliser le départ et un autre pour l'arrivée.
- 

- 2) Placer des peluches ou paires de chaussettes en bout de table basse, lancer ou faire glisser les objets dans le panier à linge placé de l'autre côté de la table



- 3) Sur le canapé, rouler en avant, départ les pieds sur l'accoudoir, faire attention de bien rentrer la tête et d'avoir le dos bien rond.
- 4) Placer des packs de lait, d'eau au sol, passer au-dessus des packs avec une peluche sur la tête sans la faire tomber.
- 

- 5)
- 
- Avec un ballon ou une peluche, suivre un chemin délimité par des cordes, rallonges électroniques ou autres, en lançant et rattrapant l'objet sans le faire tomber.

- 6) Slalomer entre les rouleaux de papier toilette



- 7)
- 

Démarrer accroupi, faire des sauts de lapin : placer les mains devant une paire de chaussettes et ramener les 2 pieds en sautant sans décoller les mains du sol.

**Retour au calme**

**Mettre une musique calme de relaxation, l'enfant est allongé ou en position assise, passer délicatement avec une plume ou un mouchoir, sur le visage, sur les bras, le cou, le torse, les jambes...**

**En suite c'est à l'enfant de reproduire la même chose sur l'adulte.**