

# Exemple de parcours moteur maison

## Niveau 1

---



Les panneaux de début et de fin permettent à votre enfant de bien identifier où se situe le début du parcours et où se situe la fin, et ainsi de comprendre le sens du parcours.

Le parcours doit se réaliser pieds nus.

1. **Passer sous la chaise.** Montrer le picto dessous (picto à imprimer en bas de feuille) et verbaliser en disant « dessous » lui permettra d'associer ce repère spatial à l'action.

2. **Passer sur la chaise.** Montrer le picto dessus (picto à imprimer en bas de feuille) et verbaliser en disant « dessus » lui permettra d'associer ce repère spatial à l'action.

Si vous n'avez pas de pictos ou que vous ne pouvez pas les imprimer, votre enfant peut simplement passer sous les deux chaises.

3. **Marcher sur les coussins.** En marchant sur les coussins, votre enfant fera travailler l'équilibre. De plus au niveau sensoriel, cela lui procurera des sensations vestibulaires et proprioceptives. Au niveau sensoriel, on peut remplacer les coussins par du papier bulle, des serviettes de bains, etc, pour ressentir d'autres textures sous les pieds.

On peut également faire sauter à pieds joints l'enfant sur les coussins, mais en lui tenant la main, pour éviter une chute ou une glissade.

4. **Tirer dans le panier avec un ballon ou une balle.** J'ai utilisé un coussin pour signaler l'endroit d'où doit tirer l'enfant mais on peut se servir d'autres matériels (feuille, serviette, tapis, etc). Ne pas mettre le panier trop loin dans un premier temps, puis le reculer au fur et à mesure de sa réussite. Eviter de mettre le panier vers la télé comme c'est le cas ici.

Ceci n'est qu'un exemple de parcours qu'on peut réaliser à la maison, vous pouvez adapter le parcours avec ce que vous possédez et en inventer d'autres.

