

Une promenade qui met en forme

Sors faire une petite marche avec ta famille et profite-en pour imiter quelques animaux.



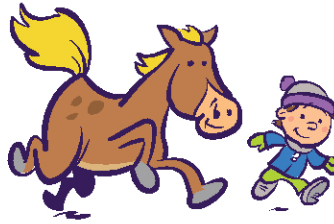
1. Fais de grands pas comme un éléphant.



2. Saute comme une sauterelle.



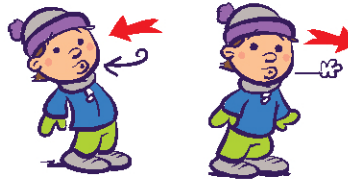
3. Fais de petits pas comme une souris.



4. Cours comme un cheval.



5. Marche très lentement comme une tortue.



6. Pour terminer, arrête-toi pour prendre de grandes respirations !

Activité complémentaire

Faites la même activité à l'intérieur en faisant un peu de place dans le salon. Vous pouvez aussi mettre de la musique et demander à votre enfant de danser à la manière de différents animaux.

À retenir

↳
Votre enfant a besoin de bouger pour dépenser son énergie, libérer ses tensions et développer ses habiletés motrices. Cette activité lui permet en plus d'exprimer sa créativité en inventant de nouvelles façons de marcher.