

Un parcours pour se défouler

Demande de l'aide pour installer le parcours et amuse-toi !

1. Comme Chaminou et Poulpette, place les éléments du parcours au sol : 3 chaises, un toutou, un foulard et un coussin.



2. C'est parti ! Passe sous les 3 chaises en rampant.



3. Ensuite, prends le toutou dans tes bras et saute 5 fois sur place.



4. Lance le foulard 5 fois dans les airs en essayant de le rattraper à chaque fois.



5. Demande à un adulte de tenir le coussin, comme le fait Poulpette, et frappe dedans de toutes tes forces en comptant très fort jusqu'à 5.

6. Pour finir, étends-toi et mets tes mains sur ton ventre en prenant 5 grandes respirations !



Activité complémentaire

Laissez votre enfant créer un nouveau parcours en lui donnant du nouveau matériel (ex. : des couvercles de plastique pour créer un parcours en zigzag, des boules de papier à lancer dans un panier).

À retenir

Lorsque votre enfant bouge, il apprend à mieux contrôler son corps et il dépense son trop-plein d'énergie. Et si vous bougez avec lui, il le fera avec encore plus de plaisir.