

Le parcours dans la maison (ou l'appartement)

⇒ **objectif** : se déplacer dans toutes les pièces de la maison en variant ses déplacements

⇒ **Attention** : trois règles essentielles à respecter

- je ne me fais pas mal, donc je ne fais rien de dangereux
- je ne fais pas mal aux autres (donc je ne saute pas sur papa ou maman ou mes frères et sœurs)
- je respecte le matériel (je n'abîme pas les meubles et objets de la maison)

1. Il faut libérer de l'espace dans chaque pièce, enlever ce qui peut bloquer le passage, regrouper les chaises dans un coin, etc.
2. Parents et enfant choisissent ensemble un déplacement différent pour chaque pièce de la maison (voir la liste ci-dessous) puis ils déterminent ensemble le parcours (où commencer, pour aller où...). Le parcours fera peut-être passer au même endroit plusieurs fois (couloir par exemple) : ce n'est pas grave, il suffit de se déplacer comme on l'a choisi à chaque fois que l'on va dans cette pièce. N'oubliez pas d'aller partout !
3. Vous pouvez refaire le même parcours plusieurs fois (le même jour ou le lendemain). Pensez aussi à le modifier de temps en temps pour pouvoir exécuter l'ensemble des déplacements proposé dans la liste.

Des propositions de déplacement (si vous avez d'autres idées, ajoutez vos propositions à votre liste et écrivez-moi pour que je les ajoute à ma liste)

| | |
|---|---|
| Marcher | Marcher avec des très grands pas |
| | Marcher à quatre pattes (pieds et mains au sol) |
| | Marcher à quatre pattes (mains et genoux au sol) |
| | Marcher en canard (accroupi, genoux pliés fesses basses) |
| | Marcher à reculons |
| | Marcher sur la pointe des pieds |
| | Marcher un pied collé à l'autre, le talon touche la pointe du pied |
| Sauter (si les voisins d'en dessous sont d'accord!) | Sauter à pieds joints (collés l'un à l'autre) |
| | Sauter à cloche pied (sur un seul) |
| | Sauter accroupi avec les mains au sol (comme un lapin) |
| | Sauter par dessus des obstacles (une chaussure, un petit coussin...) |
| | Sauter le plus haut possible (pour taper dans la main de maman ou de papa) |
| | Sauter en réalisant de grands bonds (ça s'appellerait donc « bondir ») |
| Ramper | Ramper |
| | Ramper sous une chaise, ou sous une table, ou sous un lit s'il y a la place ! |
| Autres Déplacements | Faire des pas chassés (de profil, un pied « chasse » l'autre) |
| | Glisser (si le sol est glissant) sur ses fesses |
| | Marcher et tourner sur soi-même |
| | Utiliser les déplacements des animaux comme dans la vidéo |
| | En gardant les mains au sol, sauter pour déplacer le reste de son corps sur le côté |