

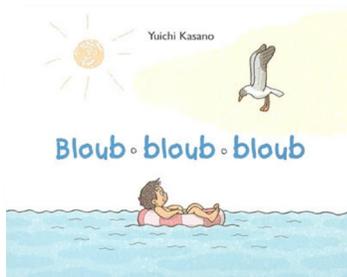
Les mouvements d'équilibre

Jouons et parlons ensemble

- ❖ Montrez à votre enfant différentes façons de se tenir en équilibre (p. ex., sur une jambe, sur la pointe des pieds, à « trois pattes » (un coude et deux genoux), etc.). Demandez à votre enfant de vous imiter.
- ❖ À tour de rôle, montrez-vous des mouvements d'équilibre avec différentes parties du corps, p. ex., sur les coudes et les genoux, sur deux mains et un pied, etc.
- ❖ Jouez à un jeu où vous dites à l'autre, à tour de rôle, comment se tenir en équilibre. P. ex., demandez à votre enfant de se tenir en équilibre selon vos instructions (« sur ton derrière et tes deux coudes », etc.).
- ❖ Ensuite, votre enfant vous dit comment vous tenir en équilibre, et ainsi de suite.



À lire ensemble



Bloub, bloub, bloub, Yuichi Kasano

Vous aurez besoin d'un espace ouvert pour faire les mouvements.

Cette activité développe la conscience du corps, l'équilibre et la créativité. Elle permet d'apprendre le nom des parties du corps et d'écouter pour suivre les consignes.

Quelques conseils

- ❖ Commencez par des mouvements faciles avant de passer à des mouvements plus difficiles.
- ❖ Mentionnez le nom des parties du corps pendant le jeu.

Essaie avec une partie de ton corps sans doigts ou sans orteils.

Tiens-toi en équilibre sur quatre parties de ton corps.

Comment le dire

Autres suggestions pour l'activité Les mouvements d'équilibre

Essayez aussi

- ❖ Encouragez votre enfant à découvrir d'autres mouvements d'équilibre et à décrire ce qu'il fait dans ses propres mots.
- ❖ Essayez de vous tenir en équilibre à deux en vous touchant, p. ex., en vous tenant la main, dos à dos, derrière à derrière, etc.



Littérature précoce

- Lisez la comptine **Il était une fois un acrobate**. Imitiez les gestes. Demandez à votre enfant d'imiter les gestes du poème (avec le bras et deux doigts ou avec son corps).
- Lisez **Bloub, bloub, bloub** et essayez de faire la pyramide avec des tasses ou des verres en plastique.
- Lisez **La petite poule rouge et les grains de blé**. Trouvez les mouvements d'équilibre dans les images. Décrivez-les ensemble.

Autre livre

La petite poule rouge et les grains de blé, L.R. Hen

Il était une fois un acrobate

*Placer un bras devant la poitrine pour représenter la corde et utiliser deux doigts de la main de l'autre bras pour faire l'acrobate.

Un acrobate se promène (avancer
lentement sur le bras)
Sur une corde bleue de laine
Et un et deux (avancer)
Le visage heureux (sourire)
Et trois et quatre
Il lève le pied (lever un doigt,
montrer de l'incertitude)
Et cinq et six (avancer)
On dirait qu'il glisse (faire semblant de glisser)
Et sept et huit,
Attention, il glisse! (faire semblant de glisser)
Et neuf et dix,
Mais non, mais non,
À reculons, (reculer, possiblement
en comptant de 5 à 1)
Il revient sur ses talons.
Ouf!

Christine Savard Gagné