

Parcours de Motricité  
Séance 1

**Domaine** : agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques/ Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

**Objectif** : être capable de ramper, sauter, escalader

Matériel :

- 6 chaises
- une petite table
- des coussins
- un bac rigide

À adapter selon ce que vous avez à la maison

1. **ramper** SOUS les chaises



2. Passer AU-DESSUS d'un obstacle



3. **marcher** en hauteur puis **sauter**



4. Passer **AU-DESSUS** des dossiers

