

Titre de l'activité : Parcours à obstacles**Groupe d'âge** ☒ 0 à 2 ans ☐ 3 à 5 ans**Matériel nécessaire**

- Grandes boîtes vides
- Oreillers/ coussins
- Boîtes ou blocs
- Balles
- Panier à linge

**Explication**

Créez un parcours qui permet à votre enfant de faire beaucoup de mouvements différents. Par exemple, utilisez des boîtes pour faire des tunnels qu'il va traverser en rampant, des oreillers pour grimper par-dessus, des boîtes ou des blocs pour courir autour, des balles pour jeter dans une boîte et autres idées auxquelles vous pensez.

Lorsque votre enfant est moins intéressé ou lorsque vous souhaitez approfondir l'activité avec lui, vous pouvez faire les activités suivantes :

**PARLER**

Parlez de ce que fait votre enfant pendant le parcours à obstacles. « Oh! Tu rampes dans le tunnel, tu grimpes par-dessus les oreillers, tu cours très vite autour des blocs, tu lances la balle dans la boîte ».

**JOUER**

Organisez un parcours à obstacles à l'extérieur. Utilisez ce qu'il y a dans votre cour (grosses roches, branches, troncs d'arbres, escaliers, etc.). Sautez par-dessus une roche. Marchez en suivant une ligne droite faite avec des branches ou des roches. Montez les escaliers du balcon. Rampez dans le gazon.

**CHANTER**

Improviser une chanson alors que votre enfant fait le parcours à obstacles et utilisez son nom. Par exemple : « Damien rampe, rampe, rampe »; « Damien grimpe, grimpe, grimpe »; « Damien court, court, court »; « Damien lance, lance, lance ».

**LIRE**

Ayez du plaisir avec les livres. Lisez n'importe où. Par exemple, dans une grosse boîte qui sert de tunnel, assis dans un tas d'oreillers, dehors sous un arbre.

**ÉCRIRE**

Dessinez ou peignez sur la surface des boîtes qui servent de tunnels pour le parcours à obstacles.

Source : Groupe de travail sur les ressources éducationnelles en matière de santé parentale. *Tendres soins : De 1 à 3 ans*, Halifax, Ministère de la Santé et du Mieux-être de la Nouvelle-Écosse, 2013, p.42.