

## PETITS JEUX POUR BOUGER QUAND ON N'A PAS BEAUCOUP D'ESPACE ET PAS DE MATÉRIEL

**Pour assurer la sécurité des enfants** : éloigner autant que possible les meubles ; les mettre pieds nus ou avec des chaussures de sport pour éviter de glisser ; ne les faire sauter que d'un **meuble très stable ou maintenu par un adulte**.

### Lancer de chaussettes

Avec une paire de chaussettes roulée en boule : la **faire glisser sur une table** pour la faire tomber dans un bac (ou une casserole) au bout de la table, la **lancer dans un bac éloigné ou placé en hauteur ou derrière un meuble ou viser le haut d'une porte, d'une fenêtre ...**



S'il y a plusieurs joueurs : **se faire des passes** assis, debout, en marchant, au-dessus de meubles ...



### Golf des casseroles

Lancer la paire de chaussettes **d'une casserole (ou autre récipient) à l'autre**.

Proposer ensuite à l'enfant de **créer lui-même** d'autres « parcours de golf »

**Déménagement de rouleaux de papier toilette** (ou d'autres objets qui ne craignent rien), un par un, le plus vite possible d'une ligne à l'autre puis les remettre comme au départ.



### **Parcours du transporteur**

Faire transporter un rouleau de papier toilette (ou un autre objet léger), **coincé entre les chevilles ou les genoux**, d'une ligne à l'autre.

Variante : **organiser un slalom** entre des obstacles.

### **Voyage intérieur**

Réaliser un **parcours d'obstacles** dans la maison ou l'appartement avec les meubles et les objets dont on dispose.

Faire monter, ramper, enjamber, sauter, lancer, attraper, courir, escalader, s'équilibrer, marcher à quatre pattes ... ; à l'endroit, à l'envers, les yeux fermés ...

