



UNE ACTIVITÉ POUR

Bouger

Balade dynamique

MATÉRIEL

Une grande couverture
Des coussins

AIDE

Un adulte ou un autre
enfant



MARCHE À SUIVRE

Invitez l'enfant à monter sur la couverture. Sur le ventre ou à 4 pattes pour les plus petits, assis ou à genoux pour les plus grands. Pour plus de sécurité, vous pouvez disposer des coussins autour de l'enfant.

En voiture! La calèche démarre, tirée par l'autre enfant ou l'adulte. Attention au départ, ne tirez pas trop fort. Si l'équilibre de l'enfant est stable, incitez-le à varier les positions. Vous pouvez aussi tracter plus vite.

Après cette balade dynamique, n'hésitez pas à poursuivre avec la balade relaxante pour se sentir bien.