



UNE ACTIVITÉ POUR

Se sentir bien

## Balade relaxante

MATÉRIEL

Une grande couverture  
Des coussins

AIDE

Un adulte ou un autre  
enfant



## MARCHE À SUIVRE

Invitez l'enfant à monter sur la couverture. Laissez-le s'installer confortablement. Aidez-le si besoin. Vous pouvez utiliser des coussins ou les pans de la couverture pour le couvrir.

En voiture! La calèche démarre, tirée par l'autre enfant ou l'adulte. Attention au départ, ne tirez pas trop fort. Faites le tour de l'appartement, allez là où le sol le permet.

Pendant cette balade relaxante, n'hésitez pas à chanter de douces mélodies ou mettre un fond sonore.