

JOUER AUX EXERCICES AVEC LES ENFANTS



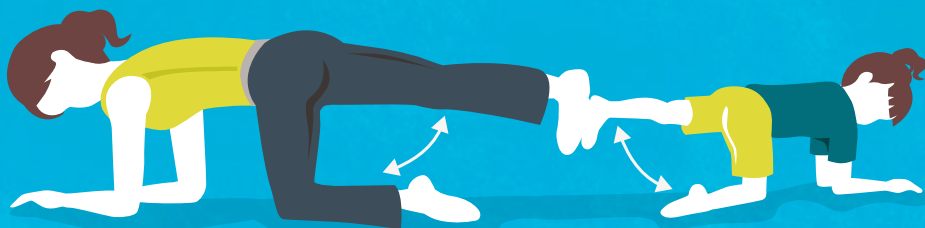
POUR D'AUTRES EXERCICES, TÉLÉCHARGEZ LA BROCHURE
SUR WWW.KINO-QUEBEC.QC.CA OU SCANNEZ CE CODE QR



3 à 5 ans

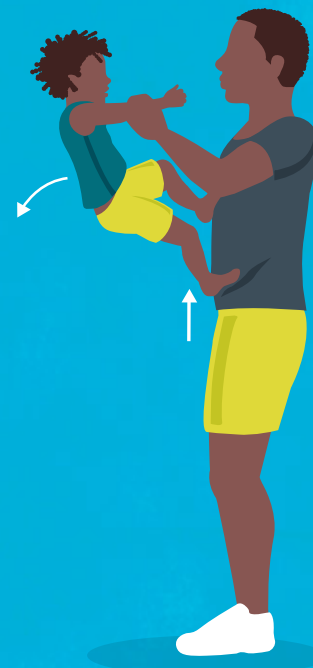
LES SAUTERELLES

À partir d'une ligne
imaginaire, faites un saut
en longueur sans élan.



OÙ ES-TU?

Allongez une jambe. Votre pied et celui de l'enfant doivent se
toucher, puis revenez à quatre pattes en appui sur les coudes.



L'ARAIGNÉE

Tenez l'enfant par les
avant-bras et élevez
les bras pour aider
l'enfant à grimper.

Faire entre 10 et 15 répétitions à 2 reprises ou plus.
Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions,
respectez votre capacité.

Des écarts de 6 à 8 mois dans l'acquisition de certains
comportements chez 2 enfants du même âge sont
tout à fait normaux.