

# La capsule pédago

Décembre 2025

## Le développement de la motricité globale

Il s'agit des compétences motrices et des activités qui permettent à l'enfant de développer son équilibre statique, sa coordination générale, sa flexibilité et sa précision dynamique.



Voici quelques idées de mouvements  
à faire avec les enfants



Faire des roulades  
au sol

Marcher et courir

Sauter sur un pied

Rester en équilibre  
sur un pied

Attraper un ballon  
ou une balle

Donner un coup de  
pied sur un ballon

Pédaler sur un  
tricycle

Monter et descendre  
des escaliers

Faire rebondir  
un ballon

