

Motricité de l'enfant



Loire
Atlantique

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE
UN SERVICE **DU DÉPARTEMENT**



Comprendre la motricité de votre enfant

Dès sa naissance, votre bébé veut s'éveiller et explorer le monde. D'abord sur le dos, il souhaite vite passer sur le ventre. Il fait ensuite l'expérience des déplacements : ramper, bouger à quatre pattes, s'asseoir et finalement marcher. En quelques mois, son développement moteur est spectaculaire !

Pour faire des progrès et expérimenter à son rythme toutes les étapes qui le mèneront jusqu'à ses premiers pas, votre enfant a besoin d'une liberté dans ses mouvements et d'un environnement adapté.

Pour vous aider à mieux comprendre la motricité globale de votre enfant, les professionnel-le-s de la PMI ont collaboré avec des étudiants en kinésithérapie de l'IFM3R pour réaliser ce guide. Il vous présente les étapes du développement moteur chez l'enfant et vous conseille sur les principes de la motricité libre.

LES ÉTAPES DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Étape 1

Je **maintiens ma tête** tout seul.



Étape 2

Je **me retourne**. Je passe du dos sur le ventre puis j'alterne.



Entre 4 et 6 mois

L'enfant a un tonus suffisant pour être maintenu en position assise quelques minutes par un adulte.



Étape 3 9 mois

Je **rampe et/ou me déplace à quatre pattes**. J'explore mon environnement au maximum.



Étape 4

Je passe seul **en position assise**.



Étape 5

Je me redresse pour être **debout**.



Étape 6

Je **me déplace en marchant**.

La chute fait partie de mon apprentissage.



Les âges indiqués sur ce schéma sont donnés à titre indicatif. En cas de doute, consultez un professionnel de santé : pédiatre, médecin généraliste, kinésithérapeute...

QU'EST-CE QUE LA MOTRICITÉ LIBRE ?



LA MOTRICITÉ LIBRE C'EST

- Laisser l'enfant **libre dans ses mouvements** ;
- Lui permettre d'expérimenter, de découvrir **à son rythme**, ses capacités et son environnement.

L'enfant évolue **en autonomie** sous le regard bienveillant, rassurant et confiant de ses parents.

SES BIENFAITS

En explorant et en découvrant par lui-même, votre bébé peut développer :

- **De l'aisance et de la fluidité** dans ses gestes ;
- **De la confiance en lui** : il se sent capable de faire par lui-même et d'essayer de nouvelles façons de faire ;
- **Une plus grande prudence** en prenant conscience de ce qu'il peut faire ou ne pas faire.

COMMENT FAVORISER LA MOTRICITÉ LIBRE ?

PRIVILÉGIEZ LE SOL

C'est au sol que l'enfant prépare la marche et son développement moteur. Dès les premiers mois, vous pouvez :

- Placez votre enfant **sur un tapis** suffisamment ferme et stable (exemple : tapis de gym ou d'éveil sans couverture, ni oreiller). Ne jamais poser le tapis sur un canapé ou un lit.
- Tant qu'il ne sait pas se retourner tout seul, posez votre enfant allongé, **à plat, sur le dos**. Il va pouvoir bouger ses bras, ses jambes, orienter sa tête à droite, à gauche en toute liberté.
- Pour l'encourager, placez **quelques jouets aux couleurs vives autour de lui**, regardez-le et parlez-lui.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les professionnel-le-s de la PMI peuvent vous aider à choisir le matériel ou les jouets adaptés à ses capacités et ses envies d'exploration.

LIMITEZ LES POSITIONS STATIQUES

- N'utilisez le cosy, le transat ou la poussette **que sur des courtes durées**. Ce type de matériel place le bébé dans des postures qui limitent ses mouvements.
- Au sol, **évités les jouets placés au-dessus du visage de l'enfant**. Les mobiles par exemple limitent la mobilité puisque son regard est attiré seulement vers le haut.
- Pour protéger ses hanches, **ne pas laisser votre enfant à genoux les jambes en W**.



UTILISEZ DU MATÉRIEL SIMPLE MAIS ADAPTÉ

Il n'est pas nécessaire d'investir dans du matériel compliqué pour offrir aux enfants un environnement adapté.

- **Pour les plus petits**, un tapis avec des jouets de tailles, de formes et de textures variées suffiront.
- **Pour les plus grands**, pensez à aménager des espaces sécurisés avec des points d'appui (coffres, petites tables ...) pour les encourager à se mettre debout.
- **Évitez le trotteur.** Cet objet maintient artificiellement votre enfant debout. Il est dangereux pour son bon développement moteur et peut provoquer des chutes à l'origine de traumatisme crânien.



ÉVITEZ LES ÉCRANS

Capteurs d'attention, les écrans attirent le regard de l'enfant vers un point unique. Ses mouvements sont donc réduits et sa motricité limitée.

IMPORTANT

- N'essayez pas d'anticiper les étapes de développement de votre enfant.
- Il est déconseillé d'obliger un bébé à être dans une position qu'il ne maîtrise pas seul.
- Faire tenir un bébé assis entre des cousins ou essayer de le faire marcher alors qu'il ne tient pas encore debout, risquent de le contrarier. Incapable de changer de position tout seul, il peut prendre peur et se sentir dévalorisé.



QU'EST-CE QUE LA PLAGIOCÉPHALIE POSITIONNELLE POSTÉRIEURE ? (OU SYNDROME DE LA TÊTE PLATE)

C'est une déformation de la partie arrière de la boîte crânienne, fréquente chez les jeunes enfants (19.7 % des enfants à 4 mois).

Comme les os de son crâne ne sont pas encore soudés et que la position allongée est la plus fréquente à cet âge-là, la tête du bébé peut vite se déformer.

Exemple : la position prolongée dans le cosy ou le transat.

■ Comment l'éviter ?

Lorsqu'il en est capable et lors de moments d'éveil uniquement, positionnez votre enfant sur le ventre quelques minutes. Au sol, favoriser les mouvements et activités privilégiant des rotations variées de sa tête.

■ Est-ce que c'est grave ?

Non, si cela est repéré précocement.

Il est facile de la prévenir en évitant les positions à risques indiquées précédemment.

En cas de doute, consultez votre médecin.

QUELQUES CONSEILS POUR PORTER VOTRE BÉBÉ DÈS LA NAISSANCE :

- Jusqu'à ses trois mois, soutenez toujours la tête de votre enfant ;
- Alternez les différents modes de portage pour soulager vos bras : contre votre ventre, sur le côté, en écharpe ou porte-bébé...
- Le portage face au monde (son dos contre votre ventre) est à éviter. Cette position ne respecte ni la physiologie du bébé ni celle du porteur.



Une question ?
Les puéricultrices et les médecins
de la Protection maternelle et infantile (PMI)
vous conseillent gratuitement.
Retrouvez le point de consultation
le plus proche de chez vous sur
loire-atlantique.fr/PMI

Votre contact :

Guide réalisé en collaboration avec des étudiants en kinésithérapie de l'IFM3R :
Marine Perennou, Dimitri Clain, Julien Remaud et Maxime Coutant



Département de Loire-Atlantique
Service de protection maternelle et infantile
3 quai Ceineray - CS 94109
44041 Nantes cedex 1
Tél. 02 40 99 10 00
Courriel : contact@loire-atlantique.fr
Site internet : loire-atlantique.fr