FICHE DÉVELOPPEMENT MOTEUR · 1

BOUGER LIBREMENT

À son rythme, dans son ordre, par lui-même.

1. Le sol, son meilleur terrain de jeu

Le siège d'auto, c'est pour l'auto. Transat et balancelle : de courts moments. La marchette : à éviter. Elle le met debout avant qu'il soit prêt (et elle est interdite au Canada).

2. La motricité libre

Au sol, sur un tapis ferme, en vêtements souples : bébé explore, essaie, recommence. Chaque mouvement qu'il découvre par lui-même bâtit sa force, son équilibre et sa confiance.

3. Sur le ventre, éveillé

Dès les premiers jours, quelques minutes, plusieurs fois par jour. Sur vous, ça compte aussi, mais variez les surfaces (tapis, couverture, plancher) pour qu'il s'y exerce partout.

4. Seulement ce qu'il sait déjà faire

On le dépose dans les positions qu'il prend déjà par lui-même. Il s'assoira, se lèvera et marchera quand il aura bâti le tonus pour s'y rendre. Arrivé seul dans une position, il sait aussi comment en sortir.

Les chatouilles ? On évite.

Bébé rit, mais c'est un réflexe qu'il ne peut pas arrêter : son système nerveux s'emballe. Préférez les touchers fermes et enveloppants, les massages, les jeux de regard.

APPELEZ-MOI SI...

Tête toujours tournée du même côté · très ou peu tonique · utilise toujours le même côté · inconfort sur le ventre · se cambre souvent · sommeil difficile, tensions.

Et en prévention : suivi neuro-moteur.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O. 514 923-1918 · soniafortier.com

FICHE DÉVELOPPEMENT MOTEUR · 1

LES GRANDES ÉTAPES

Chaque étape prépare la suivante.

ÉTAPE	CE QU'IL CONSTRUIT
1. Se retourner	La rotation du tronc
2. Ramper	La force des bras, la coordination des deux côtés
3. Quatre pattes	La stabilité des épaules et des hanches
4. S'asseoir seul	L'équilibre du tronc
5. Se lever	La force des jambes
6. Marcher	Tout ce qui précède, réuni

L'ordre compte plus que l'âge : chaque bébé avance à son propre rythme.

Des idées pour l'inviter à bouger

Son quotidien lui offre déjà toutes les découvertes dont il a besoin pour développer ses capacités neuromotrices. Quelques gestes simples suffisent :

- Un jouet posé juste un peu plus loin que sa main.
- Des objets simples aux textures variées : tissu, bois, cuillère.
- Vous, couché au sol avec lui : votre visage est son jouet préféré.
- Bébé apprend en imitant : bougez au sol avec lui.

C'est normal !

Un bébé qui passe plus de temps sur une étape, ou qui la fait à sa façon. Ce qui compte, c'est qu'il progresse et qu'il prenne plaisir à bouger.

Le ramper et le quatre pattes sont de précieux alliés : ils préparent l'équilibre, la coordination et plus tard, la motricité fine.

Sonia Fortier · Ostéopathe D.O.
514 923-1918 · soniafortier.com

Les réflexes primitifs, en savoir plus