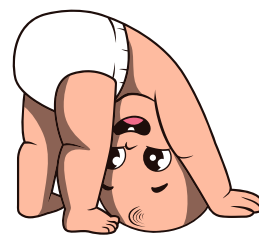


## MOTRICITÉ DE LA NAISSANCE À LA MARCHÉ



### A retenir

La motricité libre, c'est quoi ? C'est laisser l'enfant découvrir son corps, ses mouvements et son environnement par lui-même, à son rythme, sans posture imposée ni stimulation forcée. Favoriser la motricité libre, c'est :

- respecter le développement naturel de l'enfant
- renforcer sa confiance, son autonomie et sa sécurité corporelle

### Dès les premières semaines (0-3 mois)

- Proposer plusieurs fois par jour des temps au sol, sur un tapis ferme
- Stimuler l'enroulement du bassin dès la naissance afin de lutter contre les schémas d'hyperextension
- Sur le dos : observer ses mains, suivre du regard, entendre des sons
- Sur les côtés : favoriser le main bouche, stimuler l'enroulement du bassin et créer une position de repos confortable
- Sur le ventre ("tummy time") : quelques minutes, plusieurs fois par jour, toujours sous surveillance, uniquement sur le temps d'éveil. Favorise le tonus de la tête
- Favoriser différents portages afin de stimuler le tonus de l'enfant (écharpe de portage, bras, position ventrale sur tapis)
- Interactions douces : voix, regard, toucher, objets contrastés
- Éviter les arches

### De 3 à 6 mois

- Le bébé commence à rouler, pivoter, attraper des objets
- Essayer d'attraper ses pieds en vue de préparer les retournements, poursuivre la découverte des contacts mains et des contacts pieds
- Début du tonus de la tête : poursuite oculaire sur le ventre avec différents jouets
- Laisser l'enfant changer de position seul
- Éviter les contenants prolongés (transat, cosy, trotteur...)
- Stimuler avec des jouets simples posés au sol, à distance accessible

### De 6 à 9 mois

- L'enfant commence à ramper, faire du 4 pattes, se redresser, aller vers la position assise
- Le laisser expérimenter sans l'asseoir ou le mettre debout artificiellement
- Proposer un espace sécurisé, varié, toujours au sol
- Ne pas hésiter à le faire escalader des parcours de motricité pour stimuler son bassin et ses membres supérieurs

## De 9 à 12 mois

- Il s'assoit seul, se déplace à 4 pattes ou sur les fesses, se met debout en s'agrippant
- Proposer des meubles stables pour se hisser et se déplacer (canapés, petits bancs)
- Ne pas le faire marcher en le tenant par les mains : il décidera quand il est prêt

## De 12 à 18 mois : vers la marche autonome

- L'enfant peut se lâcher progressivement et faire ses premiers pas
- Prévoir l'utilisation d'un porteur une fois que l'on sent que l'enfant souhaite avancer mis qu'il n'est pas totalement autonome.
- Prévoir un espace sûr, pieds nus si possible, avec des chaussures souples en extérieur
- Chutes et hésitations sont normales : les répétitions construisent l'expérience !

## Bons réflexes

- Adapter l'environnement : sol ferme, sécurité, peu d'obstacles
- Proposer chaque jour des temps de jeu au sol
- Laisser l'enfant expérimenter librement, sans intervenir trop vite
- Éviter les postures "installées" : ne pas asseoir ou faire marcher un enfant qui ne le fait pas seul
- Interagir sans surstimuler : voix, regards, chansons, objets simples

## Matériel utile

- Tapis d'éveil ou couverture ferme
- Objets de préhension variés, balles, hochets, livres en tissu
- Meubles bas et stables pour se relever

### Ressources utiles

[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr) [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) [www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)

Instagram : @developpementpsychomoteur |

@parentalitepositive

@parentalitecreative

Podcasts : Parents Zen, Parentalité & Compagnie

PMI, sage-femme, médecin ou psychomotricien