

## 6. Le chevalier servant

Savoir mettre un genou à terre m'apportera la plus grande des sécurités pour me redresser sans appuis ET retourner au sol...



Image : [cainr.info](http://cainr.info)

## 7. La marche

Je suis bientôt prêt pour marcher et trouver ma véritable autonomie en toute **sécurité** car... la marche s'apprend **tout seul**. Elle me permet de croire en moi pour avancer avec **confiance** dans la vie.

### Particularités de la position assise

La position assise n'est pas une étape nécessaire pour l'apprentissage de la marche.

**Le 4 pattes conduit naturellement à savoir s'asseoir.**

Bien sur, les parents sont très fiers lorsque leur enfant tient assis tout seul. Mais il faut veiller à ce qu'il n'y reste pas longtemps s'il ne peut en sortir par lui-même.

Si l'enfant ne sait pas quitter la position assise tout seul, il reste bloqué !



**Savoir quitter une position est plus important que de savoir y rester.**

**Dominique Sellez, Psychomotricienne**

**06.81.08.11.18**



# Les 7 étapes clés de la motricité du bébé

Cette présentation s'adresse aux **parents, grands-parents** et aux **professionnels** de la petite enfance.

Mon objectif est de vous permettre de **connaître les étapes naturelles du développement moteur du bébé.**

Vous pourrez ainsi **respecter cette progression naturelle** et aider l'enfant s'il a tendance à sauter une étape.

## LES MEILLEURES POSITIONS POUR BEBE

### Dans les bras

Le développement psychomoteur se construit d'abord **dans la relation**. Etre porté dans vos bras permet au bébé de **découvrir l'enroulement et l'extension** de son corps. Il acquiert ainsi progressivement **l'équilibre** entre l'avant et l'arrière de son corps.

### A plat sur le sol

C'est ainsi que le bébé peut vraiment **bouger** et trouver les mouvements nécessaires à son bon développement.

**Voici ces 7 étapes clés classées dans l'ordre du développement naturel des enfants.**

### 1. Sur le dos

Je découvre mes mains, puis mes pieds.  
Pour passer sur le côté, je relève les jambes et HOP! me voilà **sur le côté**.  
Mes mains sont en l'air et HOP! me voilà **sur le ventre**.



1

4



## 2. A plat ventre

Je relève la tête.

Certains enfants n'apprécient pas cette position mais ne vous découragez pas ! C'est une étape fondamentale de leur développement. Petit à petit, ils vont renforcer leur tonus, élargir leur expérience et y prendre du plaisir.

Avec l'**appui des avant-bras** tout devient plus facile : regarder, attraper et se **retourner**.

Lorsque j'**allonge le bras**, je peux passer du ventre sur le dos en souplesse, sans me cogner la tête. J'ai trouvé l'équilibre entre l'avant et l'arrière de mon corps. J'enchaîne alors les **roulés-boulés**.



C'est sur le ventre que je trouve la force dans mes bras : en appui ou en extension.

## 3. Le retournement

Le retournement se fait d'abord du dos sur le ventre, puis du ventre sur le dos.



Je me prépare à me retourner :

- en **changeant mes appuis**,
- en **allongeant le bras**,
- et en **relâchant ma tête**.

Au départ, le mouvement est initié par les épaules et les hanches suivent. Lorsque l'enfant est plus à l'aise, c'est son bassin qui impulse la rotation. Cette première **dissociation entre le haut et le bas du corps** autorisera plus tard des mouvements croisés.



## 4. Le ramper

Je vais découvrir le **ramper** grâce à la force de mes bras. Cela me permet de **découvrir le monde** : en marche arrière, en marche avant, puis à 4 pattes.

**J'ai besoin d'espace !**

A ce stade, le parc rétrécit mes possibilités de découverte. De plus, je risque de m'accrocher aux barreaux alors que ne suis pas encore prêt pour découvrir la position debout.



## 5. Le 4 pattes

Grâce à lui, je peux **m'asseoir et repartir** quand je veux.

Je découvre mes **genoux**.

Je vais pouvoir escalader, grimper, enjambrer, monter et descendre un escalier ou un canapé les jambes en premier bien sur...

Le bébé trouve **naturellement** les mouvements qui vont le conduire à la marche si on lui laisse le temps et la possibilité de se mouvoir librement au sol pour acquérir les étapes les unes après les autres.