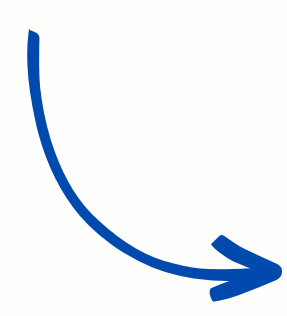


# GO *élan*

Petit livret pour mieux comprendre 

## La motricité libre

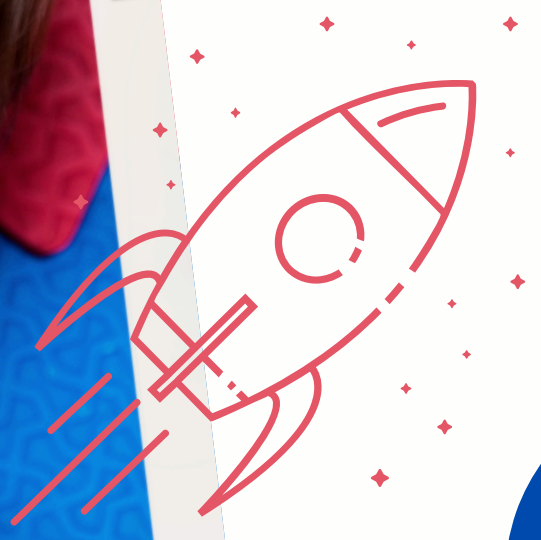


Les grands principes

Les différentes étapes du développement psychomoteur

Le matériel de puériculture à éviter

Une application



Rejoignez-nous sur [www.applicationgoelan.fr](http://www.applicationgoelan.fr)

Créé par des psychomotriciens

# Comment est née la motricité libre ?



Emmi Pikler

Diplômée de la faculté de médecine de Vienne, Emmi Pikler, pédiatre, exerce au début de sa vie professionnelle en chirurgie. Elle constate qu'il y a beaucoup moins d'accidents traumatiques graves chez les enfants des quartiers populaires que chez les enfants citadins.

## Les convictions

L'enfant participe activement à son développement moteur si son environnement et l'accompagnement indirect des adultes lui permettent de faire ses propres expériences corporelles.



## La motricité libre est née...

En 1930, elle s'installe à Budapest. Du fait de sa religion juive, elle ne peut intégrer l'hôpital et ouvre ainsi son propre cabinet privé. La jeune femme conseille ainsi aux parents de laisser une totale liberté aux enfants dans leurs mouvements et d'accorder une attention particulière à l'épanouissement des capacités innées de ces derniers. C'est le principe de la libre motricité.



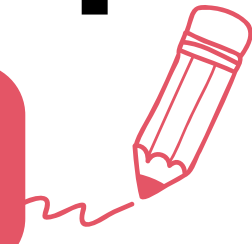
## L'institut Loczy

En 1947, elle prend la direction de la pouponnière de Lóczy, créée pour les orphelins de guerre. Elle met alors en place son approche éducative et médicale innovante, en posant comme principes la libre activité de l'enfant, son bien-être corporel, la qualité du soin et la relation privilégiée avec l'adulte qui s'en occupe, l'adulte référent. Elle se base sur la théorie de l'attachement.



# Les grands principes

de l'institut Loczy



## Verbaliser

- Privilégier la relation affective (durant les soins) : régulière et stable dans l'espace et le temps
- Parler à l'enfant pour le prévenir, expliquer, mettre du sens
- Cela aide l'enfant à découvrir qui il est, ce qu'il fait, quel est son environnement...



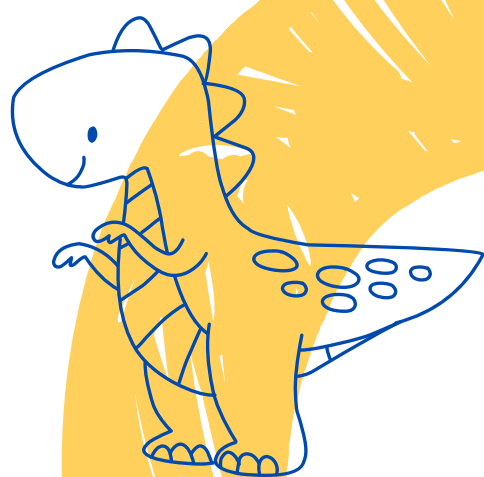
## Le jeu libre

- Placer l'enfant dans une situation qui favorise au maximum son « activité spontanée auto-induite »
- L'adulte tient compte :
  - De l'espace
  - Du matériel de jeu
  - De son attitude lors de ses interventions auprès de l'enfant
  - De son rythme veille/sommeil



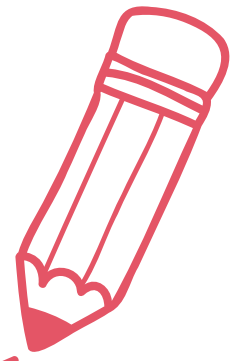
## Le respect de l'autonomie

- Observation attentive de l'adulte, il ne s'agit pas de ne rien faire.
- Adaptation du matériel aux besoins et compétences de l'enfant



# Les grands principes

du développement moteur



**L'âge d'acquisition est moins important que l'ordre des étapes et la qualité de la motricité.**

La vitesse n'est pas la garantie d'un bon développement moteur

On ne met jamais un enfant dans une position dans laquelle il ne sait ni entrer ou sortir seul.



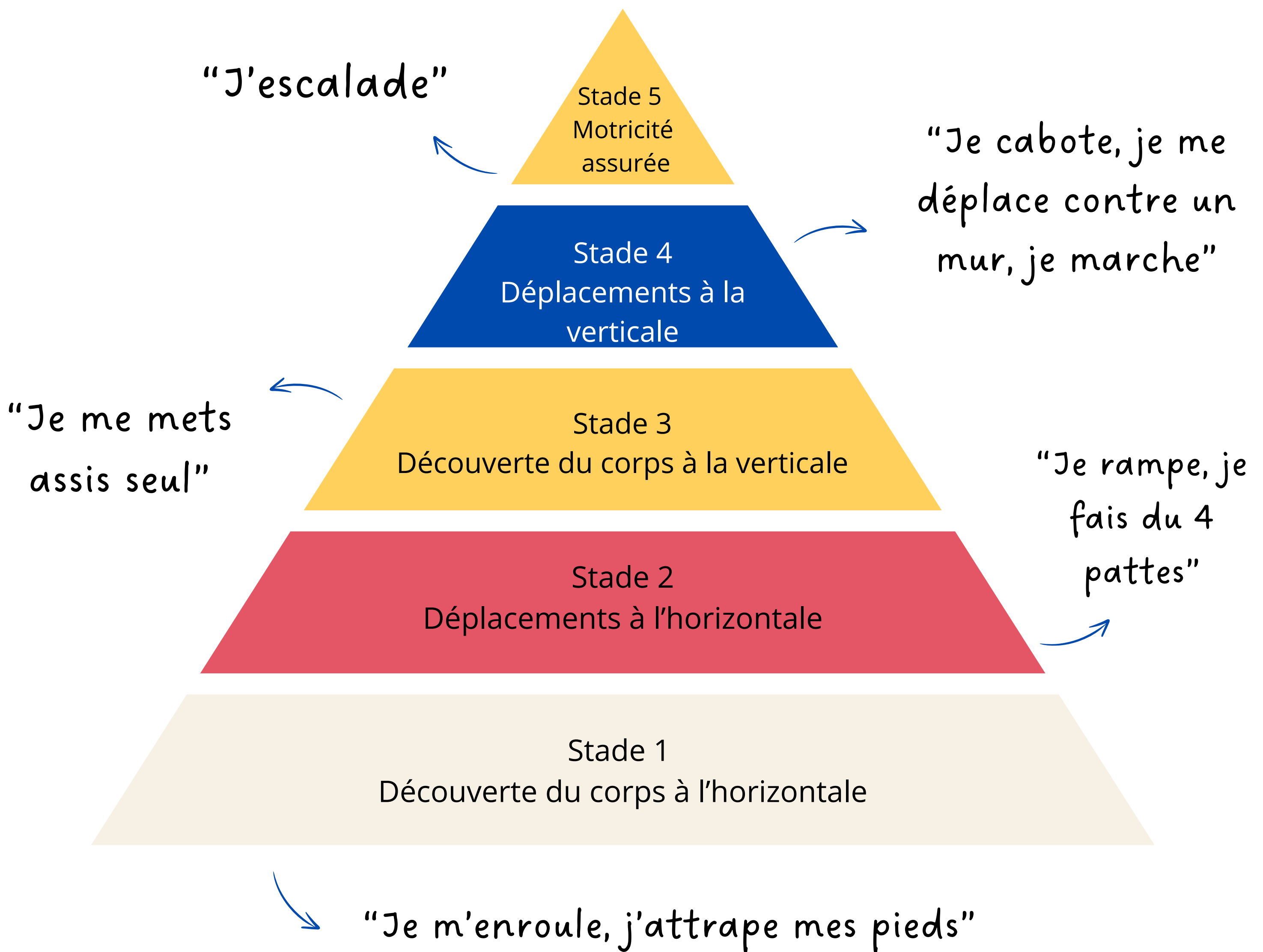
Le cheminement vers la marche est une construction d'étapes successives, chacune s'appuyant sur la précédente.

Plus les expériences (avant l'acquisition de la marche) seront variées, nombreuses et répétées, plus l'enfant sera à l'aise dans son corps.



# Les grands principes

du développement moteur



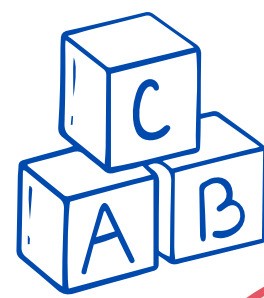
# Stade 1

## Découverte du corps à l'horizontale

### Lors de cette période, le bébé :

- Teste ses appuis dorsaux.
- Fait des rotations de tête à droite et à gauche.
- Prend conscience de ses mains qu'il met à la bouche.
- Alterne entre extension et enroulement du bassin.
- Parvient à attraper ses pieds et les met à la bouche.

Et un jour, il passe en position latérale jusqu'à savoir se retourner seul sur le ventre grâce à l'enroulement de bassin qu'il aura pu exercer de longues heures sur son tapis d'éveil.



### Lors de cette période, vous pouvez :

- L'installer sur son tapis d'éveil avec quelques jeux (pas trop) pour l'amener à orienter son corps pour attraper les jeux, à se tourner.
- Réaliser des mouvements de pédalage des jambes, des massages, des stimulations sous les pieds (balles, plumes, souffler dessus...)
- L'accompagner en position ventrale, sur des temps d'éveil calme avant qu'il ne sache le faire seul pour qu'il tonifie son cou et son dos.

Recommandations OMS :

30 minutes / jour, sur des temps courts de 5 à 10 minutes.

même si l'enfant ne sait pas le faire encore seule.

SEULE exception à la motricité libre !

- Faites lui faire en enroulant son genou et sa hanche afin qu'il comprenne comment aller sur le ventre, pour le refaire seul mois après mois.

# Stade 1 Découverte du corps à l'horizontale



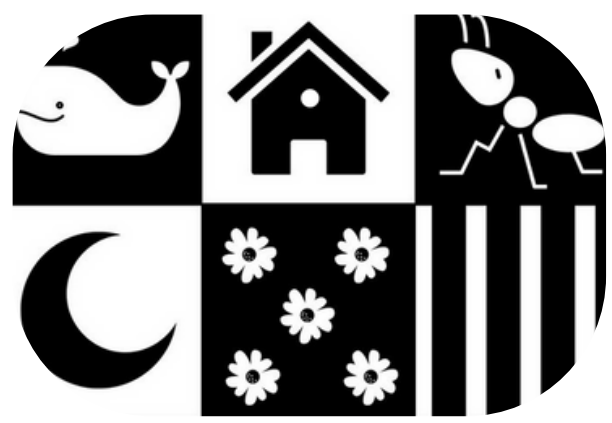
Pour donner envie de bouger

Plus d'explications !



Pour observer

Pour s'enrouler



Le portique est à utiliser sur de très courtes durées pour éviter que bébé reste statique

Pour manipuler

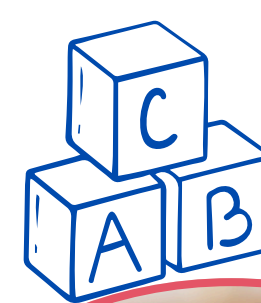


# Stade 2

## Déplacements à l'horizontale

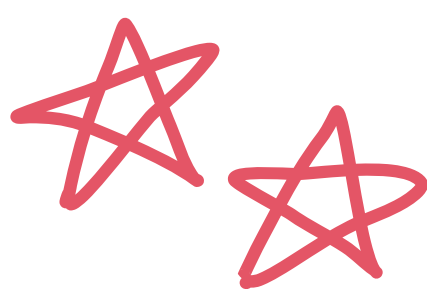
Lors de cette période, le bébé :

- Peut se déplacer en faisant des roulé-boulés (retournements successifs).
- Pivote sur le ventre.
- Essaie de se hisser sur les avants-bras et de repousser le tapis avec ses pieds. Il cherche à ramper.
- Enroule suffisamment son bassin en prenant appuis sur ses mains. Il est stable et passe en position 4 pattes.
- Teste le déplacement à 4 pattes avec une bonne coordination et dissociation des bras et des jambes.



Lors de cette période, vous pouvez :

- Lorsqu'il est sur le ventre, placer des objets sur le côté pour induire et encourager les pivots.
- Symétriser vos stimulations. Si on sollicite d'un côté, toujours stimuler également de l'autre côté.
- Le laisser pieds nus pour favoriser la perception des appuis et la prise de contact au sol.
- Pour solliciter le rampé, placer des objets devant lui pour l'encourager à se déplacer, masser la plante des pieds et notamment le gros orteils pour solliciter la prise d'appui au sol.
- Placer des jeux à 20 cm du sol pour l'encourager à se placer en position 4 pattes.
- Lui proposer de passer par dessus votre jambe ou une petite hauteur pour l'aider à soulever son bassin.





# Stade 2 Déplacements du corps à l'horizontale



Pour donner envie de bouger



Aménagez l'espace en laissant  
l'accès à différents meubles et  
différentes hauteurs



Pour manipuler



# Quel matériel de puériculture éviter ?

## La balancelle



Elle va empêcher le bébé de se mouvoir et peut l'habituer à un mouvement perpétuel.

Certains enfants peuvent avoir besoin de balancement important. Dans ce cas, préférez le portage en écharpe pour répondre à son besoin de mouvement.

## Le Cale bébé

Plus  
d'informations



Le cale bébé peut être parfois prescrit lors du traitement d'une plagiocéphalie mais cette décision relève du médecin.

Sans raison médicale, il n'y a aucun intérêt à utiliser des cales bébés qui vont empêcher l'enfant de bouger, de développer ses coordinations dynamiques générales, de passer de sa droite à sa gauche et donc retarder son développement psychomoteur



## Le fauteuil ou siège bébé

Réponse en  
video



Le trotteur pour bébé ou youpala, est fortement déconseillé par l'Alliance européenne pour la sécurité de l'enfant.

Il est pourtant très vendu en France, car beaucoup de parents pensent qu'il aidera leur enfant à marcher plus vite.

Mais de nombreuses études et spécialistes démontrent que le youpala est non seulement dangereux car il peut provoquer des accidents, mais il retarde également le développement psychomoteur de l'enfant et l'apprentissage de la marche.



# Quel matériel de puériculture éviter ?

## Le transat



Le transat est intéressant mais uniquement sur des durées limitées et notamment lors de la 1/2 heure qui suit le repas.

Installé dans son transat, il peut alors digérer tranquillement.

En dehors de ces temps, le transat n'est pas conseillé car il contraint l'enfant et l'empêche de se faire ses expériences psychomotrices

## Le coussin ventral

Le coussin ventral risque de fausser la prise d'appuis en position ventrale et empêche les mouvements du bébé vers le côté.

Il risque également de provoquer une extension au niveau du rachis, qui va à l'encontre de l'enroulement dont le bébé a besoin dans ses différentes étapes d'acquisition motrice.



## Le parc pour bébé



Le parc peut être utile lorsque le bébé ne se déplace pas encore et qu'il peut alors être en sécurité et/ou se sentir dans un espace Cocoon.

Mais une fois qu'il "bouge" et qu'il va aller contre les barreaux, alors il faut ranger le parc et laisser bébé sur un simple tapis ferme, libre dans ses déplacements.

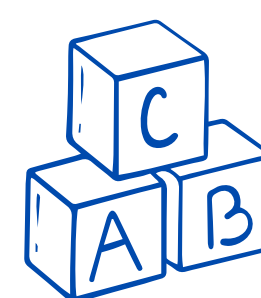


# Stade 3

## Découverte du corps à la verticale

### Lors de cette période, le bébé :

- Se met assis seul en passant par la position 4 pattes ou en se repoussant du sol par le côté.
- Tient bien sa position assise.
- Découvre des postures intermédiaires comme la position assis-plage, à genoux, le chevalier servant pour arriver jusqu'à la station debout.
- Debout, teste son équilibre statique en lâchant une main puis deux mains, sans bouger avant de repasser au sol pour se rassurer.



### Lors de cette période, vous pouvez :

- Placer des jouets à mi-hauteur afin que l'enfant ait envie de se redresser.
- Proposer différents types d'appuis au niveau des mains : canapé, table basse, murs...

#### La position assise :

Veillez à ne pas placer votre enfant en position assise tant qu'il ne sait pas s'y installer seul ou en sortir seul. Cela pourrait empêcher ses explorations et ses déplacements.

La position assise est-elle importante ?

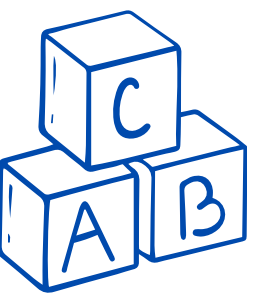


# Stade 4

## Déplacements à la verticale

### Lors de cette période, le bébé :

- Va alors tester son équilibre statique en se tenant au canapé, aux meubles bas.
- Progressivement, il va tenter de faire des transferts d'appuis d'un point à un autre en lâchant une main. Il va alors passer seul du canapé à la table basse par exemple.
- Il va ensuite apprendre à se déplacer le long des meubles d'abord, puis le long des murs : il cabote.
- Il va alors s'appuyer sur une petite chaise ou un pousseur pour se déplacer en les poussant.
- Lorsqu'il aura acquis suffisamment d'équilibre et de tonus et qu'il se sentira prêt, il réalisera ses premiers pas en toute autonomie.



### Lors de cette période, vous pouvez :

- Aménager l'espace de manière à fournir à votre enfant différents supports pour qu'il prenne appui et se déplace.
- Rapprochez les meubles pour qu'il transfère ses appuis.
- Mettez lui à disposition une petite chaise, un pouf ou un pousseur pour qu'il se déplace.
- Certains enfants peuvent être rassurés par le fait de tenir quelque chose entre leurs mains lors de leurs premiers pas.
- Favorisez tant que possible le pieds nus. Ainsi, votre bébé pourra saisir toutes les informations du sol et développer son équilibre en fonction de ceux-ci. Une chaussure trop épaisse pourrait fausser cette prise de conscience et donc l'équilibre.

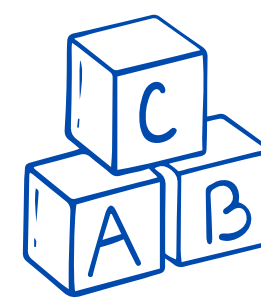


# Stade 5

## Une motricité assurée

Lors de cette période, le bébé :

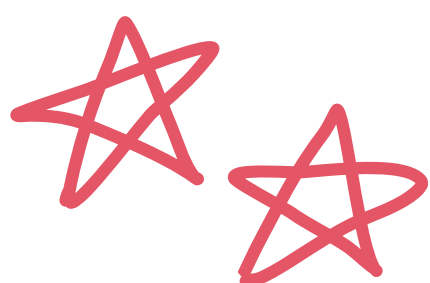
- Escalade partout : il monte les escaliers, grimpe sur le canapé, passe par dessus le banc, investit les aires de jeux...
- Il développe ainsi son équilibre statique et en mouvement.
- Ses coordinations évoluent : il marche de manière accélérée, puis se propulse et court.
- Bientôt, il commencera à sauter et cherchera à escalader des supports verticaux.
- Enfin, il va apprendre à contrôler ses gestes pour lancer une balle et la rattraper de plus en plus précisément.



Lors de cette période, vous pouvez :

Encourager et rassurer votre enfant dans ses explorations libres.

- Mettre à disposition des supports à escalader (banc, tabouret, modules de motricité, pied de chaise...)
- Varier les espaces de jeux moteurs (aires de jeux, parcours ...)
- Favoriser le pieds-nus ou proposer des chaussures souples et basses pour ne pas gêner l'articulation de la cheville.



# Stade 3, 4 et 5 Découverte du corps et déplacements à la verticale



Pour se déplacer debout et développer sa motricité :



Plus d'informations

Plus d'informations

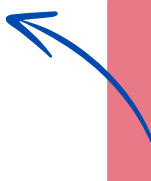


Pour développer la motricité fine



Pour le langage et la communication

Plus d'informations



# Quel matériel de puériculture éviter ?

## Les chaussures hautes et rigides



Les chaussures qui bloquent la cheville viennent fragiliser cette articulation. De plus, l'enfant est moins mobile et cela se répercute sur son équilibre et sa démarche globale.

Favorisez des chaussures souples et basses (sauf avis médical).

Réponse en  
video



## Le Youpala

Le trotteur pour bébé ou youpala, est fortement déconseillé par l'Alliance européenne pour la sécurité de l'enfant.

Il est pourtant très vendu en France, car beaucoup de parents pensent qu'il aidera leur enfant à marcher plus vite.

Mais de nombreuses études et spécialistes démontrent que le youpala est non seulement dangereux car il peut provoquer des accidents, mais il retarde également le développement psychomoteur de l'enfant et l'apprentissage de la marche.



Réponse en  
video



## Le Harnais de marche

Le harnais de marche est totalement inutile car il empêche l'enfant de trouver son équilibre naturellement; cela s'apparente un peu au fait de donner la main à l'enfant pour l'amener à marcher plus vite que ce que son rythme de développement lui permet.

Avec ce type de matériel, l'enfant développe de mauvais appuis, des équilibres faussés et aura une marche moins affirmée, avec des chutes plus fréquentes qu'il ne saura pas amortir, du fait du manque d'expériences.

Plus  
d'informations

