

La motricité libre, c'est quoi ?



VOTRE DÉPARTEMENT
VOUS ACCOMPAGNE.

DÉPARTEMENT DE
L'EURE
en Normandie

La motricité libre, c'est quoi ?

- ✦ Laisser l'enfant découvrir son corps et explorer ses capacités.
- ✦ Favoriser la mobilité et l'équilibre naturel de l'enfant.
- ✦ Permettre à l'enfant d'explorer sa motricité, comme il le souhaite, quand il le souhaite.

Un accompagnement dès la naissance.

- ✦ Installer l'enfant dans une position qu'il connaît et qu'il a déjà acquise de lui-même et dont il est capable de se défaire seul.
- ✦ Accepter que les acquisitions se fassent par étapes.
- ✦ Observer, sans intervenir immédiatement, mais aussi partager, jouer et faire avec l'enfant.
- ✦ Favoriser l'éveil de l'enfant en restant à ses côtés.
- ✦ Encourager l'enfant par le regard de l'adulte, par la parole et la valorisation.
- ✦ Proposer à l'enfant des activités et jeux adaptés à ses capacités.

Un environnement sécurisé et confortable pour favoriser le développement

- ✦ Aménager et sécuriser l'environnement, organiser un espace au sol adapté.
- ✦ Mettre à l'enfant des vêtements qui n'entravent pas sa mobilité et lui permettre d'être pieds nus.

Que du plus pour l'enfant

Il peut :

- ✦ Être acteur de son développement.
- ✦ Acquérir un sentiment de sécurité affective.
- ✦ Se sentir compétent et capable de faire.
- ✦ Se socialier.

Il apprend :

- ✧ À avoir confiance en ses capacités et en son propre jugement.
- ✧ À se repérer dans l'espace (grand, petit, devant, en bas, à droite...).
- ✧ À connaître son corps et à en prendre conscience (schéma corporel).

Il développe :

- ✧ Son esprit d'initiative et de créativité.
- ✧ Son autonomie et sa confiance en lui.
- ✧ Son envie de progresser et de persévérer dans l'effort.

3 points essentiels

1. L'espace de vie et le tapis

Le jeune enfant est un véritable chercheur qui apprend par l'exploration de son environnement. Cela lui apporte de précieuses informations sur lui et le monde qui l'entoure. C'est pourquoi aménager un espace de vie est essentiel à sa construction. Il est nécessaire d'avoir du matériel de différentes hauteurs : caisse, banc, etc.

Le tapis est un élément important du développement de la motricité libre sur lequel l'enfant doit être installé sur le dos, pieds nus. Le tapis doit être assez ferme, confortable, antidérapant, stable, de dimensions adaptées et facile à nettoyer.

2. La présence de l'adulte

L'adulte doit toujours être dans le champ visuel de l'enfant et il ne doit jamais le laisser seul. Il est possible de laisser les enfants de tous âges évoluer ensemble. La présence de l'adulte garantit la sécurité physique et affective de tous.

3. Du temps et de la confiance

Il n'existe pas d'enfants « fainéants » simplement des enfants qui ne sont pas encore prêts et qui ont besoin de temps pour découvrir et grandir. Dans notre société où tout doit aller vite, c'est un précieux cadeau que nous leur faisons en leur laissant du temps.

À nous de les accompagner sans les comparer afin qu'ils prennent confiance ; à nous de leur montrer que nous avons confiance en eux.

La posture de l'adulte selon l'âge et le développement de l'enfant

De 0 à 6 mois

Jusqu'à 3 mois, le bébé rassemble ses bras et ses jambes autour de son axe (position sécurisante). Allongé sur le dos, pieds nus sur le tapis, il bouge de façon spontanée. Ses mouvements sont totalement involontaires.

Progressivement, il va s'intéresser à son environnement, attraper les objets proches de lui, rouler sur les côtés.

Jeux

Au sol, se placer au-dessus du nourrisson ou sur le côté pour accrocher le regard. Le premier jeu de l'enfant est le visage de l'adulte. Poser sa main dans la main de l'enfant.

Lui parler, chantonner, lui mettre un objet devant ses yeux pour que ses mains se rassemblent vers l'avant et le saisissent. Poser un objet près de lui pour qu'il puisse l'attraper seul.

Paroles

Verbaliser à l'enfant ce qu'il est en train de réaliser, ce qu'il manipule. Répondre au besoin de sécurité affective de l'enfant. Prendre le temps d'expliquer lorsque l'adulte s'éloigne et laisser le temps à l'enfant d'assimiler cette séparation ponctuelle.

De 6 à 12 mois

L'enfant utilise ses bras et ses jambes comme des balanciers. Il transfère le poids de son corps d'un côté et de l'autre et il va se retrouver sur le ventre.

Il contrôle de mieux en mieux ce mouvement jusqu'à se retourner avec souplesse dans les deux sens.

Sur le ventre l'enfant repousse le sol avec ses mains, il est capable de jouer avec un objet placé devant lui. Puis, il va intégrer le rampe coordonné grâce aux objets placés au loin. Il va reculer avant d'avancer.

Il trouve ensuite le chemin pour passer de la position allongée sur le côté aux quatre pattes puis à la position semi-assise et assise (hanches et épaules disponibles pour se déplacer ou manipuler les objets). L'enfant fait ainsi des allers-retours permanents entre les différentes positions acquises.

Espace

Aménager un environnement favorisant l'exploration des objets et de l'espace. Favoriser les sols lisses type carrelage, parquet, revêtement plastique pour une meilleure stabilité du bébé. Rester à proximité et lui permettre de sortir du tapis.

Paroles

Être présent pour féliciter, consoler, rassurer, valoriser, mettre des mots sur les faits et gestes du quotidien.

De 12 à 18 mois

Ayant acquis toutes les compétences, il va pouvoir prendre appui, se mettre debout, lâcher une main, puis l'autre, et ensuite marcher. Il a toutes les capacités pour grimper, ramper dans un tunnel, sauter...

Espace

Organiser un environnement lui permettant de prendre appui pour se mettre debout (caisses, ballons, meubles...).

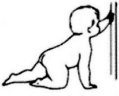
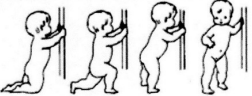
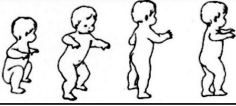
Jeux

Il est important de laisser manipuler l'enfant (ballon, jeux sensoriels, textures différentes...) et de le laisser mettre à la bouche. Il doit explorer, tester, expérimenter, régresser, sans se mettre en danger. Trouvez un équilibre entre plaisir et sécurité.

Paroles

L'adulte doit accompagner l'enfant pour préserver son intégrité et qu'il prenne confiance. L'adulte reste présent pour verbaliser et intervenir si besoin.

De la position couchée à la station debout

	Position de départ	
En partant du dos jusqu'à la rotation sur le ventre, l'enfant se retourne et roule.		
Déroulement de la reptation sur le ventre jusqu'au 4 pattes sur les genoux et les mains.		
Comment se déroule le processus menant à la position assise ?		
L'enfant apprend à se mettre debout.		
Il se met debout librement et apprend à marcher sans se cramponner.		

Dessins de Klara Pap, extrait de « Grandir autonome » de Emmi Pikler avec Anna Tardos, recherches présentées par Raymonde Caffari-Viallon, © éditions érès, 2017.

Jeux et éveil psychomoteur de la naissance jusqu'à 3 ans

Naissance/12 mois — Avant la marche : tous au tapis

- ✦ Stimulation des différents sens : vue, audition, toucher, odorat, goût
- ✦ Tapis au sol pour exploitation spontanée
- ✦ Jouets : doudou, hochets, anneaux, objets musicaux, objets de différentes textures et plus ou moins durs, livres en tissu, mobiles...

12/18 mois — Autour de la marche : exploration de l'espace

- ✦ Exploration des marches
- ✦ Jouets : objets à tirer, à pousser ou sur lesquels s'appuyer ; objets contenant (bassine, grande boîte...) ; boîtes gigognes ; anneaux ; premiers livres...
- ✦ Musique, comptines

18/36 mois — Après la marche : aisance corporelle, relation aux autres, imitation

- ✧ Jeux de mobilité : toboggan, marches, balles, ballons de différentes tailles, maison cabane...
- ✧ Jeux de manipulation : tissu, bulles, pâte à modeler, peinture, grosses perles, gros boutons...

À éviter	À favoriser
Positions, espace de jeu	
Éviter de laisser un enfant dans une position dont il ne peut se sortir seul. Cela l'insécurise.	L'installer sur le dos sur un tapis, pieds nus avec des jouets à proximité, avec votre présence.
Ne pas imposer la position assise. Ne pas utiliser de boudin, de coussin, de bouée, etc.	
Éviter d'éloigner l'objet lorsque l'enfant ne se déplace pas encore pour ne pas le mettre en difficulté. Trop de jouets sur le tapis le gênent et le surstimulent.	Installer quelques jouets à proximité de l'enfant pour le stimuler de façon adaptée.
Apprentissage de la marche	
Ne pas aider l'enfant à marcher avec une ou deux mains : cela fausse son centre de l'équilibre et entraîne un manque de confiance en lui.	L'enfant de lui-même va s'appuyer sur les meubles, canapés et jouets à sa hauteur pour se mettre debout lorsqu'il sera prêt et en confiance.
Ne pas tenir l'enfant en position debout et l'encourager à pousser sur ses jambes.	L'enfant doit faire ses appuis par lui-même.
Matériels	
Éviter de mettre le portique au-dessus de l'enfant car cela freine son développement, son champ visuel, limite les interactions et les manipulations.	Varier les propositions et les positionnements des jeux dans l'espace, sur le coté, à gauche, à droite...
Limiter l'utilisation du transat et du parc.	À utiliser sur un temps limité et à usage sécuritaire (digestion, réchauffage du repas...)
Ne jamais utiliser le trotteur (youpala) car risque de chute, mauvaise position, modification du champ visuel, perte d'orientation, perturbation du schéma corporel...	
Ne pas utiliser le maxy cosy en dehors des voyages en voiture de courte durée.	

Carte interactive des sites sociaux sur :

[https://eureennormandie.fr/nos-aides-et-services/particuliers/
je-rencontre-une-difficulte-dordre-social/](https://eureennormandie.fr/nos-aides-et-services/particuliers/je-rencontre-une-difficulte-dordre-social/)

ou en scannant le QR Code



Pôle PMI

Tél : 02 32 31 51 85
Mail : pole-pmi@eure.fr

Hôtel du Département

14, boulevard Georges Chauvin
CS 72101 – 27021 Évreux
Tél : 02 32 31 50 50



eureennormandie.fr



@EureenNormandie