

Élisabeth Meilhac, une pionnière

Dès la fin des années 70, elle a été le fer de lance d'une activité alors pilote : la gymnastique parents-bébés. Une petite révolution dans la relation parent-enfant dont Élisabeth Meilhac est devenue l'ambassadrice, bien au-delà des frontières magnycoises.



C'était nouveau : j'ai foncé !

Pharmacienne de formation, j'ai souhaité m'orienter davantage vers les activités physiques. J'ai suivi une formation pour devenir monitrice de sport dont un volet comportait une spécificité sur les enfants, à savoir la découverte d'activités pour les enfants et des bébés avec leurs parents. Moi, maman de trois enfants, j'ai foncé ! Cela conciliait mon besoin d'activités sportives et mon envie de suivre une formation professionnelle qui me plaisait. Et là, je trouve un truc que je peux faire avec mes enfants ! Mais au final, je n'ai jamais vraiment pu expérimenter avec mes enfants car au bout de trois ans de formation, ils étaient déjà trop grands ! Je l'ai fait bien plus tard avec l'un de mes petits-enfants...

Immersion en situation

Dans cette formation, au milieu du tronc commun concernant l'activité physique avec les adultes, il y avait une spécificité pour les enfants avec différentes disciplines (musique, expression corporelle, psychologie, etc.) et une mise en situation en cours de stage. Nous sommes allés voir en crèche comment ça se passait avec les enfants...

1979 : la semaine de l'enfant donne le départ

L'aventure a débuté en 1979, année internationale de l'enfance, au cours de laquelle la Ville avait organisé une semaine de l'enfance ponctuée d'animations. Cela avait été un mouvement exceptionnel car beaucoup de choses avaient été proposées par les associations locales et les parents d'élèves. Moi, j'ai donc proposé trois ateliers. Le succès a été fulgurant !

Il faut continuer !

Ce sont les mamans qui ont poussé le mouvement ! Elles nous ont demandé de continuer alors Marie-Annick Loisel, l'animatrice en mairie qui avait lancé cette semaine de l'enfant a fait en sorte que nous puissions poursuivre. Les mamans ont convaincu le Maire (Alain Le Vot) que l'activité répondait à une vraie demande.

La mairie nous a prêté le LCR, Local collectif résidentiel, situé au Buisson pour ouvrir deux séances par semaine pendant tout le mois de juin. Puis, le cours étant plébiscité par les mamans, nous avons été dans la salle de judo du Gymnase Delaune qui venait d'être construit. Nous avons un peu squatté au début : on a fait un peu de forcing devant l'ampleur des demandes des mamans !



Vivre à Magny, en 1979

L'association *Vivre à Magny* avait été créée en 1975 pour accueillir les nouveaux arrivants du quartier du Buisson. Il faut se rappeler que la population magnycoise a doublé à cette époque !

Il existait différentes activités et l'association a choisi de reprendre la gym-maman-bébé que les mamans souhaitaient garder. EN 1979, de nombreux nouveaux habitants s'installaient au Buisson et beaucoup de mamans étaient isolées et sans emploi. Il n'y avait pas de crèches, juste une halte-garderie. La gym-maman-bébé permettait de faire connaissance avec d'autres parents.

Un temps rien qu'à soi, et à son bébé

Toutes les mères participent naturellement à l'éveil de leur enfant mais la gym-maman-bébé était un temps privilégié, sans être préoccupé par un repas à préparer ni être dérangé par un téléphone qui sonne. La relation parent-enfant a beaucoup à gagner dans cet échange. Cela permettait de tenter des expériences qu'on ne peut pas faire à la maison parce que l'on ne dispose pas du matériel ou de l'espace. En outre, c'était un moment de convivialité et d'échange entre les enfants et entre les parents. J'axais également beaucoup sur la santé des mamans (mal de dos, suite des accouchements, etc.) en leur montrant les bons gestes à adopter pour se pencher ou jouer avec son enfant. Aujourd'hui, les femmes prennent davantage soin de leur corps. Elles s'inscrivent facilement à des clubs et à des associations et ont leurs propres activités.



Des papas, des grands-parents et des nounous

Très peu de papas participaient aux cours dans les années 80 : aujourd'hui, avec les nouveaux rythmes de travail, ils sont plus nombreux. J'ai également eu des grands-parents et beaucoup d'assistantes maternelles. Encore aujourd'hui, elles sont nombreuses à participer aux cours. C'est un moment d'échange avec les autres enfants et assistantes maternelles.



Magny, cité en exemple

J'ai également été invitée à témoigner dans des congrès sur l'enfant puis je suis devenue formatrice au niveau national. Je me suis arrêtée car cela devenait trop prenant ! D'autant que j'avais beaucoup de cours tout autour de Magny ! À la demande d'associations ou de crèches, j'ai ouvert des cours à Guyancourt, Chevreuse, Trappes, Orsay, etc.

— *Témoignage Congrès Enfant - Mai 93*

(1)

On m'a demandé de vous faire part de mon expérience d'animatrice d'activités Enfants. C'est court 5 minutes pour vous faire un peu partager ce que j'ai pu vivre en 14 ans avec un peu plus d'1 million de mères et d'enfants au cours de ces séances hebdomadaires ! Je n'ai essayé d'en aborder les grandes lignes...

Lire la suite en fin de document

De maman participante à prof

À chaque fois que j'ai arrêté un cours, j'ai fait en sorte de former un successeur parmi les parents assidus aux cours. À Magny, Agnès était une maman qui venait régulièrement avec son petit. Aujourd'hui, c'est elle qui anime les cours.

Le sport, une ouverture pour les handicapés

En 1978, j'ai commencé à travailler à la fondation Anne De Gaulle à Milon-la-Chapelle (Foyer de Vie Vertcoeur) qui accueillait des personnes handicapées mentales, principalement atteintes de trisomie. L'établissement était tenu par des religieuses et la supérieure, très dynamique, avait suivi des cours de gym (sur recommandation médicale) à St-Rémy-lès-Chevreuse. Emballée, elle a souhaité proposer cette activité à ses pensionnaires. On m'a proposé de l'animer : j'y suis restée 27 ans ! J'ai été la première personne laïque à entrer dans cette institution religieuse.



Ça a été une révélation pour moi ! Après avoir suivi une formation avec la fédération du sport adapté et handisport, j'ai multiplié les apprentissages. J'ai vu de très belles choses se réaliser dans l'univers du handisport. Les corps sont bien souvent bloqués dans le cadre d'un handicap mental. Là, les pensionnaires s'épanouissaient (ce n'étaient que des femmes). Et je les ai toutes fait skier ! Quelle aventure...

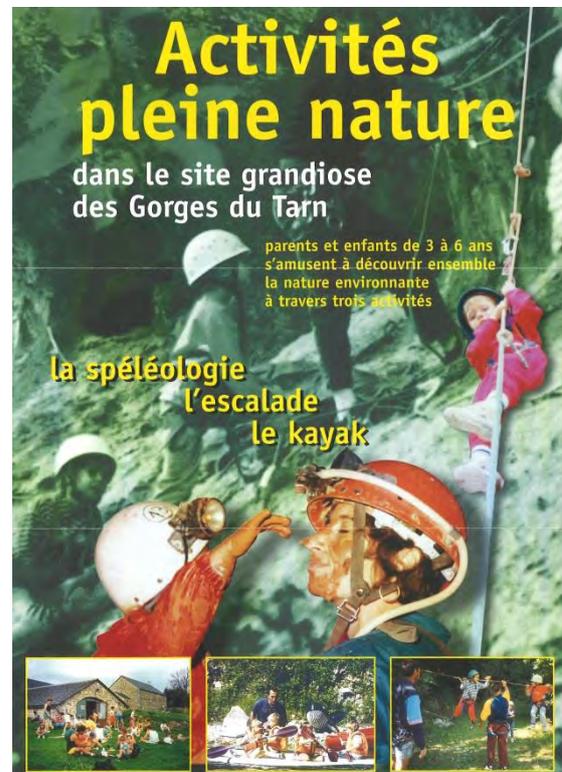
Vous ne seriez pas un peu folle ?!

Dans le cadre de ma formation, il fallait en effet que j'organise un séjour dans une autre structure que la fondation. J'ai proposé le ski pour un petit groupe de 6 personnes : la directrice en a parlé à la présidente de la fondation, Élisabeth Boissieu, fille du général de Gaulle, qui a répondu : « *tout le monde part ou personne ne part !* ». J'ai donc monté le projet pour 36 personnes ! Le plus dur a été de trouver une structure d'accueil en montagne pour ces 36 femmes. Je me suis fait parfois jeté, très incorrectement. On me demandait si ce n'était pas moi qui étais folle d'organiser ce type de séjours pour des personnes handicapées ! J'ai enfin trouvé un lieu et nous y sommes allés 10 ans de suite.

Toutes ont fait du ski, avec plus ou moins de bonheur... Et puis, l'été je les ai emmenées faire de la spéléologie dans les Gorges du Tarn, du kayak et de l'escalade. L'automne, nous faisons de l'équitation. Le sport peut faire beaucoup...

Des séjours pour tous les enfants

Nous avons également organisé des stages expérimentaux pour les 3-6 ans. Et ça marchait !



Au diable les complexes !

J'entendais beaucoup de personnes dans mon entourage se plaindre de ne pouvoir faire du sport parce qu'elles se sentaient pas à l'aise, trop fortes ou incapables de pratiquer. Souvent, elles n'osaient pas se montrer : « *Tu m'as vu ? Je ne veux pas me mettre en maillot !* » Après avoir entendu ce refrain plusieurs fois, j'ai dit : on y va ! En 1982, j'ai créé un petit groupe au sein de *Vivre à Magny* constitué de femmes ayant des problèmes de santé et/ou de surpoids. Nous sommes allés à la piscine intercommunale Alex Jany à Chevreuse. Une fois en maillot, nous étions toutes dans le même bain ! Dans le milieu aquatique, les inhibitions tombent car en maillot de bain, elles ne se voyaient plus : elles étaient toutes pareilles...

A l'époque, il y avait peu de transport. Comme mon mari et moi avons acheté un C25 de 9 places pour transporter nos enfants et leurs copains pour les emmener à leurs activités, du coup, j'utilisais ce C25 pour emmener le groupe à la piscine. Très vite, ce cours a eu du succès et d'autres créneaux ont été ouverts. Aujourd'hui, il y a 3 séances par semaine ! Elles sont ouvertes à tous. Aujourd'hui, je ne les anime plus.



Le sens des autres, j'ai ça dans le sang !

J'ai toujours aimé aider. Ce doit être génétique : je suis la troisième d'une famille de 10 enfants et ma mère, Huguette Sitt, 100 ans en 2014, est l'une des trois premières conseillères municipales élue en 1945 à Rueil-Malmaison, juste après la loi autorisant le vote des femmes en France. Elle avait créé en 1942 une association pour les femmes dont les maris étaient prisonniers de guerre. On a le sens des autres dans la famille : papa était comme ça, maman était comme ça : c'est génétique ! Deux de mes sœurs sont maires de leur commune.

Bon anniversaire, M^{me} Sitt !

C'est le centenaire d'une Rueilloise pas comme les autres que Patrick Ollier a eu l'honneur de célébrer à la Fondation Cognac Jay. Faisant partie des trois premières conseillères municipales de Rueil-Malmaison, les femmes n'étant devenues éligibles qu'après la Libération, Huguette Sitt est également la doyenne des anciens conseillers municipaux. Pour cet anniversaire, le maire lui a remis un livre sur les rues de Rueil, qu'elle affectionne tant ! La voici entourée d'Andrée Genovesi, adjointe au maire, et Agnès Breteau, conseillère municipale.

Bulletin municipal Rueil Malmaison / 2014



Aujourd'hui, j'ai arrêté d'animer les cours de gym et de natation mais je continue à m'occuper... (Elisabeth a été très investie en tant que parent d'élèves et dans les associations de quartier. Aujourd'hui, elle est bénévole pour l'association d'Alexandre Jardin *Lire et faire lire*, et se rend dans les écoles et les collèges pour lire aux élèves, à Montigny-le-Bretonneux et à Chevreuse ; elle est également membre active de *Médecins de rue* à Versailles).



Les NAP, avant l'heure...

En stage dans les écoles maternelles dans le cadre d'une de mes formations, j'avais été choquée par le rythme imposé aux enfants et leur grande fatigue au moment de la fin du repas. J'en ai référé à ma voisine Marie Antoinette Ravenel, qui était alors conseillère municipale. Elle m'a conseillé d'écrire un projet (*ci-dessous*). Alain Le Vot, le Maire d'alors, a dit « ok » dans l'école Debussy qui se créait. Mon projet consistait à mettre en place des temps de récupération entre la fin de la cantine et la reprise des cours. Il suffisait de peu de choses pour faire un accueil de sorte que les enfants aient un temps de détente après le repas plutôt que d'être brinquebalés entre la cantine, la cour et le dortoir. Et l'expérience a fonctionné pendant un bon paquet d'années !

Au début, en 1978, j'étais seule : je venais à l'heure du déjeuner pour aider les dames de cantine (découper la pomme, mettre une serviette, etc.) puis je proposais après le repas un temps au calme de récupération pour ceux qui le souhaitaient. Il s'agissait de jeux, de bouquins, de puzzles... : tout cela n'était pas les jeux de la classe.

Ceux qui étaient fatigués n'étaient pas renvoyés à la cour de récréation mais pouvaient se reposer au calme. Tout le monde (parents, enfants, instituteurs) était satisfait de cette démarche et bientôt, nous avons été quatre personnes à proposer notre aide.

Cette expérience a été très positive et aujourd'hui, lorsque je vois tout ce qu'on propose comme activités dans le cadre des NAP (Nouvelles activités périscolaires), cela me fait plaisir. D'autant que ces activités ne sont pas seulement occupationnelles mais enrichissantes. En ce sens, la réforme des rythmes scolaires est plutôt une bonne chose dans le principe. Si toutefois, c'est étudié pour être compatible avec le rythme de l'enfant et pas seulement celui des enseignants ni des parents !

Je ne sais pas si j'ai été pionnière mais je sais que c'était le bon sens...

Le 15 Janvier 1978.

PROJET D'ANIMATION DES CANTINES SCOLAIRES.

Les cantines scolaires ne sont ni des hauts lieux de la gastronomie, ni des havres de paix. Si beaucoup d'efforts ont été réalisés dans la qualité et l'équilibre des menus, beaucoup restent à faire pour améliorer les conditions dans lesquelles sont pris ces repas.

Le repas est un moment privilégié dans la journée de tous, y compris et surtout celle des écoliers. Quand l'enfant sort de l'école pour déjeuner chez lui, il peut "récupérer": il sort d'abord du groupe et de sa discipline, il s'aère, mange au calme, et après le repas trouve un moment de loisir, détente ou repos avant de repartir pour l'école. Pour l'enfant qui déjeune à la cantine, la fatigue du repas pris dans le brouhaha s'ajoute à celle d'une journée souvent trop copieuse puisque la plupart restent encore à l'étude (les parents travaillant). Pour ces enfants-là, après le repas, la détente et le repos se trouveront dans la cour de récréation ou le préau selon le temps. On ne s'étonnera pas alors de retrouver les enfants excités, énervés et fatigués à 1 heure $\frac{1}{2}$.

Il faut ajouter que beaucoup d'enfants de Maternelle s'endormiraient bien aussitôt après avoir mangé (certains même s'endorment en mangeant) sans être obligés d'attendre 1 h. $\frac{1}{2}$.

Il suffirait donc de peu de choses pour rendre supportable et agréable l'heure du repas des enfants qui restent à l'école.

La table fait partie de la culture et de l'éducation. On y apprend l'hygiène, la diététique, et aussi le goût et les relations sociales, à condition de favoriser tout cela. Sans parler de la qualité et de la présentation des plats, le calme et la détente sont tout aussi nécessaires sur le plan nutritif et biologique.

Après le déjeuner, chaque enfant devrait pouvoir se récupérer librement, "souffler" à son aise, se reposer éventuellement pour pouvoir reprendre dans les meilleures conditions ses 3 heures de classe de l'après-midi.

.../...

Comment faire? D'abord peut-être une courte récréation entre la fin de la classe et le déjeuner, afin que les enfants arrivent plus calmes pour le repas. qu'ils prennent dans la détente au rythme de chacun; Il faudrait des tables de 6 enfants au maximum, et peut-être des adultes qui partagent le repas aux tables des enfants. De temps en temps, selon les goûts et les désirs de l'ensemble, une musique agréable, qui n'empêcherait pas les conversations qui sont aussi indispensables pendant les repas à condition qu'elles respectent la tranquillité de tous. Enfin, que les enfants qui mangent plus rapidement ne soient pas obligés d'attendre les derniers pour sortir de table, car c'est là une des plus grosses sources de chahut. Ensuite après le repas: Pour les enfants de Maternelle qui dorment, c'est après le repas que le sommeil est le plus fort: il faut donc pouvoir les coucher tout de suite.

Pour les autres, ils pourraient se rendre dans des coins de détente aménagés avec des coussins, des matelas, pour lire, écouter des disques, se faire raconter des histoires ou simplement se reposer sans rien faire. On pourrait ainsi mettre à leur disposition des jeux calmes genre puzzles, constructions, essentiellement des jeux individuels, les jeux collectifs étant plus appropriés à l'école. Ceci pourrait durer jusqu'à la reprise de la classe.

Tout cela demande un minimum de matériel pour commencer:

- Coussins, matelas, tapis de sol
- Electrophone ou magnétophone
- Disques ou cassettes
- ↳ Livres adaptés et choisis
- Puzzles et jeux de construction
- Meuble ou armoire de rangement
- Un coin ou une salle réservée) à cela.

Elisabeth MEILHAC.

EN SAVOIR + Photographie prises en octobre 2014 – Gymnase Auguste Delaune



*Enfant - Magazine
Décembre 83*

GYM EN DOUBLE

Mère et enfant peuvent bénéficier de la pratique d'une gymnastique douce. Elle, pour traiter les maux de dos très fréquents après une maternité ; lui, pour les activités indispensables à son bon développement psycho-moteur.





Trop souvent, les jeunes mères abandonnent l'activité physique et sportive qu'elles pratiquaient avant d'attendre leur enfant. Par manque de temps. Par fatigue. C'est pourtant le moment de la reprendre et même de « l'étoffer », précisément à cause de cette fatigue accrue et du surcroît de gestes et postures traumatisants pour le corps.

Pourquoi ne pas lutter contre cette fatigue et ces traumatismes et retrouver la forme en faisant partager à bébé les joies d'un authentique jeu gymnique ? Il en tirera de grands bénéfices lui-même, car c'est dès la plus tendre enfance que l'enfant se construit dans sa relation avec ses parents et par les activités physiques les plus variées. C'est le pari tenu par Elisabeth Meilhac, mère de trois enfants et brevetée « enfants » de la Fédération française pour l'entraînement physique dans le monde moderne, à Magny-les-Hameaux. Depuis 1978, elle anime, en effet, dans le centre omnisports de ce hameau « nouveau » de la vallée de Chevreuse, un groupe « parents - bébés ».

L'activité motrice est nécessaire à l'enfant dès son plus jeune âge. Elle lui permet de se situer dans l'espace, d'acquiescer les repères fondamentaux qui conditionnent en partie la maîtrise du langage parlé, la latéralité (droite et gauche) et, plus tard, la lecture et l'écriture. Grimper, sauter, courir, sont

les trois gestes fondamentaux du tout-petit. Ils ne sont pas si anodins qu'il peut y paraître. Développés, « fécondés », utilisés pour établir une meilleure relation avec l'adulte et une expression optimale de son corps, ces gestes peuvent servir de base à des premiers exercices de « gym ». Pour les adultes qui les pratiquent avec eux, ils peuvent être l'occasion de recouvrer une certaine forme et de partager de bons moments.

La grande salle du centre omnisports de Magny-les-Hameaux bruit de mille et un babil et commentaires des « taties » entre elles. Ce matin-là, ce sont les assistantes maternelles de la crèche familiale de Magny et quelques mamans qui sont venues au groupe « parents - bébés », avec 22 bouts-de-chou de 6 mois à 6 ans.

« Pour les professionnelles de la petite enfance isolées que sont les assistantes maternelles, cette rencontre avec les autres est très importante. Elle permet de confronter les expériences, de mettre en commun certains problèmes, de se ré-assurer dans son rôle d'éducatrice », explique Elisabeth Meilhac, petit bout de bonne femme affable de 35 ans, d'une grande intelligence dans le sens « compréhension » du terme.

« Le risque, pour ces groupes, est de tourner à l'occupation pure et simple des mamans et des enfants, sans mettre en œuvre véritablement l'activité physique elle-même », dit-elle. « Pour moi,

c'est l'occasion de penser à mon propre corps. Une fois n'est pas coutume », affirme pourtant E., accompagnée de trois bambins. « En matière de santé publique, on ne pense jamais à la prévention chez les femmes au foyer. Les groupes parents - bébés peuvent être l'occasion de remettre certaines choses au point », explique Alyette Agostini, professeur d'éducation physique et responsable au niveau national de cette activité au sein de la Fédération française pour l'entraînement physique de l'individu dans le monde moderne.

Exercices autour d'un cerceau

Maintenant, femmes et enfants trottaient en musique, les unes tenant les autres, dans des cerceaux de couleur. On s'accroupit, dos bien droit, en sautillant ainsi au sol. « Ce n'est pas facile, d'intégrer dans sa vie de tous les jours ce geste fondamental. Trop de gens, et les femmes en particulier, se baissent en projetant le buste en avant, ce qui traumatise la colonne vertébrale, alors qu'il faut plier les cuisses, verrouiller le dos et descendre ainsi jusqu'au sol », explique Elisabeth.

« On pose les cerceaux, on se met dans le même cerceau que maman ou tatie. C'est la maison. On retient sa couleur. On en sort. Lorsque la musique s'arrête, il faut retrouver sa maison », dit C.,

une infirmière qui a suivi la même formation qu'Elizabeth et qui l'aide dans cette animation. Sens du rythme, jeu de règles, les cerceaux jouent le même rôle ici que dans les « séquences de motricité » de l'école maternelle. Ils sont un support de l'imagination, un vecteur matériel de progression dans les exercices, un outil de plus pour se repérer.

« Oh ! J'ai vu un petit garçon qui avait emporté sa maison avec lui. Comme un escargot ! » s'exclame Elizabeth. Elle saisit la bonne aubaine pour lancer un petit mouvement sur le thème de l'escargot. « On met les mains au front avec un doigt tendu, en corne, et on monte, monte ainsi les bras, en soulevant ses pieds, ses pointes de pieds... ». Les corps, petits et grands, s'étirent avec un doigt tendu de chaque côté du front. Jusqu'au plafond. « Et puis l'escargot se fait tout petit. Il se replie en boule au sol, dans sa coquille. On se cache. » Quelques dégringolades un peu lourdes sur le tapis attestent de la réelle difficulté présentée par l'exercice de l'escargot.

Les enfants jubilent. Pour eux, « la terre est moins basse » que pour les taties, dont certaines prennent conscience du sérieux de l'opération. Il faut souffler, après trois ou quatre étirements de cette espèce. Elisabeth poursuit le thème : « Est-ce que tu sais comment marche l'escargot ? » demande-t-elle à Vincent, petit diable de trois ans et demi. « Eh bien, il



chaussures, culottes ou pantalons.

« En toute circonstance, il faut éviter la rotation du buste, les gestes brusques. » Ainsi, pour ne pas être tentée de se plier en deux en passant l'aspirateur, « mieux vaut lui mettre un tuyau de rallonge », dit Colette. Quand on veut tremper la serpillière dans le seau et la tordre, il vaut mieux également s'accroupir, un genou au sol. Quand on a besoin de regarder ce que fait un enfant derrière soi, il faut que ce soit l'ensemble du corps qui bouge, soulevé de la chaise par la force des bras, et non la seule colonne. Gare aux lumbagos !

Quant au port de paniers, il est évident qu'il faut diviser les charges. « Pour le saisir, il faudrait prendre cette charge, dos bien droit, entre les jambes écartées (c'est-à-dire le plus près possible de son centre de gravité) et la faire passer d'un côté ou de l'autre du corps, en la tenant le plus près possible de la cuisse pour éviter le déséquilibre. Lorsqu'on doit saisir un sac particulièrement pesant, on se penche en fléchissant les genoux – par les cuisses, toujours, et non par le dos –, on bascule le paquet entre ses deux bras, en plaquant une main au fond – comme avec un bébé – et on le met devant soi. Mais on ne le porte jamais à bout de bras. »

Si l'objet à saisir au sol est, au contraire, très léger, on ne va pas avoir intérêt à se livrer à cette « genou-flexion ». Il suffit à ce moment-là d'incliner le buste à l'horizontale,

c'est-à-dire colonne bien droite, et, pour s'équilibrer, de lever une jambe en arrière. Enfin, il est très important de régler tous les plans de travail, la table à repasser notamment, de telle sorte que les avant-bras puissent s'y reposer, en position assise ou en position debout.

Chacune, alors, s'essaie aux bons gestes et postures. « Ce n'est pas si facile », dit celle-ci, qui s'aperçoit qu'elle a pris, depuis tant d'années,

le mauvais pli. « Et quand on roule en voiture, comment se tenir ? » interroge celle-là. Quelques enfants, parmi les plus grands, viennent à la rescousse. Spontanément, les enfants savent se baisser dans la bonne posture et marcher bien droits, épaules dégagées et nez au vent.

« Ils sont encore si souples ! », dit cette dame, avec une pointe d'envie.

Ce genre de séance est, à bien des égards, remarqua-

ble, car elle réalise véritablement une éducation sanitaire de base, susceptible de prévenir une maladie de notre siècle : le mal de dos. Plus de la moitié des Français, en effet, s'en plaignent et un sur cinq souffre d'atteintes de la colonne vertébrale. Le mal de dos entraîne d'ailleurs, chaque année, la perte de trois à quatre millions de journées de travail. Cette gym' expliquée par Colette Dutertre a reçu le nom d'éducation physique utilitaire et professionnelle. Elle est pratiquée dans un certain nombre d'entreprises. Elle devrait faire partie de la vie quotidienne de chaque bureau, de chaque foyer.

L'expérience des groupes parents-bébés, elle-même, a démarré en 1974. Depuis, il existe de tels groupes dans les Yvelines, le Morbihan, le Pas-de-Calais, le Nord, la région de Lyon et de Rouen, les Hauts-de-Seine, la Seine-et-Marne, l'Essonne, le Val-de-Marne, Libourne, le Jura et à Thonon-les-Bains. Mais, pour monter une telle activité, il suffit de suivre une préformation, puis une formation sous l'égide d'une fédération sportive, en l'occurrence la F.F.E.P.M.M., de contacter les responsables de la commune, de fournir une information préalable aux femmes que l'on veut toucher et... de se lancer au tapis.

La préformation dure une semaine. Elle se déroule en internat, dans des centres régionaux d'éducation populaire, pour 450 francs environ tout compris, (cette formation est subventionnée par le

Lorsque votre dos vous rappelle à l'ordre

L'accident des disques des vertèbres se présente sous quatre formes :

Le lumbago aigu : seuls les nerfs sensitifs, situés à la périphérie du disque intervertébral, sont irrités et provoquent le blocage musculaire.

La sciatique : la déformation créée par le noyau du disque chassé vers l'arrière est plus importante et vient toucher le nerf sciatique, ce qui provoque une vive douleur qui descend dans la jambe.

La hernie discale : l'enveloppe du disque se distend ou se rompt et le nerf sciatique et parfois la moëlle épinière sont atteints.

Le tassement discal (et non vertébral) : dernier stade de la détérioration du disque, le tassement peut

survenir à l'occasion d'un choc violent ou d'efforts répétitifs. L'enveloppe du noyau éclate et la substance gélatineuse se répand dans l'anneau fibreux. Le disque se tasse et les vertèbres se rapprochent, ce qui peut amener le pincement des nerfs qui passent par les trous de conjugaison des vertèbres et le frottement des plateaux vertébraux (formation de « becs de perroquet »).

Autres douleurs : la cruralgie, due à l'irritation de la racine du nerf crural (cuisse), et la névralgie cervicobrachiale, qui touche le cou et les membres supérieurs. Le torticolis est une douleur de la région des cervicales et de la ceinture de l'épaule (clavicule, sternum, omoplates).



rampe ! » Alors on s'allonge par terre et on tire sur ses bras. « En avant. Puis en arrière. » Tous les exercices, conçus comme des jeux – Elisabeth a dans sa tête un grand sac à idées –, peuvent être communs aux adultes et aux enfants et aussi profitables aux uns qu'aux autres.

« On insiste beaucoup sur la relation entre les deux, explique André Sénateur, directeur technique national de cette fédération. C'est la motricité des deux que l'on veut entretenir. Dans les groupes parents-bébés, les adultes doivent être disponibles pour eux-mêmes et pour le jeu avec l'enfant. C'est ce qui les différencie de l'expérience, très intéressante d'ailleurs, des bébés nageurs. » Dans les groupes de bébés nageurs, en effet, c'est surtout la motricité de l'enfant que l'on stimule, en lui donnant, grâce à une bouée, des repères verticaux qu'il n'a pas, avant la marche notamment. « On prépare ainsi son développement terrien, dit-il, mais les adultes sont passifs. C'est l'enfant-roi. » Dans les groupes parents-bébés, c'est vraiment un travail collectif.

Deux mamans prennent maintenant une grande corde à sauter. Adultes et enfants doivent ramper sur le dos, puis sur le ventre, en dessous de la corde. Et, dans cette course de crapahutage, ce ne sont pas les plus grandes qui gagnent, tant s'en faut. « Les mères, et les femmes en général, ont un grand besoin de se dérouiller un peu. Si elles peuvent le faire agréable-

ment, c'est autant de gagné », dit Alyette Agostini.

Certains vraiment tout-petits, de 5 – 6 mois, regardent ce spectacle, un peu étonnés, en faisant du plat-ventre sur les tapis. Elisabeth ou l'une des participantes prend un petit Benoît dans ses bras et lui fait faire quelques exercices de détente et d'équilibre sur un énorme ballon à tranches multicolores, moyennement gonflé. « La stimulation motrice du bébé est fondamentale pour son développement », explique Elisabeth, qui a intégré aussi tous les acquis de Jeanine Lévy en matière de gymnastique du tout-petit. La séance se poursuit, faisant alterner les activités individuelles et collectives : jeux de ballon ou d'anneaux, glissades sur des toboggans faits avec des bancs inclinés, « balançoire » dans une étoffe rouge tendue par deux personnes, saut à la corde.

Avec Bébert le mannequin

La deuxième partie de la séance est plus particulièrement consacrée aux adultes. Elle porte sur une initiation aux « gestes et postures » dans la vie quotidienne, initiative humble en apparence, mais en fait très originale. Il existe, en effet, de nombreuses formations sur l'hygiène des gestes et postures en milieu de travail, car les cotisations sociales des employeurs dimi-

nuent avec le nombre des accidents du travail.

Il n'existe évidemment pas de semblable motivation pour s'intéresser au « poste » de travail des mères de famille et des professionnelles de la petite enfance. Faire le ménage et les courses, porter des enfants les expose pourtant à répéter toute une série de gestes fatigants et traumatisants pour le dos.

Colette Dutertre, animatrice de gymnastique d'entretien adultes et troisième âge, déballe tout un matériel bien connu des ménagères : un carton rempli de revues, un balai, une sacoche, un sac de grains pour litière de chat, un coffre à jouets...

Et, en vedette, Bébert, le mannequin métallique articulé jaune, bien connu de tous les spécialistes de l'étude des postes de travail (ergonomie). « On va parler des fatigues que l'on connaît lorsqu'on reste à la maison, commence-t-elle, c'est-à-dire des gestes qui provoquent des fatigues sans même que l'on s'en rende compte. »

Tous les gestes de la vie courante peuvent pratiquement être remis en cause : la façon dont on se couche ou se lève, dont on se lave, s'habille ; la manière de porter une caisse, un seau, un sac très lourd, de passer l'aspirateur ou le balai, de laver les carreaux, de porter bébé dans son lit ou de l'en retirer. Colette fait glisser son doigt sur la colonne vertébrale de Bébert. Elle explique, à l'aide de vraies vertèbres reliées par des disques en mousse.

« Si vous appuyez trop sur vos disques intervertébraux, leur noyau risque d'en être projeté à l'extérieur, comme le noyau d'une cerise sur laquelle on appuie. Voilà pourquoi il faut toujours garder le dos bien droit et agir avec ses hanches et avec ses cuisses. Ainsi, une caisse de 25 kilos, portée dans une mauvaise position, c'est-à-dire loin du corps, dos rond et buste incliné vers le sol, exerce sur le disque intervertébral une force cinq fois plus importante (375 kilos) qu'appliquée dans la bonne position (75 kilos), c'est-à-dire dos droit, centres de gravité de l'objet et du corps rapprochés au maximum. » Elle fait la démonstration elle-même, en saisissant son carton de livres. Puis, en attrapant Solaine, bout de femme de 18 mois, elle fléchit les jambes, « dos verrouillé », une main sous les fesses de l'enfant, et la porte ainsi dans le parc de démonstration. « Il faut bien muscler ses cuisses. »

Pour le repassage, l'épluchage des légumes, le broyage des dents ou le débarrassage, un conseil : toujours surélever les pieds sur un petit banc ou la mini-poubelle de la salle de bains. On se fatigue moins. « Il faut s'économiser », dit-elle. Pour se laver, éviter le porte-à-faux du buste penché en avant sur les jambes tendues. « Garder la colonne droite. De même, se maquiller assise. » Pour s'habiller, il est préférable pour épargner ses vertèbres de toujours s'asseoir pour enfiler chaussettes et collants,



ministère de la Jeunesse et des Sports). Tout tourne autour des activités de jeu et d'expression. « Avec deux points forts : favoriser le bien-être physique chez les adultes et les enfants et l'éveil psychomoteur de l'enfant », explique Alyette Agostini.

Au début, en 1978, les candidates animatrices étaient déjà des adeptes de la « gymnastique d'entretien » ou des professionnelles de la petite enfance. Aujourd'hui, cette fédération forme beaucoup plus de mères de famille, comme Elizabeth. On peut, ensuite, faire un autre stage pour obtenir le certificat « parents-bébés » (50 heures) qui mène au « brevet enfants », reconnu par le ministère de la Jeunesse et des Sports, à l'issue d'un troisième stage. En vertu de quoi, les animatrices ont la possibilité d'être rémunérées par les associations qui les emploient.

Sport et détente

« Ces activités physiques et sportives sont conçues dans un contexte global qui s'adresse à l'individu dans tous les moments de sa vie quotidienne, de détente ou de travail, et à tous les âges : du bébé au troisième âge », dit André Sénateur. Cette fédération a d'ailleurs trois grands secteurs d'intervention la famille (enfants, adultes, retraités) ; les activités de plein air, de pleine nature et les jeux

sportifs ; et l'éducation physique utilitaire et professionnelle et gymnastique de pause en milieu du travail.....

« La doctrine "sport pour tous" qui sous-tend les activités physiques proposées permet à chacun, en fonction de

ses motivations, de ses aptitudes ou de son état de santé, de découvrir le plaisir de vivre en bonne entente avec son corps, de développer la qualité de ses rapports avec autrui et surtout de rendre salubre et agréable son temps de

loisir », dit-il. Les groupes parents-bébés en sont naturellement la première pierre.

Florence Arnold-Richez
F.F.E.P.M.M. : 23, boulevard Bonne-Nouvelle, 75002 Paris. Tél. : (1) 236.71.37. Fédération sportive gymnique du travail : 146, rue Scandicci, 93500 Pantin. Tél. : (1) 261.38.44.

Un geste peut cacher une mauvaise posture

POUR DORMIR : un lit ferme, avec éventuellement une planche sous le matelas. Placer sous la nuque un oreiller mince et ne jamais dormir à plat ventre. Préférer la position sur le dos, un coussin sous les genoux, ou sur le côté, en « chien de fusil ».

POUR SE TENIR ASSIS : un siège qui soutient le bas du dos et non des sièges bas, profonds, mous. S'asseoir bien au fond de la chaise, le dos plaqué au dossier. En voiture : un appui-tête bien réglé. S'arrêter toutes les deux heures et faire dix minutes de marche.

POUR MARCHER : pas de talons de plus de 4 cm de haut, qui déplacent l'équilibre du corps, ni de semelles compensées et rigides, qui empêchent le bon déroulement du pas.

POUR RESTER DEBOUT : s'appuyer contre un plan dur vertical et plaquer contre celui-ci le bas du dos.

POUR SE LAVER, SE RASER : éviter le porte-à-

faux du buste penché en avant sur les jambes tendues. Garder la colonne droite. Se maquiller assise.

POUR S'HABILLER : s'asseoir pour enfiler ses vêtements. Pour se chausser : amener le pied vers le haut, sur un point d'appui, et ne pas incliner le buste en avant.

POUR FAIRE LE MARCHÉ : un panier dans chaque main, une poussette à roulettes, poussée le dos bien droit. Un panier seul se porte le plus près possible de la cuisse.

POUR FAIRE LE MENAGE : pour balayer, aspirer, nettoyer vitres et meubles, mettre un bébé dans son lit, plier toujours les genoux en gardant la colonne vertébrale droite. Eviter les rotations du buste. Changer de main avant de ressentir la fatigue de l'épaule. Pas de mouvements brusques. Fléchir un niveau des hanches, « colonne verrouillée », pour les travaux penchés. Les plans

de travail doivent être au niveau des coudes.
POUR SOULEVER UNE CHARGE : écarter les pieds le plus possible de la charge, placée entre les jambes. Verrouiller la colonne dans la position de bascule du bassin. Fléchir les jambes et se relever par la force des muscles des jambes et des cuisses.
EN RESUME : forcer avec les cuisses plutôt qu'avec le dos, qui doit rester bien droit. Eviter les rotations du buste avec une charge à bout de bras. Pour toute manipulation lourde ou prolongée, utiliser un ceinturon. Pas de séances excessives de jardinage, ni de trajets en voiture sans arrêts. Les sports violents après la trentaine sont déconseillés. En revanche : hygiène gestuelle plus gymnastique d'entretien, natation sur le dos, activités physiques appropriées, relaxation et « postes de travail » corrects, garantiront la bonne santé de votre colonne vertébrale.

de Figaro
30/4/85

Notre forme

Bébé bouge

*L'activité physique dans
la relation enfant-adulte.*

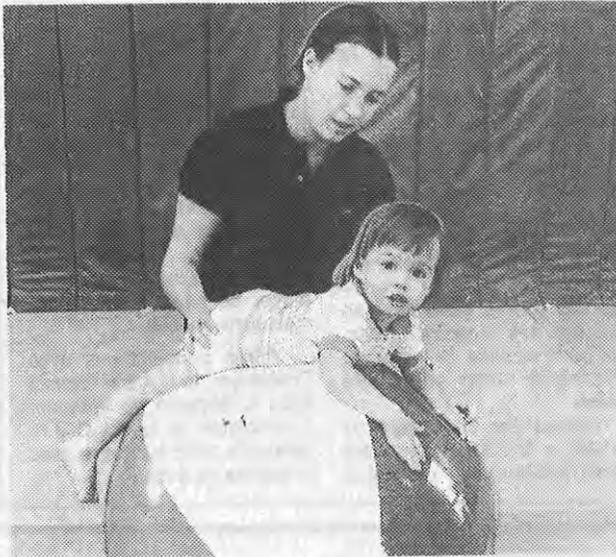
« Notre forme » poursuit son étude « sport et petite enfance ». Après les bébés dans l'eau et la natation des futures mamans (nos éditions des 2, 12 et 25 avril), nous présentons aujourd'hui un dossier sur l'éveil des jeunes enfants, âgés de huit mois à trois ans, à une activité physique. Ce que l'on appelle, ici où là, un peu rapidement, la gym des tout-petits.

■ Bien sûr, il ne s'agit pas de gymnastique. Bébés, de six mois à trois ans, n'est pas encore maître de son équilibre de ses oppositions segmentaires, il n'a pas encore une musculature qui supporte l'effort et l'étirement. C'est bien plutôt une stimulation du jeune enfant, un éveil de son intelligence sensori-motrice. Les séances, qui durent vingt-cinq minutes pour les plus petits, sont essentiellement ludiques. Et musicales. L'enfant joue et bouge à bon escient.

■ Les parents, maman et papa, sont acteurs à part entière de cet éveil. Ils apprennent à bouger avec l'enfant, la relation parents-enfants passe avant la technique. Papa, maman et bébé arrivent ainsi à une autonomie mutuelle sereine.

■ Les parents motivent l'enfant. C'est une invitation du geste et de la voix à bouger, à découvrir l'espace environnant. L'essentiel est de ne pas aboutir à une surmotivation. Les parents se familiarisent aussi avec la notion de sécurité-risque, plus facile à mettre en évidence qu'à la maison où l'activité physique de bébé est souvent niée tant on y privilégie la sécurité.

■ Renforcement musculaire, assouplissement et endurance sont inclus dans la séance mais ne font pas l'objet de mouvements ou d'attitudes séparés. Ce n'est pas abdominaux-biceps d'un préau



Rotations et sens de l'équilibre pour les tout-petits.

à l'aise, mieux préparés à l'école et à l'effort de sociabilisation qu'elle représente.

■ L'avis favorable d'un pédiatre suffit.

■ Plus tard, trois, quatre, cinq ans, on développera l'agilité de bébé, sa détente, par des exercices plus structurés. Les mouvements d'équilibre, qui sont difficiles à admettre et à réaliser, seront doucement appréhendés

■ Canal Plus diffuse le mercredi de 9 heures à 9 h 5 (rediffusion dimanche de 8 h 45 à 8 h 50) une émission d'aérobic pour les tout-petits : ça s'appelle « Les Gym's ». Amusant.

L'ADRESSE : Fédération française pour l'entraînement physique dans le monde moderne (F.F.E.P.M.M.), 23, boulevard Bonne-Nouvelle, 75002 Paris. Tél. : (1) 236.71.37. La fédération propose les adresses en régions, les stages et les programmes de formation

hebdomadaires pour les trois, quatre, cinq ans. Stade Français : 2, rue du Commandant Guilbaud, 75016 Paris. Tél. : (1) 554.05.54. Contactez aussi Jocelyne Rolland, tél. : (1) 764.15.90, qui s'occupe de deux cours à Paris. Au centre sportif de La Jonquière, 26, rue Boulay, 75017, le mardi de 10 heures à 11 heures et le samedi de 9 h 30 à 11 h 30. Au 24, rue des Martyrs, 75009, le mercredi de 10 heures à 11 heures et de 11 heures à 12 heures.

RÉGION PARISIENNE :
Seine-Saint-Denis. Pierre Lamarca, 48, rue Fontaine, 93000 Bobigny. Tél. : (1) 849.60.67.
Yvelines. Elisabeth Meilhac, 11, allée du Bois-des-Grais, 78470 Magny-les-Hameaux. Tél. : (1) 052.66.50.
Hauts-de-Seine. Chantal Sonnic, R.A.I.Q., club des Taratres, 92500 Rueil-Malmaison. Tél. : (1) 732.08.66.
Essonne. Marie-Lorraine Par-

Nouvelles de
Versailles
16/10/85

De la gymnastique avec son bébé ? étonnant ! oui mais, important...



Il s'agit plutôt d'un éveil des jeunes enfants à une activité physique (à partir de 6 mois et jusqu'à 3 ans), ce que l'on appelle, ici ou là, un peu rapidement la « gym des bébés ». Bien sûr, il ne s'agit pas de gymnastique, à cet âge l'enfant n'est pas encore maître de son équilibre, il n'a pas encore une musculature qui supporte l'effort, c'est bien plutôt une stimulation, un éveil de son intelligence sensori-motrice.

Mais alors, qu'est-ce exactement ? C'est une heure de réelle disponibilité de la mère (ou du père) pour aider son enfant dans son éveil moteur, en guidant ses gestes, ses réflexes. Les séances sont essentiellement ludiques et musicales, l'enfant joue et bouge à bon escient.

Et les parents ? Ils sont acteurs à part entière de cet éveil, ils jouent et bougent avec l'enfant, apprennent les mouvements, mais la relation parents-enfants passe avant la technique. C'est le parent qui motive l'enfant : du geste, de la voix, il l'invite à découvrir l'espace environnant.

Comment cela se passe-t-il ? Guidés par une animatrice, pendant une heure et en musique, sur de grands tapis avec des cerceaux, des ballons, des foulards, on retrouve le bien-être de son corps, le plaisir de la détente, du jeu, du rythme. Bien-être pour l'adulte, pour l'enfant, pour le groupe où la communication devient peu à peu plus facile, où l'enfant s'habitue doucement aux autres.

C'est une heure de contacts, de détente corporelle et affective entre maman et bébé, mais aussi de confron-

Les séances ont généralement lieu le matin, et regroupent des enfants de 6 mois à 3 ans. Pour les « plus grands » de 3 à 6 ans d'autres séances existent, où l'on développera davantage l'agilité, la détente par des exercices plus structurés. Les mouvements d'équilibre, la découverte de l'espace, les possibilités de création seront doucement appréhendés.

Où trouver ces séances d'activités physiques parents-enfants ? Créée et organisée par la F.F.E.P.M.M. (1), l'activité physique parents-enfants existe maintenant dans toutes les régions de France. C'est une initiative qui doit encore s'étendre pour permettre à bon nombre de mamans et à leurs enfants de se maintenir en forme.

Qui contacter ?

Pour notre région, contacter pour tout renseignement :

— Elisabeth Meilhac au (3) 052-66-50.

Mais vous pouvez contacter aussi à :
— Guyancourt, la M.J.C. au (3) 043-21-14.

— Cressely, Magny-les-Hameaux; le centre socioculturel au (3) 052-22-00.

— Chevreuse, la M.J.C. au (3) 052-20-18.

— Montigny-le-Bretonneux, la Maison de quartier des Prés au (3) 044-19-41.

— Vélizy, la crèche familiale au (3) 946-24-05.

(1) F.F.E.P.M.M. : Fédération fran-

Gym maman-bébé plaisir et complicité

Annette Kientz



Photos Pascale L. R.

Je débarque un matin de semaine dans une de ces communes de grande banlieue parisienne dites « dortoir » (1), après une courte randonnée forestière en métro (R.E.R.) le long de la vallée de Chevreuse. Dépaysement garanti : à 9 heures 30, tout est silence et quiétude aux abords de la cité de petits immeubles, où je retrouve le schéma habituel du centre commercial... de l'esplanade... de l'aire de jeu...

le tout complété par le bâtiment à usage « socio-culturel » obligatoire. C'est dans la salle de judo de l'association « Vivre à Magny » que doit avoir lieu la séance hebdomadaire de « *gym-mère-bébé* ».

Ici, en effet les jeunes femmes munies de bébés de moins de trois ans ont le privilège de pouvoir, hors de chez elles et en groupe, faire de l'exercice, se relaxer, se défouler tout en accompa-

gnant – et en favorisant – l'éveil physique et social de leur tout-petit-bout. Et croyez-moi, comme nous le fera savoir clairement tout-à-l'heure Adèle par ses gloussements de béatitude « à huit mois, faire de la gymnastique avec sa maman, c'est vraiment le pied ! » C'est le pied, mais cette discipline n'existe pas encore partout, loin de là.

(1) Magny-les-Hameaux est situé dans les Yvelines près de Saint-Rémy-les-Chevreuse – 78470.

Car vous le saviez peut-être, un nouveau mode (est-ce aussi une mode ?) d'expression corporelle à deux voix, entre une mère et son petit enfant, a commencé de voir le jour il y a quelques années (sept ou huit ans au plus, aux États-Unis évidemment) et se développe lentement mais sûrement, de ce côté-ci de l'Atlantique.

Bien que se réclamant de diverses écoles (la californienne par exemple) ou émanant plus prosaïquement d'une fédération nationale, ou encore de l'initiative d'une association sportive locale, dans la pratique ces méthodes sont finalement assez voisines, on les retrouve sous des vocables différents tels « bébé-tonic » ou « gymnastique douce mère-bébé », ici ou là entrent un peu moins de relaxation, un peu plus d'exercices de stimulation ou de recherche du schéma corporel... Le vocabulaire est important, on le sait. De toute façon, on joue, on mime, on saute, on se calme en musique, si bien que l'on pourrait se croire à la crèche ou à la maternelle. Mais toute la différence est dans la participation active du couple maman-bébé et dans la possibilité d'échanges et d'interactions qu'elle suscite.

Mais revenons sur place, à Magny, où Elisabeth, l'animatrice, s'apprête à officier : un vrai sourire chaleureux, un mot à chacune, une caresse légère sur les joues de

Charlotte et de Cyrille, elle sait mettre d'emblée le groupe en condition, cette jeune femme aussi menue qu'elle semble douée d'énergie.

Aujourd'hui, elles sont huit jeunes mamans, apparemment entre 20 et 25 ans, en mini-short ou en « survêt », et la jeune classe a entre 8 mois et 2 ans et demi. Tout ce petit monde prend visiblement plaisir à se retrouver, les mères échangent des nouvelles quotidiennes : « *Mon mari avait oublié de lui mettre sa couche hier soir... tu vois le désastre...* » Quant aux bébés, ceux qui marchent, reconnaissant le lieu de leurs

ébats antérieurs, ils s'enhardissent déjà à courir, coudes au corps, sur l'immense tapis de caoutchouc vert qui recouvre le sol, grisés par cet espace de liberté inhabituel.

La musique commence... silence, on tourne ! Le cercle se forme effectivement et la cadence s'installe au rythme d'une flûte indienne. Ces dames trottent l'une derrière l'autre (allegro ma non troppo)... portant leur petit fardeau sur la hanche, ou donnant la main à leur moutard suivant les cas, tandis que les deux plus grands préfèrent pour l'instant rester assis par terre au centre, pour regarder, en extase. Voilà Cyrille qui entraîne son petit copain dans la danse... pointes talons, pointes talons. On sautille maintenant en levant bien les genoux. Une sorte de liberté dirigée préside au déroulement de la séance qui démarre cependant comme un cours de gym traditionnel.

« Chaque exercice ne dure pas plus de trois ou quatre minutes, m'explique Elisabeth, car ceux qui ne marchent pas doivent s'adapter au rythme maternel, et les autres, rechercher encore tant bien que mal leur équilibre – mais tomber est aussi un jeu ! (surtout sur ce tapis élastique, un rêve !). Après un début assez structuré, mon rôle se réduit surtout à susciter l'imagination des jeunes mères, pour qu'elles inventent à leur tour

Élisabeth Meilhac a été une des premières à suivre une formation de « monitrice d'activité physique » enfants-parents de la F.F.E.P.M.M. (Fédération française pour l'entraînement physique dans le monde moderne), dont la vocation est de développer à tous les âges du groupe familial la possibilité d'une activité sportive en famille. Au départ, rien n'existait encore à l'époque, elle souhaitait pouvoir pratiquer cette gymnastique avec ses propres enfants... Ils avaient grandi quand elle a obtenu son diplôme en 1978.

Depuis, elle a tenté de créer différents groupes de gymnastique mère-bébé, toujours à titre expérimental et avec difficulté.

Voilà quatre ans seulement, la municipalité et l'association « Vivre à Magny » lui ont permis de faire démarrer normalement cette nouvelle discipline. Elle a, par ailleurs, pris l'initiative d'organiser des séances d'activité corporelle avec un groupe de femmes handicapées mentales, ainsi que d'autres cours d'éveil corporel pour des enfants scolarisés de différents âges (les 3 à 6 ans avec leur mère).

une activité ludique commune et personnalisée avec leur bébé. Chaque petit a déjà son mode de communication qui lui est propre, et surtout son rythme. A cet âge ils sont à la fois si lourdauds, patauds et déjà candidats à l'indépendance ! »

Place à l'imagination !

C'est alors qu'intervient et entre en piste tout un matériel (bien connu dans les crèches) de gros ballons, de tunnels en forme de chenille, de bâtons et de bouteilles en plastique, de petits paquets ou de n'importe quoi, car ici tout peut servir... Sans jamais élever la voix, Élisabeth suggère, amorce avec l'un ou l'autre des « tandems maman-bébé », une activité qui devient vite aux yeux maternels une prouesse, une performance... que tout le monde applaudit.

Brigitte a suspendu sa petite Aurélie à un bâton et, très doucement elle la lève de plus en plus haut, ce qui provoque chez Aurélie des petits cris de jubilation, tandis que Françoise essaie de caler son gamin à plat ventre sur le gros ballon. Deux autres mamans se sont emparées de cerceaux et inventent effectivement une gymnastique lente en parlant un peu bas à leur bébé.

Aucun doute, rien que l'observation de la complicité physique, corporelle qui s'ins-

talle si naturellement entre les mères et leurs petits est extraordinaire... Aucun doute non plus qu'au-delà de cette relation privilégiée à deux, le tout-petit accède au plaisir collectif.

A ma question : « *Que sont venues chercher ici ces jeunes femmes ?* » Élisabeth apporte déjà une réponse : « *Leur première démarche est sûrement d'avoir la possibilité d'une activité hors de chez elles avec leur enfant. Aucune culpabilité en venant ici, comme lorsqu'elles sont obligées de le laisser à la maison. C'est aussi, je pense, le souci de faire progresser leur petit, car elles sentent (celles qui n'ont pas d'activité professionnelle surtout) qu'il faut bien sortir du cercle magique « mère-enfant ». Après, petit à petit, elles découvrent le plaisir d'une relation de complicité par le jeu qui sera au fond un acquis entre eux, irréversible. L'enfant est heureux de voir sa mère s'intéresser vraiment à lui, alors que de son côté, il observe sa maman avec passion. Il m'arrive, poursuit encore Élisabeth, de rencontrer de loin en loin d'anciennes « élèves », l'une d'entre elles m'a avoué récemment qu'elle n'avait jamais retrouvé avec ses autres enfants la même proximité. Son fils lui rappelle toujours : « Tu te souviens quand on faisait de la gym ensemble ? »* Souhaitons qu'à certains moments plus difficiles (on pense





aussitôt à l'adolescence), il s'en souviendra encore...

Lorsque je m'adresse directement aux intéressées pour savoir si c'est plutôt pour elles-mêmes ou pour leur enfant qu'elles ont choisi cette activité, l'une avoue : « Je me sentais très isolée, bloquée en permanence à la maison, ayant arrêté mon travail depuis la naissance de Claire – c'est donc d'abord pour moi que j'ai commencé, mais maintenant, moi qui n'avais jamais eu de contacts avec d'autres bébés, je m'aperçois que je m'intéresse beaucoup plus à leur évolution à tous, je prends plus volontiers en charge d'autres petits. Je crois aussi que, par la comparaison possible de leur stade de développement, nous nous rassurons mutuellement, nous les mères. Et bien sûr, la comparaison tourne assez facilement à l'avantage de son petit génie à soi... On se dit : Mais au fond, très objectivement, le mien est au moins aussi en avance que le petit copain !

Et puis enfin les différences d'âge sont un facteur très dynamique. »

Une autre insiste sur cette angoisse maternelle, incontrôlée il y a quelques mois... « J'attendais trop de mon enfant, guettant ses progrès avec toujours la crainte qu'il ne soit en retard. Maintenant j'ai un peu relativisé tout ça, je respecte mieux son rythme, et surtout je suis très frappée de voir ce bébé de quinze mois manifester à ce point son plaisir pour ces séances : lorsque nous nous promenons, il m'entraîne toujours dans la même direction (le centre culturel) et si nous rencontrons par malheur un autre bébé de la gym dans un magasin, ce sont des cris, des mouvements désordonnés, il bat des mains, etc... J'espère aussi qu'au-delà de cette capacité d'enthousiasme précoce, les moments passés ensemble dans ce groupe l'aideront dans son développement à tous les niveaux, moteur, imagination... »

Et puis tout finit par une chanson... ici mimée en cadence « Salut Monsieur grenouille, tu as de grandes jambes, tu n'as pas peur de l'eau... » Au moment de partir, une des jeunes femmes qui travaille normalement à plein temps et qui est venue pour la première fois avec son petit, annonce avec un rien de nostalgie : « Naturellement vendredi prochain tout rentre dans l'ordre, ce ne sera plus moi mais Monique, son assistante maternelle ! » (Une idée à laquelle vous n'aviez peut-être pas pensé...) □

Renseignements : F.F.E.P.M.M., 23, boulevard Bonne-Nouvelle, 75002 Paris, Tél. : 42.36.71.37.
Association « VIVRE A MAGNY »
Centre Socio-Culturel, place du 19-Mars-1962, 78470 Saint-Rémy-les-Chevreuse, Tél. : 30.52.22.00.

A lire sur le même thème :
La forme dès le berceau, par François Gardair et Pierre Poquet, kinésithérapeutes du nourrisson : une méthode de jeu, gymnastique et massage pour l'éveil moteur du tout-petit, de zéro à quinze mois, éd. Calmann-Lévy.

— Témoignage Congrès Enfants - Mai 93

(1)

On m'a demandé de vous faire part de mon expérience d'animatrice d'activités enfants. C'est court 5 minutes pour vous faire un peu partager ce que j'ai pu vivre en 14 ans avec un peu plus d'1 million de mères et d'enfants au cours de ces séances hebdomadaires ! Je vais essayer d'en dresser les grandes lignes...

Tout a débuté en 1979, l'année internationale de l'enfance. Je faisais partie de cette toute ^{1^{ère}} équipe formée par la fédération, et j'ai profité de la semaine de l'enfance organisée au mois de Mai sur ma commune de Magny les Hammeaux pour lancer l'activité, et me lancer. Il me fut facile d'obtenir un local pour cette semaine particulière d'animation. Aidée par Denise, Ajit et Alyette, encouragée par l'adjointe au maire pour l'enfance, l'information passa très bien et de nombreuses mères sont venues participer aux 3 séances programmées au cours de cette semaine. Ce fut un succès qui se transforma en demande car les mères ont souhaité continuer l'activité. Le local prêté par le maire ne convenait pas vraiment pour des séances régulières alors les femmes se sont mobilisées pour obtenir un créneau dans la salle de Judo du gymnase. Ce ne fut pas simple sur les heures scolaires, mais elles surent convaincre le maire qu'une telle activité répondait à un besoin sur la commune,

(2)

il finit par accepter, et à ce jour j'ai encore la salle à la même heure.

A partir de là tout alla assez vite: il y eut un développement rapide de l'activité sans faire d'information ou de publicité particulière. Il me semble qu'en ce domaine c'est le "bouche à oreille" qui fonctionne le mieux. C'est ainsi que les mères qui participaient aux séances en parlaient on ont fait venir des amies des communes avoisinantes. Et tout naturellement j'ai eu des demandes pour créer et animer des séances ailleurs: Juzanvaux, Châteaufort, Seligy, Versailles, St Remy, Saraples où l'on me demande de travailler dans le même esprit avec des assistantes maternelles. Je ne pouvais pas tout accepter... quelques mamans sont devenues ammatrices, et bon nombre de groupes tournent actuellement.

Comment expliquer ce développement? A quels besoins répondons nous à travers cette activité?

- Au point de vue des enfants (qui en sont les moteurs) je crois que c'est avant tout le plaisir qui ils y trouvent. Le plaisir du jeu avec la présence de leur mère. Depuis 14 ans, les mères me répètent la même chose: les enfants réclament la séance, reconnaissent très jeunes le gymnase et voudraient y entrer chaque fois qu'ils passent devant, cela fait partie du rythme de leur semaine.

(3)

c'est le plaisir aussi de retrouver les autres, même si souvent on se l'impression que pour les petits, c'est chacun pour soi, en fait - chacun a besoin du groupe. C'est enfin le plaisir d'une liberté d'expérimenter activement, avec tout son corps et avec la complicité de maman, ou de papa, ou de la personne qui s'occupe de lui.

— Du point de vue des adultes, leur évolution est intéressante à relever : Au départ, les mères viennent pour leur enfant : celui-ci va participer à une activité qui va l'éveiller, l'intéresser, et sans doute contribuer à son développement. Puis elles découvrent rapidement leur propre plaisir qui est de faire quelque chose avec leur enfant et de le faire aussi avec d'autres enfants et d'autres adultes. Elles y trouvent du plaisir en exerçant leur rôle de mère, et en réalisant une activité sociale faite de partage avec les autres. Elles peuvent alors connaître un meilleur épanouissement en étant elles mêmes créatives dans et par cette activité. Elles jouent, elles observent, elles touchent, elles s'associent au jeu des enfants : elles deviennent des partenaires disponibles.

Au cours de ces années j'ai rencontré quelques cas marginaux de mères voulant dès le berceau modeler leur enfant pour telle ou telle discipline, ou trouver dans la pratique de

(4)

l'activité le moyen d'en faire un futur champion ou génie. C'est heureusement rare, et ce n'est pas chez nous qu'elle transmet beaucoup de compréhension. Quand je parle aux parents de stimuler l'enfant, c'est pour l'amener à se découvrir, à découvrir les autres, à découvrir le monde qui l'entoure. Il faut le laisser agir ne pas se substituer à son expérience, susciter le mouvement, et respecter ses initiatives.

Je crois que ce sont tous ces plaisirs partagés qui font de ces séances un lieu privilégié de détente.

J'ai été amenée aussi à accueillir un bon nombre d'enfants différents, présentant des difficultés ou un handicap. Cela s'est toujours bien passé. Parents et enfants ont trouvé une place et un accueil chaleureux au sein du groupe. Les petits ont évolué et progressé avec les autres et les parents heureux de trouver partage et compréhension.

Depuis le début j'ai toujours constaté un absentéisme très faible dans mes séances, et là ce sont quelquefois les enfants qui stimulent les parents d'il leur arrive d'être peu motivés pour sortir. De même lorsqu'une maman accouche, le "grand" ne rate pas une séance il est accompagné du papa, des grands parents, ou même d'une voisine! Puis j'ai souvent vu la maman revenir avec le bébé de 12 ou 15 jours dans un couffin.

Et le travail de l'animatrice dans tout cela ? ⁽⁵⁾

J'ai bien envie de dire que ma motivation, c'est aussi le plaisir - le plaisir d'observer et de voir évoluer ces enfants, ces parents... ils m'ont beaucoup appris au début de ma formation. Le plaisir de créer des situations pour eux et de voir chacun agir en toute liberté, répondre avec son imagination, ses capacités, s'associer au jeu, ou rester en retrait et rentrer de loin ou plus tard. Les situations, je les propose à partir du matériel, des formes, des couleurs, de la musique, ou spontanément en fonction de ce qui se passe sur le moment. Il arrive que les mères fassent des propositions, et je les laisse volontiers amener.

En ce qui me concerne, il est difficile de conclure en tirant 1 ou 2 idées - force de ces 14 ans d'expérience.

S'il fallait cependant donner une conclusion, je dirais que l'intérêt de cette activité est que je travaille simultanément auprès de chaque individu et auprès du groupe avec tout le système de relations mères - enfants et ^{de relations} de tous les participants entre eux. Ma fonction d'animatrice prend là tout son sens en permettant à chacun de s'exprimer, de créer, de prendre du plaisir.

C'est là toute la richesse de mon expérience.

Fondation Anne-de-Gaulle, Wikipédia

Le Général et Madame de Gaulle ont porté la souffrance du handicap de leur fille Anne (1928-1948) atteinte de [trisomie 21](#).

« Cette enfant était aussi une grâce, elle m'a aidé à dépasser tous les échecs et tous les hommes, à voir plus haut »

Charles de Gaulle – 1940



Par amour, et en souvenir de leur petite Anne, ils cherchèrent dès la fin de la guerre à apporter une réponse humaine et chrétienne à la détresse des familles des personnes handicapées mentales en créant une Fondation privée à leur intention. S'ajoutant à leurs apports personnels, les dons aux œuvres d'assistance patronnées pendant et après la guerre par Yvonne de Gaulle permirent d'initier la Fondation Anne de Gaulle.



Celle-ci fut reconnue d'utilité publique le 30 mars 1945 par décision du Gouvernement Provisoire de la République Française issu de la Résistance.

Achetée par le Général et Madame de Gaulle, la propriété de Vertcoeur en vallée de Chevreuse (78) fut aménagée et devint un foyer de vie « destiné aux jeunes filles handicapées imperfectibles mais valides.... sans ressources, bénéficiant de l'Assistance Publique et de préférence de familles éprouvées par la guerre... » (Yvonne de Gaulle).

Sous l'autorité d'Yvonne de Gaulle qui fut la présidente très engagée de son Conseil d'Administration de 1945 jusqu'à sa mort en 1979, l'animation de l'établissement de Vertcoeur fut confié successivement à deux congrégations religieuses jusqu'à une direction laïque en 1996.

Georges Pompidou, qui fut trésorier de la Fondation de 1946 à 1969, date de son élection à la Présidence de la République, fut un promoteur attentif des premières lois sociales relatives aux personnes avec un handicap intellectuel. Fruit d'une volonté familiale éclairée par la foi catholique de ses fondateurs, la Fondation Anne de Gaulle à l'époque fut une œuvre innovante et exemplaire en ce qu'elle permettait d'inaugurer d'autres réponses d'hébergement que celle des asiles.