

# La motricité

Au début de sa vie, l'enfant n'a pas conscience de son corps. Il vit des expériences sensorielles sans encore les comprendre. Petit à petit, il va comprendre qu'il existe, qu'il possède un corps.

En premier lieu, il va découvrir ses mains, jouer avec, les mettre dans la bouche. Ces sensations vont l'aider à comprendre qu'elles lui appartiennent. Pour l'aider dans cette découverte, vous pouvez lui faire des massages. En sentant le contact de votre main sur ses bras, ses jambes, son ventre, son dos, il va commencer à appréhender les limites de son corps.

A la naissance, l'enfant reste sur le dos et ne peut changer de position car les muscles de son corps ne sont pas matures et ses mouvements ne sont pas coordonnés. (Réflexes archaïques est ce qu'on en parle ?)

Vers 2 mois, l'enfant suit les objets des yeux. Son corps se tonifie ainsi que les muscles de sa nuque. Ainsi, il va progressivement arriver à tenir sa tête. D'abord sur de courts instants puis de plus longs moments.

L'enfant va progressivement passer de la position allongée à debout. Ce n'est qu'ensuite, entre 10 et 18 mois qu'il va faire ses premiers pas. Ce sont des âges approximatifs car chaque enfant évolue à son propre rythme. Certains enfants peuvent marcher à 9 mois et d'autres à 22 mois ! L'important est de respecter le rythme de l'enfant car chacun évolue sur différents plans. Par exemple, un enfant moteur sera moins observateur.

La marche nécessite de passer par différentes étapes importantes :

- **Retournement** - Aux alentours de 5 mois, sa tonicité va lui permettre de se retourner, de passer du dos sur le ventre et vice versa. Mais pour cela, il faut aussi qu'il acquière une certaine coordination. Il y arrivera plus facilement s'il passe des moments allongés sur un tapis pour être libre de ses mouvements et donc de faire ses expériences de retournement.
- **Assis** - Puis l'enfant tient assis. Cependant, il faut être prudent et ne pas le mettre en position assise tant qu'il ne sait pas le faire seul. Car s'il ne le fait pas lui-même, il ne saura pas se sortir de cette position dès qu'il sera fatigué. Il forcera sur ses muscles du dos plutôt que de développer la motricité de ses jambes. C'est plus tard qu'il passera de lui-même de la position couchée à assise.
- **4 pattes** - Ensuite, il apprendra à synchroniser ses membres pour faire du 4 pattes.
- **Debout avec support** - Ce n'est qu'après qu'il se mettra debout en se tenant à tout support qui l'aidera.
- **Debout sans appuis** - Après ces différentes étapes, il tiendra debout sans appui
- **1<sup>ers</sup> pas** - Et enfin il pourra se lancer pour ses premiers pas.

Au début, il n'est pas encore très stable, il marche avec les jambes écartées et tombe fréquemment. Puis, petit à petit, il maîtrisera mieux ses pas pour arriver vers 18/20 mois à courir.

Le processus de la marche nécessite de passer par ces différentes étapes : se retourner, prendre appui sur ses pieds, ses jambes, passer de la position allongée à assise, et enfin trouver son équilibre pour se mettre debout. Il ne faut pas vouloir aller trop vite et le laisser expérimenter

chaque posture aussi longtemps que nécessaire. L'enfant apprend tout cela seul. Il n'a pas besoin d'aide et il n'est donc pas nécessaire de le mettre dans des positions qu'il ne trouve pas de lui-même ou de le mettre dans un youpala. Ce dernier au contraire empêche l'enfant de trouver son équilibre et l'empêche de poser correctement le pied par terre. De plus, il est dangereux en cas de chute dans les escaliers ou de choc avec un angle se trouvant à hauteur du visage de l'enfant.

A partir de 2 ans, il découvrira beaucoup de nouvelles actions motrices possibles comme monter les escaliers, taper dans un ballon, sauter à pieds joints, grimper ou encore se tenir sur un seul pied.

## Sa motricité fine

Aux alentours de 4 mois, l'enfant est capable de tenir un objet léger dans ses mains. Ceci lui permet de bouger ses doigts et développer sa motricité fine. C'est une période où il se sert de sa main comme d'une pince pour attraper les objets et souvent les porter à sa bouche car il est au stade oral, c'est-à-dire qu'il découvre le monde par la bouche (les textures, le chaud, le froid, le grand, le petit, etc.).

Vers 7/8 mois, il apprend aussi à se servir de ses mains avec plus de dextérité, il attrape et dirige les objets, vous tend les bras. Puis, il va réussir à passer un objet d'une main à l'autre. C'est aussi une phase où il appréhende la gravité et adore faire tomber des objets. Ces nouvelles capacités lui permettent de tenir une cuillère même s'il n'arrive pas encore à bien la diriger dans sa bouche.

Entre 8 et 12 mois, il aime empiler des cubes et encastrer des formes. Il sera de plus en plus agile au fur et à mesure du temps. A partir de 12 mois, l'enfant arrive à attraper de petits objets entre son pouce et son index (pince fine). Il sera aussi capable de tenir un jouet dans une main tout en faisant autre chose avec son autre main.

Petit à petit, il va affiner tous ses gestes qui vont devenir de plus en plus précis jusqu'à comprendre comment tourner les poignées, dévisser les couvercles et déballer des objets.

# La motricité en images

De sa naissance à 5 ans, votre enfant apprendra à tenir sa tête droite, à s'asseoir, à marcher, à courir, à monter les escaliers, à sauter... Voici les grandes étapes de son développement moteur.

Bébé est sur le dos... ou dans les bras!  
Ses mouvements ne sont pas encore contrôlés.



Sur le ventre, bébé arrive à soulever sa tête et sa poitrine.



0 mois 1 mois 2 mois 3 mois 4 mois

Bébé se retourne! Du ventre au dos, puis du dos au ventre.



Bébé s'assoit seul. De plus en plus stable, il peut maintenant jouer sans se tenir.



Bébé se déplace en tournant, puis en rampant...



... Plus tard, il marche à 4 pattes.



Ça y est! Bébé fait ses premiers pas les pieds écartés et les bras ouverts.

Il a plus de facilité à lancer, attraper et faire rebondir un ballon.



Bébé se déplace debout en s'agrippant à tout.



Bébé marche avec assurance.

Il pédale sur un tricycle sans se cogner à des choses.



Après la marche, la course!



Il tient sur une jambe... plus ou moins longtemps.



Il arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.

Il monte les escaliers en mettant les 2 pieds sur chaque marche et les descend à 4 pattes, à reculons.



naître ET grandir.com