

0 à 18 mois

Le Développement Psychomoteur de Bébé

de la naissance à la marche.





Sommaire

Introduction

Développement de la motricité

Bébé est couché.....p. 6-7

Bébé est assis.....p. 8-9

Bébé est à quatre pattes.....p. 10-11

Bébé se met debout.....p. 12-13

Bébé marche.....p. 14-15

Développement des manipulations

Bébé saisit les objets et joue avec p. 16-17

Conseils et repères

Matériel conseillé/ à éviter.....p. 18-19

Repères de développement.....p. 20-21

Avril 2010



Introduction

Ce livret a pour but de vous informer sur le développement psychomoteur de votre bébé de la naissance jusqu'à la marche.

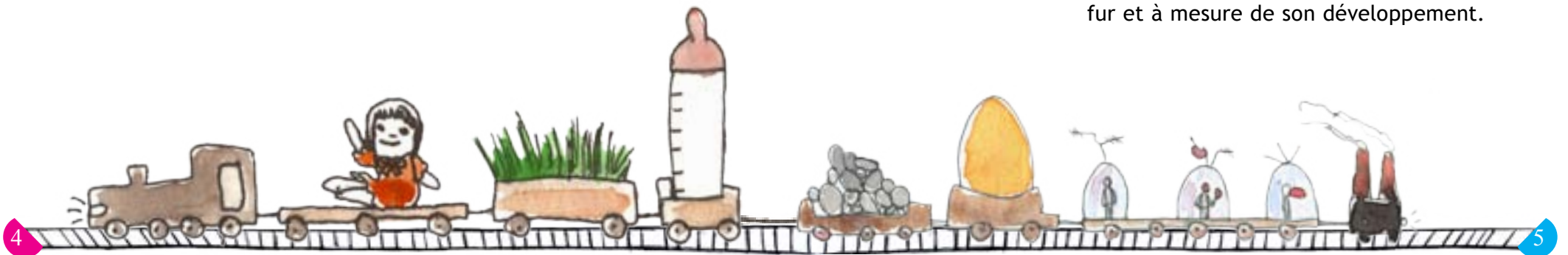
Vous y trouverez les étapes nécessaires à une bonne construction de sa motricité, de ses jeux, de son corps dans son environnement.

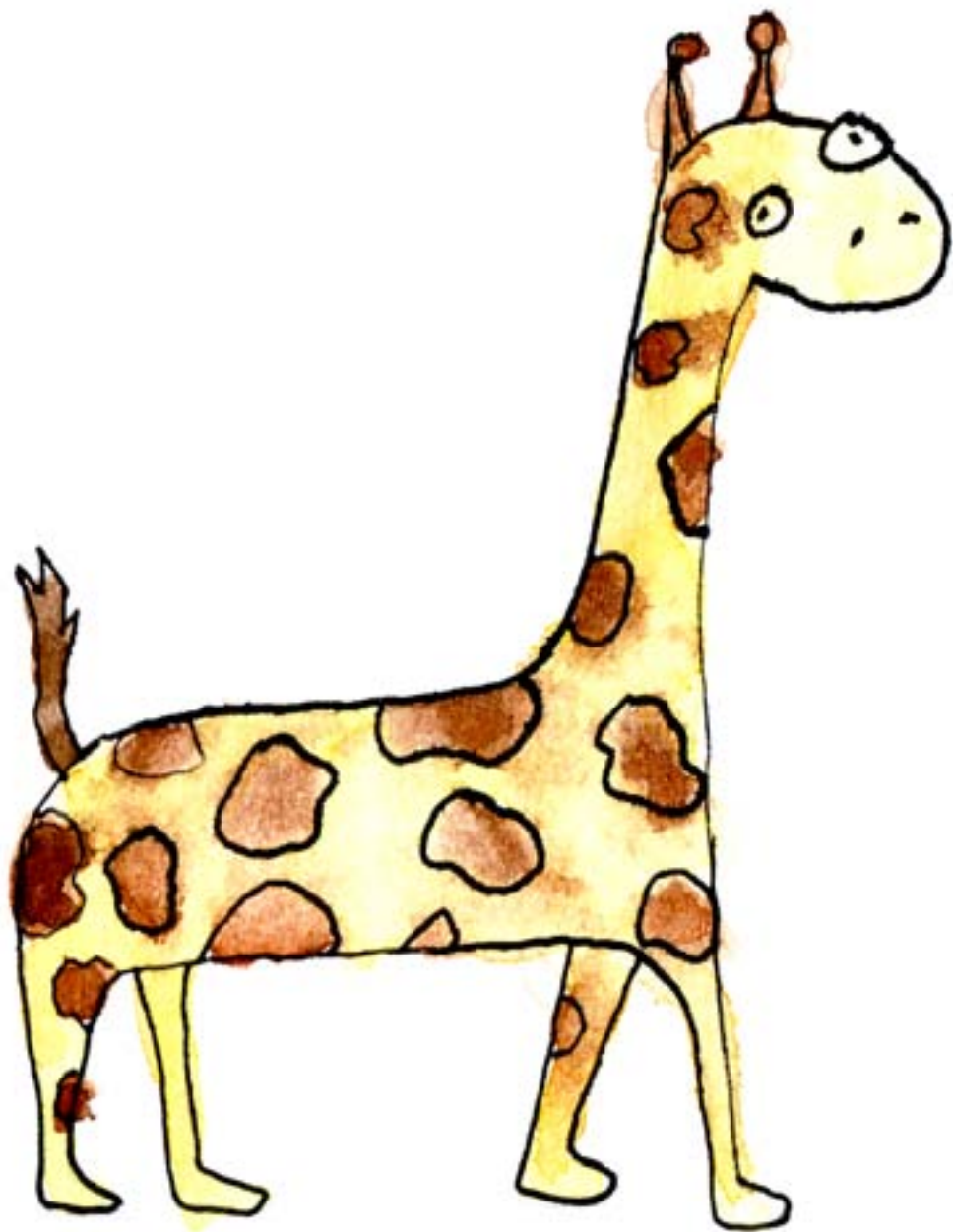
Chaque étape est importante car elle est une base pour la suivante. Par exemple, bébé ne peut pas être debout s'il ne tient pas assis.

Votre bébé a son propre rythme, mais il peut découvrir son corps et construire « seul » sa motricité si vous lui en laissez l'occasion. Soyez présent, observez le, accompagnez le mais sans faire à sa place.

Il a besoin d'un espace pour faire ses expériences, pour bouger librement. Une grande couverture ou un tapis au sol est la base de cet espace de découverte.

Nous verrons ensuite comment l'enrichir au fur et à mesure de son développement.





À la naissance

À la naissance, votre bébé ne peut pas tenir sa tête ni son dos, ses quatre membres restent fléchis. Il adopte naturellement une position d'enroulement, fondamentale pour le bon développement de ses muscles et de son corps en général.

Avant de porter bébé, pensez à le remettre dans une posture d'enroulement pour soulager ses muscles. Tout petit, évitez de le porter en le tenant sous les aisselles.



Au fil des mois, sa tonicité s'harmonise progressivement de la tête vers le bassin et du buste vers les membres. Cela permet peu à peu à bébé une maîtrise de la tenue de sa tête, de son dos, et du mouvement de ses bras et de ses jambes. Ce contrôle moteur se déroule sur plusieurs mois et permet au bébé d'organiser sa motricité dans ses déplacements et ses jeux.

Au cours des premiers mois, votre bébé a des mouvements automatiques provoqués par des réflexes (grasping*, marche automatique etc.). Ces réflexes vont disparaître peu à peu et laisser place à un meilleur contrôle neurologique de ses mouvements.

Nous allons suivre bébé dans son développement à partir des postures qu'il maîtrise peu à peu.

*grasping: réflexe d'agrippement consistant à fermer les doigts quand un objet est placé dans la main.

Bébé est couché

J'observe mon enfant

Tout petit, âgé de quelques semaines, couché sur le dos, votre bébé a déjà une activité motrice et prend plaisir à se sentir bouger: il ne tient pas encore son dos mais il bouge ses bras et ses jambes, en particulier quand vous êtes en relation avec lui.

Progressivement, il rassemble ses membres dans son champ de vision et explore ses mains et ses pieds avec sa bouche. Il s'enroule ainsi sur lui-même et se sent en sécurité. Cette posture lui permet de se ressourcer, de se rassurer et constitue le centre des mouvements qu'il va pouvoir acquérir ensuite, dont les retournements.

Même s'il doit dormir sur le dos, mettez le de temps en temps à plat ventre quand vous jouez avec lui, ou sur la table à langer. Dans cette position, il apprend progressivement à tenir sa tête et à s'appuyer sur ses bras puis sur ses mains. Cette position lui permet de libérer son regard pour regarder devant lui.

Cette alternance de position va lui donner envie de se retourner par lui-même. Il pourra ensuite utiliser ces retournements comme un moyen de déplacement, pour atteindre son doudou par exemple.

Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Prévoyez une grande couverture ou un tapis au sol. Disposez dessus quelques objets légers et faciles à saisir: des carrés de tissu, des hochets légers, des gobelets en plastique etc.

Bébé s'enroule



Bébé se tourne sur le coté :

pour l'aider à se retourner, faites basculer sa jambe et son bassin plutôt que le haut de son corps.



Bébé est assis

J'observe mon enfant

Votre bébé se redresse progressivement de la position couchée vers la position assise en prenant appui avec sa main sur le côté.

Une fois assis, il a besoin de se tenir avec ses mains car son dos n'est pas encore assez musclé.



Progressivement, son équilibre se renforce, il peut lâcher une main puis les deux et les utiliser pour jouer avec des objets. Assis, son regard porte plus loin et il a une meilleure perception de son environnement.

Il s'intéresse à un objet, le saisit et le porte à la bouche. Puis, ses saisies s'enrichissent, il prend deux objets en même temps, les cogne ensemble et les jette etc. Il réalise beaucoup d'expériences avec ses jouets. Il enrichit sa motricité et passe d'une position à l'autre dans ses jeux, il teste tous les intermédiaires entre assis et couché, et peut essayer de se déplacer en position assise en pivotant ou en avançant sur les fesses.

Dans un premier temps, pour l'aider à s'asseoir, tenez lui juste une main et laissez le s'appuyer sur l'autre posée au sol.



Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Il dispose toujours de son tapis au sol dont l'espace mérite d'être élargi. De nouveaux jouets peuvent être proposés : balles, boîtes gigognes, cubes, culbuto.



Bébé est à quatre pattes

J'observe mon enfant

À partir de la position couchée ou assise, il prend appui sur ses mains et ses genoux et se met à quatre pattes. Une fois bien stable dans cette position, il l'utilise pour se déplacer.

Tout comme dans le ramper, il apprend à séparer le mouvement de ses bras de celui de ses jambes, ce qui lui facilitera l'acquisition de la marche ensuite. Pour le développement de sa motricité, cette étape est très importante.



Bébé marche à quatre pattes

En se déplaçant ainsi, il explore beaucoup plus son environnement et il apprend à gérer la prise de risques, les déséquilibres par exemple.

Cette exploration de sa part vous demande une vigilance accrue. Pour vous ménager des pauses, bébé peut rester dans un parc de temps en temps et apprend ainsi à s'occuper seul un petit moment.

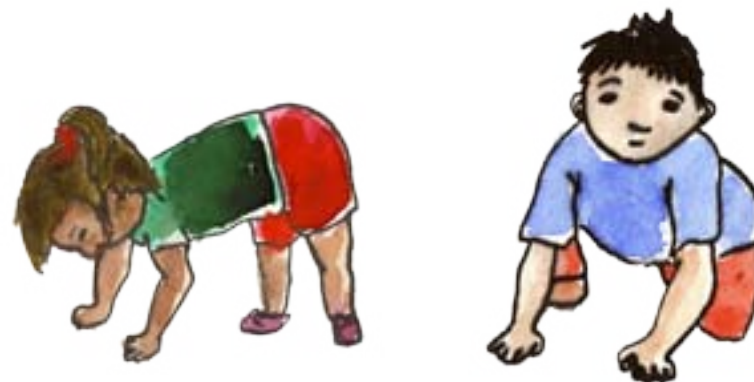
Ses compétences s'affinent dans les manipulations, il peut saisir de petits objets entre le pouce et l'index, dévisser, emboîter... Ses jeux deviennent plus complexes.

Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Son espace au sol s'élargit et des objets constituant des variations de hauteur peuvent être introduits: gros coussins, matelas, cubes en mousse etc.

Les jouets présents peuvent être choisis en fonction de ses intérêts.

La marche de l'ours.



Bébé se met debout

J'observe mon enfant

À partir de la position à quatre pattes, votre bébé peut se mettre à genoux assis sur ses talons, et ensuite se redresser toujours sur ses genoux. Il peut alors par exemple attraper des objets sur la table basse.

Pour se mettre debout, il est à genoux et prend appui avec ses mains sur un meuble ou sur les murs. Il doit alors dégager un pied et s'appuyer dessus pour se hisser vers la station debout.



En position debout, il a besoin de se de tenir avec ses mains pour garder son équilibre. Progressivement, il peut lâcher une main puis les deux pour manipuler ses jouets.

Il teste de plus en plus la station debout sans appui.

Quand il est fatigué, votre bébé cherche à revenir au sol.

Il peut alors s'accroupir ou repasser à genoux tout en gardant un appui avec ses mains. Ce mouvement de retour au sol est très important dans la construction de sa motricité et lui permet de gérer ses déplacements en toute sécurité.

À partir de là, votre bébé joue à faire des aller-retour entre les positions assis et debout.

Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Vous pouvez installer des supports stables permettant à votre enfant de prendre appui et de se mettre debout s'il le souhaite: caisses retournées, table basse, canapé etc.

Ses jouets peuvent être disposés sur ces supports. Mais votre enfant trouvera sûrement plus intéressants les objets de la vie courante qui ne lui sont pas réservés, il va alors se confronter à vos interdits (vase, télécommande, biscuits...).

Bébé cherche son équilibre en station debout



Bébé marche

J'observe mon enfant

En position debout, votre bébé cherche à se déplacer et tente de prendre appui sur un pied puis sur l'autre. Il découvre alors qu'il peut avancer le long des murs et des meubles.

Il a besoin d'expérimenter ce mode de déplacement un long moment (plusieurs semaines) avant de pouvoir se lâcher.

Pour aboutir à une marche autonome, votre bébé a besoin :

- D'avoir un bon équilibre debout.
- De pouvoir alterner ses appuis au sol.
- D'avoir confiance en lui.
- D'avoir envie de grandir.



Il se lâche d'abord sur quelques pas puis progressivement sur de plus longues distances. Ses essais s'accompagnent de chutes : il doit faire attention à lui, se protéger avec ses mains, regarder où il va etc. Ces chutes sont constructives et nécessaires pour lui apprendre à organiser sa motricité de manière sécurisée.

Votre bébé cherche à rester en relation avec vous, même lorsqu'il s'éloigne physiquement. Pour garder le lien, il utilise le langage.

Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Votre bébé garde son espace au sol pour jouer mais a besoin d'en sortir pour expérimenter sa motricité. Il peut alors se déplacer dans différentes pièces de la maison qui lui sont facilement accessibles. Votre bébé peut alors aller chercher ses jouets seul et devenir un peu plus autonome.

Avant qu'il ne marche seul, vous pouvez l'aider de différentes manières en le tenant à deux mains, à une main, par les hanches. Tout en le tenant, laissez lui gérer son équilibre. Cette aide ne doit pas être systématique, votre bébé doit aussi trouver ses propres solutions.

Quand vous l'aidez à marcher, veillez à être tous les deux confortables dans votre posture (par exemple, ne lui tenez pas les mains trop haut, ne le projetez pas en avant ou en arrière, adaptez votre vitesse à la sienne).



Bébé saisit les objets et joue avec

J'observe mon enfant

Tout petit, votre bébé commence à maîtriser ses gestes en regardant ses mains quand elles sont devant lui. Il les joint et les porte à la bouche. A ce moment là, sa bouche est l'outil le plus sensible pour percevoir les textures et la forme des objets.

Ensuite, il commence à saisir les objets avec toute la main: il peut les agiter, les porter à la bouche, les passer d'une main à l'autre. Il peut aussi attraper un objet avec ses deux mains et le manipuler devant son visage.



Au cours de ses premières manipulations, ses doigts vont progressivement bouger séparément et il peut gratter ou ratisser. Petit à petit, ses prises s'affinent, votre bébé a de plus en plus envie de prendre de petites choses.

Il saisit les objets avec trois doigts, prend plusieurs objets dans la main, saisit avec le bout des doigts, puis construit la pince pouce-index.

A partir de là, votre bébé a expérimenté toutes les manières d'attraper un objet. Il va ensuite devenir plus précis, plus rapide dans ses manipulations et apprend également à mieux utiliser ses deux mains ensemble.

Comment l'accompagner, quels jeux lui proposer ?

Au début, proposez lui des objets doux faciles à saisir. Puis commencez à introduire des objets plus petits et de textures différentes. Enfin, proposez lui des jouets de tailles variées pour qu'il puisse mettre dedans/dehors, encastrer, empiler (cubes, oeufs gigognes, matériel de construction).

Pour une meilleure stimulation sensorielle, privilégiez les couleurs vives et les contrastes, les matières variées (bois, tissu, plastique, métal...), les jouets sonores, odorants etc.



Matériel conseillé / Matériel à éviter

Comme dit précédemment, nous vous conseillons:

- Un tapis au sol dont la taille s'adaptera aux compétences motrices.
- Un système de portage près du corps (type écharpe)
- Un nombre de jouets limités mais bien ciblés
- Des vêtements confortables pour bouger
- Certains meubles accessibles pour s'appuyer dessus.



Nous vous mettons en garde contre :

- ¶ Trop de stimulations visuelles et auditives : télévision trop proche et allumée constamment, jouets électroniques répétitifs (premières consoles).
- ¶ L'utilisation de sièges rigides type coque hors temps de transport car votre bébé est bloqué dans ses mouvements et sa posture, ce qui peut générer des douleurs et des contractures freinant son développement.
- ¶ L'utilisation d'une poussette basse où votre bébé est tourné face à la rue. Avant un an, votre bébé ne peut pas filtrer l'ensemble des stimulations présentes.
- ¶ L'utilisation du trotteur, car:
 - L'enfant n'apprend pas à maîtriser les changements de position assis/quatre patte/debout.
 - L'enfant n'intègre pas les schémas moteurs nécessaires à son déplacement autonome.
 - L'enfant n'apprend pas à gérer son équilibre et à être attentif à sa sécurité.
 - L'enfant ne construit pas sa distance à l'autre par rapport à son corps mais par rapport au trotteur.

Si vous souhaitez vraiment le proposer à votre enfant, il ne doit jamais être utilisé avant l'acquisition de la station assise stable (7-8 mois).

Sachez tout de même que son usage est interdit dans de nombreux pays européens.

Repères de développement

Nous vous proposons des fourchettes d'âge pour les grandes acquisitions.

Si l'âge maximum est dépassé sans que l'acquisition soit présente, nous vous conseillons d'en parler à votre médecin.

- Tenue de tête : 2-4 mois
- Retournements : 5-8 mois
- Station assise stable : 6-10 mois
- Quatre pattes : 8-12 mois
- Marche : 12-18 mois
- Attraper un objet : 4-6 mois
- Saisir avec la pince pouce-index : 8-12 mois



Nous avons élaboré ce livret à partir de notre pratique professionnelle en tant que psychomotriciennes auprès de bébés et de jeunes enfants.

Nous espérons qu'il vous aura été utile.

Mme Anne AUVÉ et Mlle Fleur CROISET