

La psychomotricité illustrée !

L'enfant, un être psychomoteur
en construction



Naissance du projet

Le **développement psychomoteur** est un des éléments clés du développement global du tout petit et du jeune enfant.

En 2016 puis en 2017, une psychomotricienne est donc intervenue auprès des assistantes maternelles lors des temps collectifs mis en place par le Relais Petite Enfance.

En septembre 2017, la rencontre avec Céline Moussay, photographe, a permis la mise en oeuvre d'une idée commune à la psychomotricienne et à l'Éducatrice de Jeunes Enfants du Relais :
La rédaction de ce livret.

Afin que son contenu soit aussi pertinent que possible, 3 assistantes maternelles ont rejoint le groupe de travail.

Ce support répond à 2 objectifs majeurs :

- Promouvoir la motricité libre et le développement psychomoteur de l'enfant.
- Garder une trace des apports transmis par la psychomotricienne.

Sommaire

1- L'enroulement...p.4

2- La position dorsale...p.5

3- La position ventrale...p.6

4- Le retournement...p.7

5- Le « rampé »...p.8

6- Le « 4 pattes »...p.9

La motricité libre

Les nouvelles connaissances apportées par les neurosciences sont venues valider et renforcer les apports d'Emmi Pikler, pédiatre du 19^{ème}, qui a créé le concept de motricité libre :

l'enfant possède en lui tous les outils de son évolution motrice.

Le rôle de l'adulte est de :

- nourrir sa sécurité affective
- lui proposer un espace d'expérimentation au sol
- l'accompagner dans le sens de son développement.

Avec la motricité libre, l'enfant apprendra par lui-même à se mouvoir dans la confiance et le respect de ses potentialités. De cette façon, il commence à construire son estime de soi et sa confiance en soi et en l'autre. Petit à petit il gagne par lui-même son autonomie. Ainsi, au quotidien, l'adulte veille à ne pas mettre l'enfant dans une position qu'il n'a pas acquis seul (différence essentielle entre tenir assis et s'asseoir seul, entre faire marcher et marcher seul).

7- *La position assise...p.10*

8- *Debout...p.12*

9- *Prendre l'enfant dans ses bras...p.13*

10- *Portage...p.14*

L'enroulement

Pour favoriser leur motricité, les bébés de moins de 6 mois ont besoin de garder la posture en enroulement qui correspond à la position fœtale.

En posture d'enroulement, le dos de Bébé est soutenu.

C'est à partir de cette posture que Bébé va explorer ses mains puis les objets. Par la suite, les transferts de jouets d'une main à l'autre lui permettront de faire le lien entre les parties gauche et droite de son corps.

Pour enrouler bébé :



- Ramener ses jambes en flexion sur son bassin



- Maintenir les jambes dans cette position avec ses avant-bras



- Avec les mains placées largement ouvertes sur les épaules, enrouler le haut du corps de Bébé

→ Maintenir ainsi Bébé quelques minutes pour un temps de discussion privilégiée

Astuce :

Il est possible d'installer Bébé en position d'enroulement à l'aide d'un coussin d'allaitement ou d'une grande serviette de plage roulée en boudin.



La position dorsale (ou allongé sur le dos)



C'est la position de base pour le tout-petit posé au sol. Être allongé sur le dos permet à Bébé d'explorer son corps, sans trop subir la gravité.



Sur le dos, la recherche d'objets va permettre à Bébé d'explorer les mouvements associés de tête et de bras.



En position dorsale, Bébé va aussi amener ses pieds à sa bouche. Il travaille ainsi la libération de la hanche qui prépare la position assise et/ou le « 4 pattes » : travail du lien de haut et bas du corps

Posé au sol, Bébé va aussi provoquer un travail sensoriel avec ses pieds, explorer la texture et la densité du sol. Il commence ainsi le travail d'appui qui est indispensable pour le redressement et la marche future.



La position ventrale (ou allongé sur le ventre)

Attention :

C'est la seule position qui peut être donnée à Bébé avant qu'il ne sache le faire seul, sous deux conditions :

- Les bras sont en flexion devant et servent d'appui.
- L'adulte reste assis près du bébé et le sort de cette position dès qu'il le sent fatigué.



Fatigante mais nécessaire pour stimuler le tout-petit. Dans cette position, Bébé travaille différents muscles :

- En haut du corps (notamment le cou) pour le maintien de la tête .
- Intercostaux qui permettent de tousser et de dégager ses bronchioles lors des rhumes.
- Sangle abdominale qui, dans cette position, protège l'estomac de l'écrasement.

Avec le temps et l'augmentation de la force musculaire, le haut du torse de Bébé s'ouvre.



Ensuite, il peut quitter la posture d'appui en étendant ses bras mais surtout la retrouver en ramenant ses bras devant : il fait le « phoque ».

Attention :

Position « phoque » : Bébé doit pouvoir en sortir seul pour qu'elle soit bonne pour lui et lui permette de muscler son dos.

S'il n'est pas capable de sortir de cette position, il est indispensable de ne pas laisser Bébé la prendre.



Sur le ventre, Bébé découvre aussi le mouvement : d'abord en tournant autour de son centre corporel, il fait le soleil (ou l'horloge), puis en rampant.



Les mouvements au sol permettent à Bébé de travailler ses appuis plantaires mais aussi ses muscles profonds nécessaires au redressement et au maintien ultérieur du dos lors de la position assise ou debout. Ainsi Bébé fait du gainage et stimule ses réflexes d'équilibration.

Le retournement



Les bébés mis sur le ventre régulièrement dès la naissance acquièrent d'abord le retournement du ventre au dos en laissant tomber lentement leur tête sur le côté.

Le retournement va ensuite être déclenché par le bras.



La dernière étape de ce stade consiste à déclencher le retournement par la hanche.



Comment accompagner l'enfant à passer du dos au ventre ?

- Avec une main, attraper la couche entre les jambes de Bébé, doigts sous les fesses, pouce sur son aine
- Tourner lentement la main vers le côté opposé au pouce.
- Laisser l'enfant gérer seul le haut de son corps (la deuxième main ne doit pas servir).



Astuces :

Comment accompagner l'enfant à passer du ventre au dos ?

Les bras de Bébé doivent être devant lui en flexion et servir d'appui.

- Avec une main, attraper la couche entre les jambes de Bébé, doigts entre le sol et le bébé et pouce sur le flanc
- Monter le genou de Bébé vers sa poitrine tout en arrondissant le bas de son dos



Le rampé

Le « rampé » consiste à se déplacer allongé sur le ventre. Bébé, qui a les bras plus toniques que les jambes, pousse avec le haut de son corps. Il commence donc par ramper vers l'arrière.

Par la suite, la tonicité des jambes augmente et prend le pas sur celle des bras. En associant la rotation d'une cuisse et la flexion de son avant-bras opposé, Bébé rampe vers l'avant.

Avec le « rampé académique », Bébé a un déplacement asymétrique : le bras droit travaille avec la jambe gauche et inversement.

Certains enfants rampent en utilisant leurs bras en traction, d'autres mobilisent davantage un côté, d'autres encore trouvent d'autres mouvements, balançant par exemple le bas de leur corps.



Attention :

Le rampé ne s'accompagne pas. Mettre ses mains en appui sous les pieds de l'enfant est inutile : ce n'est pas par appui des pieds que Bébé va ramper.



Le « 4 pattes »

Le 4 pattes nécessite d'utiliser les deux côtés de son corps de façon alternée et dissociée. C'est la coordination la plus complexe à acquérir.



Le 4 pattes est indispensable car très riche sur le plan de la construction cérébrale (communication entre les deux hémisphères cérébraux : enrichissement des connexions neurologiques du corps calleux) et a un impact sur les apprentissages scolaires à forte composante spatiale comme la lecture et les mathématiques.

Attention :



Pour les enfants ayant des tétines, il est important de faire du 4 pattes avec la bouche vide.

En effet, la tétine entraîne une hypotonie de la langue, ce qui a des effets sur la position de la mâchoire donc sur la musculature du cou et du dos.



Si l'enfant passe du rampé à la marche, il ne faut pas s'inquiéter. Toutefois, il est intéressant, même « grand » de rejouer le 4 pattes une fois qu'il a acquis la marche.



La marche de l'ours (ou de l'homme préhistorique) est un « 4 pattes » avec les jambes en extension. L'enfant y travaille ses appuis pieds pour la marche.



La position assise

L'enfant va acquérir la position assise à partir de la position dorsale. Il commence à se retourner, puis, une fois sur le ventre, à l'aide de ses mains, il se redresse.



⚠ Attention :

Ne pas asseoir l'enfant avant qu'il ne sache le faire par lui-même. Chez le tout-petit, l'« assis-forcé » a des conséquences à plusieurs niveaux :

- Développementales (les étapes sont bousculées, perturbant ainsi les futures acquisitions, l'enfant est bloqué dans son exploration globale).
- Musculaires (les muscles du dos sont encore trop faibles pour tenir le haut du corps qui s'arrondit, les abdos se verrouillent).
- Physiologiques (diminution de la motricité intestinale qui favorise la constipation, diminution de la capacité respiratoire, troubles du sommeil).
- Psychologiques (dépendance à l'adulte pour sortir de la position et accéder aux jeux, diminution de la confiance en soi et de l'estime de soi liée aux chutes répétées).
- Relationnelles (l'enfant se sent en instabilité donc a peur de l'approche de l'autre qui peut le faire tomber).

Position assise forcée :

- L'enfant est assis sur son sacrum
- Le dos est arrondi (manque de musculature) avec la tête projetée en avant
- Les bras servent d'appuis

Position assise naturelle :

- L'enfant est assis sur son coccyx
- Le dos est droit
- Les bras sont libres



Avant la position assise complète, l'enfant passe par ce qu'on appelle la position « assis plage » (les deux pieds sont du même côté du corps)



Attention :



Certains enfants dans la position assis genoux vont s'effondrer entre leurs jambes et se retrouver avec les jambes en W. Cette posture abîme l'articulation des hanches. Il est préférable de demander à l'enfant de ramener un pied devant (ce qui modifie la posture des deux hanches).



Quand l'enfant sait s'asseoir,

comment l'aider à passer de la position dorsale à la position assise ?

- L'enfant est couché sur le dos, croiser les mains au-dessus de lui.
- Poser la main droite sur la hanche droite de l'enfant.
- Avec la main gauche, attraper le poignet gauche de l'enfant en tournant légèrement sa main pour que sa paume soit tournée vers l'extérieur du corps.
- Amener l'enfant sur son épaule droite, puis sur son coude, puis sur sa main.
- Naturellement, il prend appui sur sa main libre pour aider au redressement et s'asseoir.

Debout

L'enfant se redresse progressivement, d'abord en prenant appui sur des objets, puis seul grâce à un repoussé des appuis (l'enfant pousse ses pieds dans le sol et se hisse vers le haut).



Attention :

Si l'enfant est tiré vers le haut par les bras de l'adulte, il n'utilise pas ses genoux pour se mettre debout et ne sait donc pas revenir seul au sol.

Lors des premiers pas, l'espace entre les pieds de l'enfant est grand.



Au fur et à mesure, cet écart se réduit.

Les genoux entrent en extension.

Les bras de l'enfant sont dans un premier temps fléchis et relevés, l'aidant à être stable. Par la suite, ils retombent pour se balancer en alternance des jambes.



Attention :

L'accompagnement à la marche de l'enfant est à éviter avec les bras levés. En effet, l'équilibre s'acquiert avec les bras fléchis vers l'avant et non vers le haut. C'est ainsi que l'enfant pourra se protéger en cas de chute. Il est possible d'accompagner l'enfant en se mettant à genoux face à lui, ses mains posées sur celles de l'adulte qui recule au rythme de l'enfant qui avance.



Astuce :

Pour favoriser le développement de ses compétences motrices, l'enfant a besoin d'être dans une tenue souple et pieds nus.

Prendre l'enfant dans ses bras

Cette technique favorise l'accompagnement de l'enfant dans la découverte et le fonctionnement de son corps et lui permet d'être acteur du mouvement.



- Placer une main sous l'aisselle de l'enfant et de l'autre l'attraper entre les jambes avec le pouce visible.



- Avec la main entre les jambes, faire tourner l'enfant.



- Une fois l'enfant sur le côté, le faire pivoter jusqu'à l'asseoir dans sa main.



- Lever l'enfant en le faisant pivoter pour amener son dos contre le torse de l'adulte tout en changeant sa main d'aisselle.



- À la fin du mouvement, le dos de Bébé est appuyé contre le torse de l'adulte qui a une main devant l'enfant entre ses jambes. L'autre main est libre.

Portage

Porter l'enfant nourrit :

- sa conscience de soi
- sa relation avec l'adulte
- sa sécurité affective

De plus, le portage de l'enfant :

- stimule sa musculature et son redressement (s'il est bien maintenu sous les fesses)
- améliore son développement psychomoteur

Porter les tout-petits avec la position lotus :

Placer l'enfant dos contre soi, avec la tête au centre de notre poitrine. Ramener les bras et les jambes de l'enfant vers le centre de son corps (son nombril).

Il est important que le bassin soit bien enroulement pour que le dos de l'enfant soit bien relâché.



Porter les plus grands (enfants plus autonomes et enfants marcheurs) :



L'adulte est de profil par rapport à l'enfant.
L'enfant est assis sur l'avant-bras de l'adulte :

- La main de l'avant-bras où est assis l'enfant tient le mollet extérieur
- L'autre est en renfort sur la cuisse ou sous l'aisselle

Les petits + ergonomiques

- L'enfant doit être centré par rapport au corps de l'adulte.
- L'enfant ne doit pas être trop haut pour ne pas le porter avec les épaules (repère : le bassin de l'enfant est à la hauteur du nombril de l'adulte)
- Il est conseillé à l'adulte de contracter les abdominaux et d'abaisser les épaules pour effacer ses omoplates, le poids de l'enfant est ainsi porté dans le bassin.

Attention au portage sur la hanche :



Pour l'adulte : cela provoque une bascule latérale du bassin qui fragilise le dos et est responsable des douleurs lombaires.
Pour l'enfant : cela entraîne un écart entre les jambes qui induit une rotation externe des hanches. Cette posture induit un arcage des jambes qui peut compliquer l'apprentissage de la marche.



Portage en écharpe

Les jeunes enfants ont un besoin vital d'être portés. Pour le bébé et l'adulte, le meilleur outil de portage après les bras, est l'écharpe.

En position berceau, l'écharpe permet de respecter :

- L'enroulement du bébé
- Le corps de l'adulte si le portage est centré.

Le portage en écharpe favorise une relation privilégiée, il est donc souhaitable de le réserver aux parents.



Attention :

En écharpe ou dans les bras, veillez à :

- Toujours laisser les voies respiratoires de Bébé dégagées,
- La température corporelle de Bébé (il ne doit pas avoir trop chaud ou trop froid)



Petite bibliographie pour aller plus loin



• *Un bébé, comment
ça marche ?*

de Pierre BALDEWYNS
et Catherine DE WOOT (DVD)



• *De la naissance
aux premiers pas :
accompagner l'enfant
dans ses découvertes
motrices*

de Michèle FORESTIER



• *L'éveil de votre enfant :
le tout-petit au quotidien*

de Chantal DE TRUCHIS

Merci à Delphine Meyer (Psychomotricienne et formatrice) et Céline Moussoy (Photographe) d'avoir pris part à cet ambitieux mais très enrichissant projet !

Merci aux assistantes maternelles du Relais Petite Enfance de Sucé-sur-Erdre et aux familles pour leurs contributions.

Merci à Béatrice Patte, Sophie Klee et Isabelle Pavoine (assistantes maternelles) pour leurs relectures attentives.

Merci à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce livret.

Valérie Cosnard, Adjointe au Maire, Petite Enfance, Enfance, Jeunesse, Vie scolaire et Solidarités

Amandine Pertué, Éducatrice de Jeunes Enfants
Responsable Relais Petite Enfance





Contact

Amandine Pertué

Relais Petite Enfance
Rue Descortes
44240 SUCE-SUR-ERDRE
07 71 83 42 96
relaispetiteenfance@suce-sur-erdre.fr



Création : L.Prel Ville de Sucé-sur-Erdre
Service communication-animation - novembre 2018