



**Libre de bouger,
libre de grandir !**



La liberté de mouvement



Table des matières

1. La liberté de mouvement : c'est quoi ?	3
1.1 Les mouvements se développent dès la grossesse	3
1.2 Un explorateur est né	4
1.3 Chacun à son rythme	6
2. Qu'apporte la liberté de mouvement à votre enfant ?	7
2.1 Pourquoi mettre votre bébé sur le dos ?	8
2.2 Que découvrir en observant votre enfant ?	9
3. Comment accompagner la liberté de mouvement de votre enfant ?	11
3.1 Sur le dos	11
3.2 Sur le ventre	13
3.3 Dans ses déplacements	14
3.3.1 Il explore en mouvement	15
3.3.2 Il s'assied seul	16
3.3.3 Il grimpe les escaliers	17
3.3.4 Il se met debout	18
4. Les objets qui limitent la liberté de mouvement de votre enfant	21
4.1 Le matériel à réserver à des moments particuliers	21
4.2 Les objets déconseillés	23
5. Se faire confiance et faire confiance à son enfant	25
6. Et si ...	29

Cette brochure vous propose de découvrir la liberté de mouvement de l'enfant de la naissance à la marche. Elle se concentre principalement sur la motricité globale, c'est-à-dire les mouvements de l'ensemble du corps. Elle vous invite à comprendre ce que cela apporte à votre enfant et ce que vous pouvez mettre en place pour l'accompagner dans ses explorations.

Trois pictogrammes vous accompagnent dans la lecture de cette brochure :



En pratique



Observez votre enfant



Sachez que

Toutes les brochures référencées dans ce document sont disponibles dans les consultations ONE, auprès de votre Partenaire Enfants-Parents et sur le site internet www.ONE.be.

1. La liberté de mouvement : c'est quoi ?

Dès la naissance, votre bébé est capable de réaliser des exploits et de faire de nombreuses découvertes. Faites-lui confiance, laissez-le faire ses expériences et explorer son environnement. Cela lui permet de développer ses compétences pas à pas.



La liberté de mouvement ou « motricité libre », c'est donner la possibilité à votre bébé de pouvoir bouger tout son corps librement et de manière spontanée. Tout cela, en veillant à l'installer dans une position qu'il peut prendre et quitter par lui-même, sans le limiter dans ses mouvements.

1.1 Les mouvements se développent dès la grossesse

Quand le bébé est dans le ventre de sa maman, il bouge librement, il s'étire, il se met en mouvement en réponse aux sons, au toucher ... Il commence à découvrir ses 5 sens (ouïe, odorat, goût, toucher et vue) et les mouvements de son corps.

**Préservons cet élan en l'accompagnant
dans ses premières expériences.**

► Pour en savoir plus, découvrez la brochure
« 5 sens pour croquer la vie ».



1.2 Un explorateur est né

Après sa naissance, le bébé a besoin d'un environnement contenant comme lorsqu'il était dans le ventre de sa maman. Les bras, le regard, les sons, les odeurs et les voix familières le rassurent. Il est important de les lui offrir.

Par ailleurs, pour découvrir son environnement, laissez à votre bébé la possibilité de bouger son corps, de regarder autour de lui, de toucher différents types de textures ...

Vous pouvez soutenir votre enfant dans ses explorations à travers votre regard et votre langage : en lui parlant, en mettant des mots et du sens sur ses découvertes et ses sensations.



➤ Pour en savoir plus, découvrez la brochure « **Le langage, parlons-en ...** ».

Votre enfant est déjà un petit scientifique !

Il a besoin de répéter plusieurs fois ses gestes pour comprendre ses découvertes et intégrer les nouveaux mouvements qu'il apprend spontanément.

Un environnement adapté à ses besoins l'aidera dans ses expériences. Cela lui permettra, le moment venu, de passer par lui-même d'une position et d'un mouvement à l'autre.



La meilleure position est celle que le bébé peut prendre par lui-même depuis la position couchée sur le dos. Votre regard soutenant permet à l'enfant de se sentir encouragé, de développer sa confiance en lui et d'évoluer de manière harmonieuse.



Observez votre enfant !

- A-t-il déjà essayé par lui-même telle ou telle position sans votre aide ?
- L'aménagement de l'espace (tapis, coussin ...) lui permet-il de changer sa position sans être bloqué ?
- A-t-il à sa disposition, des objets qui peuvent l'intéresser, qu'il peut attraper et manipuler ?



1.3 Chacun à son rythme

Tous les enfants sont différents et avancent à leur propre rythme. Si nous leur faisons confiance et les laissons libres de leurs mouvements, ils peuvent explorer leur motricité.

Chaque enfant a en lui les compétences nécessaires pour se développer.



La liberté de mouvement se vit à tout moment du quotidien. Pour votre enfant, tout est jeu, découverte et exploration (moments de change, de soin, de repas ...).



Le bébé, couché sur le dos peut bouger sa tête, ses bras, ses jambes et tout son corps librement, sans contrainte (barreaux, coussins, meubles, attaches, ceintures ...). Toujours sous la surveillance de l'adulte et en toute sécurité.

2. Qu'apporte **la liberté de mouvement** à **votre enfant** ?



1. La plagiocéphalie ou « syndrome de la tête plate » est une déformation du crâne qui apparaît lorsque la tête est laissée de façon prolongée dans la même position. En favorisant la mobilité spontanée de la tête, la liberté de mouvement contribue à réduire le risque de plagiocéphalie.



Chaque enfant est acteur de son développement moteur.

En liberté de mouvement, le rythme de votre enfant est respecté : il choisit le bon moment pour lui.

Cela contribue à soutenir un développement moteur harmonieux.

2.1 Pourquoi mettre votre bébé sur le dos ?

Quand il est couché sur le dos, son corps est détendu.

Un tapis adapté lui permet d'être plus stable, de faire davantage de mouvements et ainsi de développer sa musculature.

Dans cette position, votre bébé découvre ses mains, ses pieds et tout son corps. Il peut ainsi bouger librement ses jambes, ses bras, sa tête et affiner ses gestes.

Il peut concentrer toute son énergie dans ses explorations au lieu de l'utiliser pour maintenir son équilibre.

Dès qu'il est prêt, il peut se retourner par lui-même.

Il prend conscience de toutes ses capacités motrices et des effets de ses mouvements sur le monde qui l'entoure. **Il découvre son propre « mode d'emploi ».**

2.2 Que découvrir en observant votre enfant ?

Votre enfant tire de grands bénéfices à acquérir les différentes positions **par lui-même**.

L'aménagement des espaces de vie/jeu et votre attention suffisent. Il n'est pas nécessaire de lui apprendre comment faire les différents mouvements.



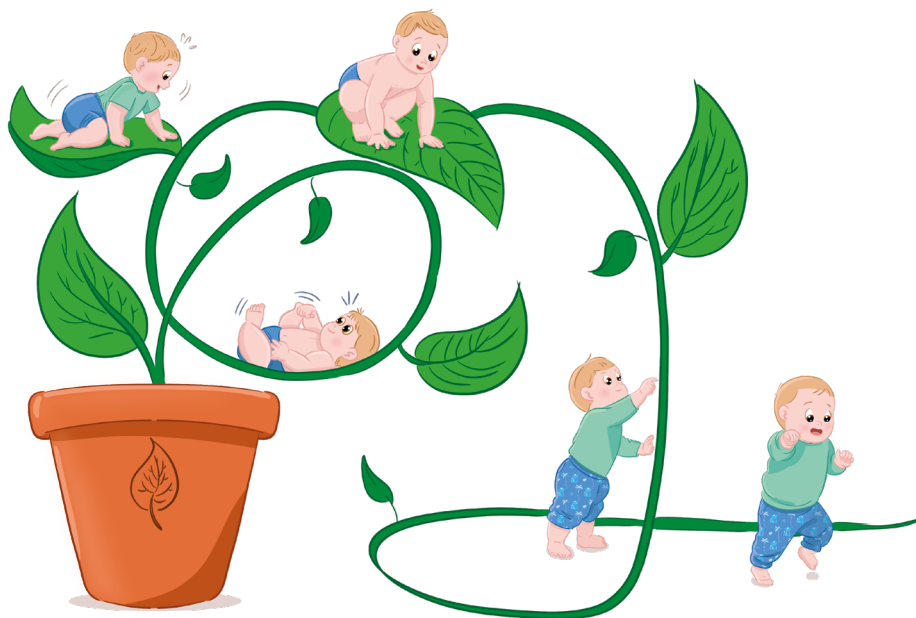
SOYEZ CURIEUX ! VOUS POUVEZ OBSERVER QUE VOTRE BÉBÉ :

- Écoute
- Observe
- Suit du regard
- Émet des sons
- Met ses doigts en bouche
- Attrape ses pieds
- Tape des pieds au sol
- Bouge les pieds en l'air
- Balance ses hanches de gauche à droite ou inversement
- Soulève légèrement les fesses
- ...



Autant de petits mouvements qui, n'ont l'air de rien mais qui sont en réalité, les premières étapes du développement futur de l'enfant !

Votre enfant prépare ses futurs déplacements.



Chaque enfant suit sa propre évolution.

Lorsqu'il est laissé libre de ses mouvements, votre enfant développe ses nouvelles compétences par étapes, avec des avancées, des pauses et des petits retours en arrière.

Quand il se sentira prêt, il vous montrera lui-même ce qu'il sait faire et ce qu'il est en train de découvrir !



Chaque enfant est différent et avance à son propre rythme (même au sein d'une même famille).

Par exemple :

- Émilie commence à se mettre debout.
- Arthur, son frère jumeau, se met à « quatre pattes » et dit plusieurs mots.
- Inès, du même âge, fait une tour de 3 cubes.

Pas d'inquiétude, cela fait partie de leur propre évolution !

3. Comment accompagner la liberté de mouvement de votre enfant ?

3.1 Sur le dos

Quand il est éveillé :

Lui permettre d'utiliser
ses mains et ses pieds librement
(vêtements souples et
confortables).

L'espace sécurisé est
suffisamment grand et dégagé
pour lui permettre d'explorer.



Disposer autour de lui des objets légers
qu'il peut attraper seul.

En se tournant à gauche et à droite
pour les attraper, il découvre les deux
côtés de son corps.

Lors de certains moments d'éveil,
vous pouvez partager avec lui
des moments d'interactions
(le regarder, l'encourager,
lui parler, chanter, ...).



Vous pouvez proposer à votre enfant des objets/jouets adaptés à ce qu'il peut faire :

- Mous, légers et pas trop petits (pour éviter qu'il ne les avale et ne s'étouffe).
- Faciles à attraper et avec plusieurs prises, pour qu'il puisse les prendre de différentes manières.
- De poids, de textures, de couleurs différentes et contrastées².
- Qu'il peut secouer.
- Faciles à nettoyer.
- En petite quantité, cela lui permet de les explorer pleinement.

► Pour en savoir plus, découvrez les brochures « Si on jouait ? » et « Grandir en sécurité de 0 à 9 mois ».

Quand il dort

Même lorsque votre enfant dort, son corps est en mouvement. La liberté de mouvement a donc toute sa place durant son sommeil. Veillez à ce que votre enfant soit installé confortablement et qu'il puisse bouger chacun de ses membres librement.

► Pour en savoir plus, découvrez les brochures « Le sommeil de votre enfant » et « Prévention de la mort subite du nourrisson ».

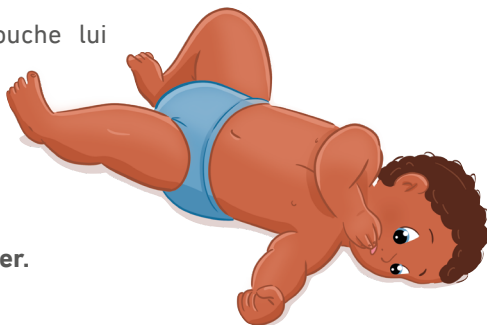


Votre bébé met ses mains en bouche

Mettre les mains et les objets en bouche lui permet de découvrir son corps et son environnement.

Il continuera à le faire tout au long de son développement.

Il est important de le laisser expérimenter.



3.2 Sur le ventre

Certains moments de soins et/ou de jeux avec votre enfant sont une occasion de lui proposer la position ventrale et de partager un moment de plaisir avec lui (lors du change, du portage, des câlins, des massages, pendant le jeu ...).



Tous ces changements de position participent à la prévention de la plagiocéphalie appelée aussi « syndrome de la tête plate ».



EN PRATIQUE :

Pour expérimenter la position ventrale, votre bébé doit être « disponible » c'est-à-dire éveillé, détendu et en recherche d'interactions.

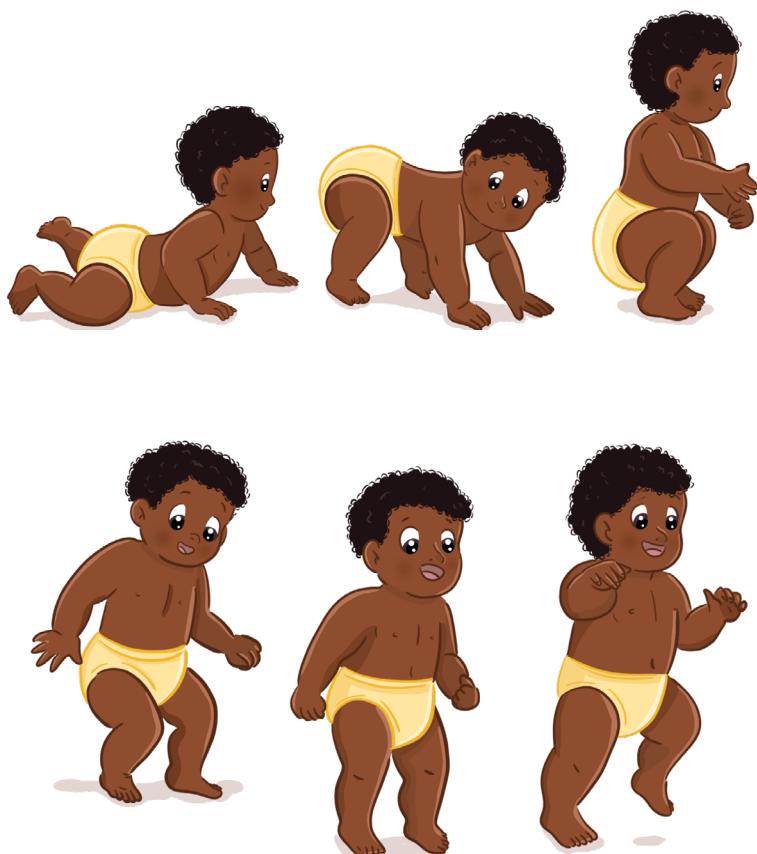
- Observez-le et soyez attentifs aux signes d'inconfort (grimaces, tensions, pleurs ...).
- Cela se fait uniquement quand il est en **interaction avec vous**.
- Cela doit rester un moment de **plaisir** et de **détente** pour tous.



3.3 Dans ses déplacements

Votre enfant se déplace de plusieurs manières différentes : se retourner (du dos sur le ventre et du ventre sur le dos) et ainsi rouler, ramper, marcher à « quatre pattes » ...

Afin de trouver par lui-même comment passer d'une position à une autre, il expérimente plusieurs postures et les réajuste en fonction de ses découvertes.



3.3.1 Il explore en mouvement

Grâce à son intérêt pour le monde qui l'entoure et à son développement musculaire, votre bébé commence des mouvements de balancier de gauche à droite. Il découvre des positions intermédiaires.

Quand il est prêt, il se met sur le ventre seul.



Votre bébé se déplace en se retournant du dos sur le ventre et du ventre sur le dos. Il ne reste donc pas à l'endroit où vous l'avez installé initialement.



Continuez à l'installer sur le dos afin qu'il puisse prendre la position qui lui convient.



Il est important de laisser l'espace de votre bébé libre afin qu'il puisse découvrir ses postures et son environnement (sans coussin, cale-bébé, couverture ...).

Il peut pivoter sur le ventre et aller chercher des objets.



3.3.2 Il s'assied seul

Lorsque votre enfant s'assied **seul** :

- Il continue ses explorations avec tout son corps et même avec sa bouche.
- Il le fait avec une plus grande stabilité et sécurité.
- Il arrive à changer de position quand il le souhaite.

Tant qu'il ne s'assied pas seul, l'installer dans cette position va créer un inconfort physique car ses muscles ne sont pas encore prêts. De plus, il ne peut pas quitter cette position ou la retrouver seul, ce qui peut créer de l'insécurité et le freiner dans son développement.

► Pour en savoir plus, découvrez la brochure « Si on jouait ? ».



Un enfant qui s'assied seul par lui-même y arrive souvent plus tard que s'il est mis assis par un adulte. Pas d'inquiétude, il a toutes les compétences pour y arriver, il faut juste lui laisser du temps.





Ne vous étonnez pas si lors d'une consultation médicale, le médecin met votre enfant assis, même s'il n'a pas encore acquis la position par lui-même. Il s'agit d'une évaluation de son développement à un moment donné, cela fait partie de l'examen clinique.

3.3.3 Il grimpe les escaliers

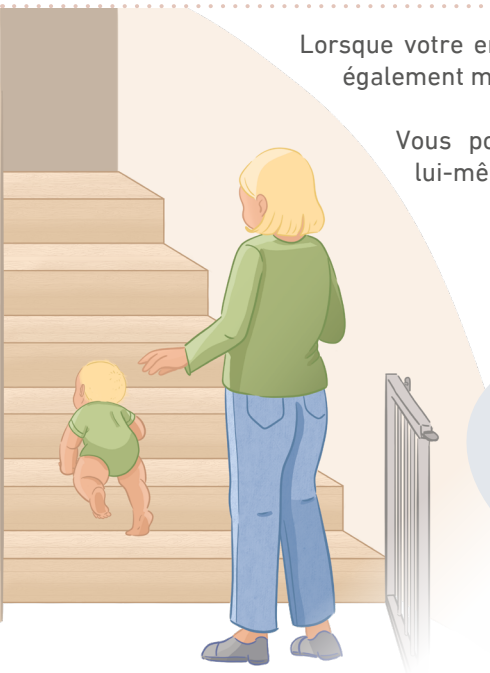
Lorsque votre enfant expérimente le « quatre pattes », il peut également montrer de l'intérêt pour grimper les escaliers.

Vous pouvez le laisser essayer de les monter par lui-même au lieu de le porter.



Même si cette expérience peut vous faire peur, votre présence lui permet d'aller plus loin dans ses explorations en toute sécurité.

Votre enfant a plus de facilités à monter les escaliers qu'à les descendre.



► Pour en savoir plus, découvrez les brochures « Un logement sûr pour nos enfants » et « Grandir en sécurité de 9 à 18 mois ».

3.3.4 Il se met debout

Votre enfant commence à se mettre debout. Il se tient aux meubles, à la table basse, à vous ... Mais il n'est pas pour autant prêt à marcher !



EN PRATIQUE, PRIVILÉGIEZ :

- Des vêtements souples qui ne bloquent pas ses mouvements. C'est un sportif !
- Différentes matières au sol (terre, pelouse, sable, tapis ...), textures ou inclinaisons (sol dur, mou, en pente, avec des reliefs ...).
- Les expériences qui lui permettent de se mettre debout par lui-même (meubles, caisses stables ...) plutôt que l'appui sur vos mains. Il pourra ainsi trouver son propre équilibre et prendra confiance en ses capacités.
- Tout ce qui existe dans votre environnement et qui peut l'aider dans ses changements de position et ses déplacements (toujours en sécurité).
- Les pieds nus ou des chaussettes antidérapantes (pour éviter de glisser et favoriser ses appuis).

➤ Pour en savoir plus, découvrez la brochure « **Des chaussures : quand les mettre aux pieds ?** ».



Accompagnez-le de votre regard, de mots et de votre présence encourageante.

Il se sentira fier et heureux de l'avoir fait tout seul.



Quand votre enfant parvient à se relever en posant les mains au sol ou à partir de la position accroupie (sans s'appuyer sur un objet), il exerce son équilibre debout et prépare la marche.

Quand vous mettez votre enfant dans une position qu'il a acquise par lui-même, il est en équilibre.

Petit à petit, il continue à découvrir des nouvelles postures et mouvements en passant par des phases « d'équilibre et de déséquilibre » qu'il peut expérimenter en toute sécurité.

Tout cela est possible grâce à :

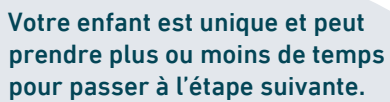
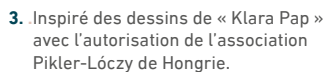
- Votre **présence**
- Un **environnement adapté à ses déplacements**
- Des **objets de la vie quotidienne** simples avec lesquels votre enfant peut jouer. Il les manipule avec tout son corps, comme il le souhaite et pas forcément comme on l'imagine. Un saladier peut, par exemple, servir à se cacher, faire de la musique, taper, découvrir la texture, être lancé, être rempli et vidé ...

Laissez-vous surprendre par la créativité de votre enfant !



Votre enfant a besoin de **répéter les mêmes gestes** et il peut recommencer l'expérience avec d'autres objets. Tous ces moments de jeux lui permettent de comprendre son corps et le monde qui l'entoure.





La qualité du mouvement est plus importante que l'âge et la vitesse d'acquisition.

4. Les objets qui limitent la **liberté de mouvement** de votre enfant

4.1 Le matériel à réserver à des moments particuliers

L'idéal reste de positionner l'enfant au sol (sur un tapis)⁴. Tout matériel qui limite la liberté de mouvement ou ne respecte pas le développement de l'enfant est à éviter. Quelques exemples de matériels utilisés dans la vie courante :



LE SIÈGE-COQUE

Il est conçu pour transporter le tout-petit **en voiture**. En dehors du transport, son usage (comme relax, poussette ...) doit être évité car il limite les mouvements du bébé.



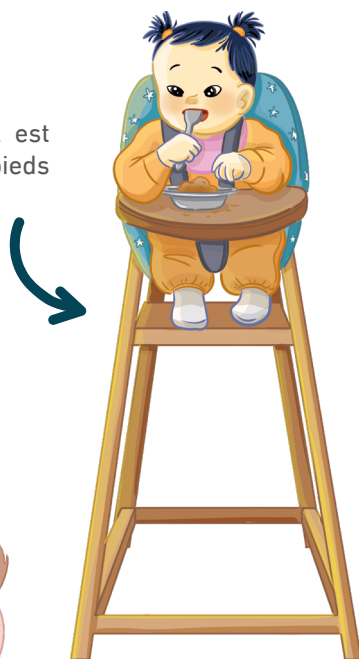
Lors de vos balades extérieures, privilégiez l'utilisation d'une nacelle ou d'un système de portage physiologique.

4. Voir Chapitre 6 : « Et si ... Je veux choisir un tapis de jeu/d'éveil ? »

LA CHAISE HAUTE

Quand il est prêt à aller dans la chaise haute, il est important que ses pieds soient posés sur un repose-pieds pour son équilibre et le maintien de son corps.

Tant que votre bébé ne se met pas en position assise par lui-même, continuez à lui proposer ses repas dans vos bras, sur vos genoux ou dans un relax (le temps du repas).



LE PARC

Quand l'enfant est capable de se déplacer seul, le parc limite sa zone d'exploration. Toutefois, il peut être utile pour sa sécurité (si vous devez le quitter des yeux quelques instants).



4.2 Les objets déconseillés

Certains objets et jouets ne sont pas recommandés car ils peuvent gêner l'activité libre de votre enfant.

Tout matériel qui maintient votre enfant dans une position non acquise comme :

- Le trotteur
- La table d'activité (l'enfant est maintenu assis/debout à la table)
- Le cale-bébé
- Le « sauteur bébé »
- La balancelle



Tout matériel qui rend les objets inaccessibles :

- Les portiques/arches d'activités (les objets sont inaccessibles à la manipulation et limitent tant les mouvements que le champ de vision de l'enfant)
- Le mobile

Tout matériel qui maintient l'attention de l'enfant dans une seule direction et diminue son envie d'explorer :

- Le portique/arche d'activité
- La télévision et les jeux sur écrans
- Tout jouet ou dispositif électrique/électronique

➤ Pour en savoir plus, découvrez les brochures « L'enfant et la télévision », « Trotteur = danger ! » et « Le matériel de bébé, petit guide pour bien choisir ».



QUELQUES QUESTIONS À SE POSER LORS DE L'ACHAT ET DE L'UTILISATION DU MATÉRIEL DE L'ENFANT :

- Est-il dans une position qu'il peut prendre et quitter par lui-même ?
- Y a-t-il des objets qui le bloquent dans ses mouvements ?
- Mon enfant peut-il bouger sa tête et tout son corps ?
- Combien de temps va-t-il rester dans ce matériel ? (siège-coque, relax, chaise haute ...).
- Est-il en sécurité ?
- A-t-il la possibilité de prendre un objet et de jouer avec ?

Si vous avez des doutes ou des questions, n'hésitez pas à en parler à un professionnel comme votre Partenaire Enfants-Parents de l'ONE et/ou le médecin de votre enfant.

5. Se faire **confiance** et faire **confiance** à son enfant

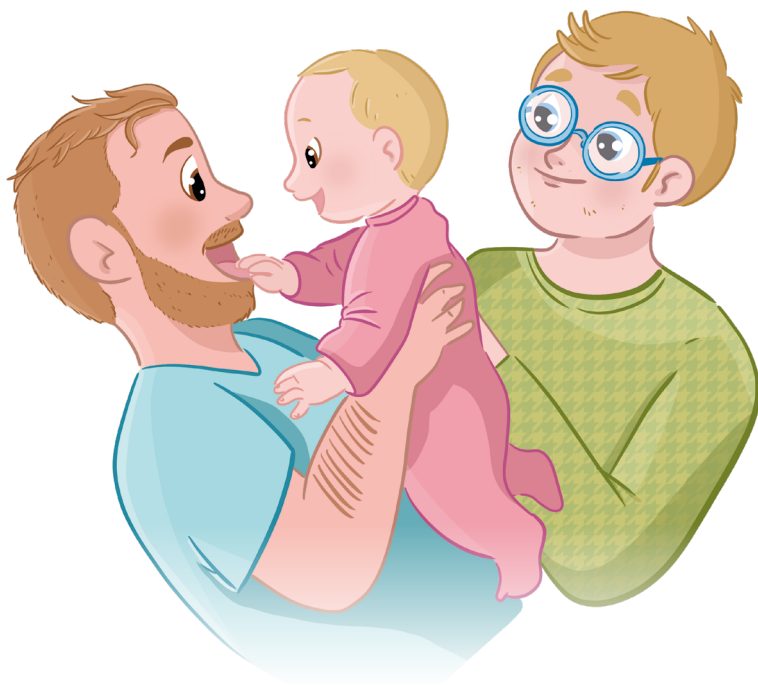


Il peut arriver que vous ressentiez une certaine pression venant de votre entourage, de la société, des publicités ...

L'important n'est pas que votre enfant évolue rapidement, mais **qu'il prenne le temps** de faire ses expériences **à son rythme**, de les répéter de nombreuses fois afin de se les approprier.

Répéter les mêmes actions permet à votre enfant d'affiner ses mouvements, d'**assimiler ses découvertes** et de **comprendre le monde qui l'entoure**.

En découvrant ses nouvelles compétences, il prend **confiance en lui**, ce qui l'encourage à persévérer dans ses expériences. Prenez le temps de l'observer, il peut vous émerveiller et vous surprendre.



Fait-il de nouvelles choses ?
Prend-il du plaisir à bouger, attraper,
gigoter, babiller ... ?

Quel est votre sentiment lorsque vous
le regardez faire ?

Faites-vous confiance et appuyez-vous
sur ce que vous observez.
Vous allez évoluer ensemble.

Chaque enfant développe sa motricité à un **rythme qui lui est propre** :
Il doit être à l'aise dans chaque position acquise avant de passer à la suivante.

Votre enfant peut faire des allers-retours dans ses acquisitions.
Vous pouvez le voir reprendre une position qu'il maîtrise avant de se relancer
dans la suite de sa découverte.

Par exemple, un enfant qui commence à marcher peut revenir quelques temps à
« quatre pattes » et ensuite reprendre la marche.

Il ne « régresse » pas, il prépare l'étape suivante. C'est ainsi qu'il grandit !



6. Et si ...

● Je veux choisir un tapis de jeu/d'éveil ?

Choisissez-le tout simple : sans arceau, ni portique.

Il doit être assez ferme : ni trop mou, ni trop dur ! Votre doigt peut s'enfoncer un peu dans le tapis, sans sentir la dureté du sol.

Votre enfant doit pouvoir y prendre des appuis afin de se retourner facilement dès qu'il en a la possibilité et continuer ses expériences à même le sol s'il le souhaite.

● Je veux porter mon enfant ?

Le type de portage évolue en fonction du développement de votre enfant.

Le « portage physiologique » respecte la position naturelle de l'enfant dans le porte-bébé.

Pour choisir ce dernier et apprendre à bien l'utiliser, il est vivement recommandé de participer à des séances d'informations. Des animateurs compétents vous y proposent un accompagnement professionnel bien utile dans votre projet de portage.

Le temps de portage doit rester limité, afin de laisser la possibilité à votre enfant d'explorer son corps et son environnement.

➤ Pour en savoir plus, découvrez la brochure « **Le matériel de bébé, petit guide pour bien choisir** » au chapitre « **Porte-bébé** ».

Un professionnel me propose d'essayer d'emballoter mon bébé ?

La pratique, limitée dans le temps, peut être intéressante pour certains enfants au cours des premières semaines de vie. Veillez à alterner des moments avec et sans l'emballotage, de manière à donner la possibilité à votre bébé d'explorer son corps et son environnement.

Lorsque votre bébé grandit et commence à bouger de façon plus importante, la pratique de l'emballotage doit être repensée.

Ainsi, par exemple, dès qu'il commence à ébaucher des mouvements pour se retourner, cette pratique représente un danger lors des périodes de sommeil. N'hésitez pas à échanger avec le professionnel de santé qui le suit, afin d'ajuster la pratique à son développement.

Je dois faire un long trajet en voiture avec mon enfant dans un siège-coque ?

Prévoyez des pauses régulières pour sortir votre enfant de son siège et l'installer dans une autre position, sur un tapis ou une couverture.

Habillez-le avec des vêtements souples, afin qu'il puisse bouger ses pieds et ses bras, comme il le souhaite. Il doit pouvoir toucher son visage avec ses mains et les porter à sa bouche.

» Pour en savoir plus, découvrez la brochure « **Vive les vacances !** ».

J'ai des animaux de compagnie ?

Bien que votre animal soit important pour vous, votre enfant doit avoir un espace à explorer en toute sécurité. Pensez à éloigner votre animal de compagnie quand vous installez votre enfant au sol et ne le laissez jamais seul avec votre enfant sans surveillance.

» Pour en savoir plus, découvrez la brochure
« **L'enfant et le chien, de la sécurité à la complicité** ».

Contactez le Partenaire Enfants-Parents de votre consultation ONE ([MyOne.be](https://myone.be)), le médecin ou le pédiatre de votre enfant.

Nous remercions l'association Pikler-Lòczy de Hongrie ainsi que Virginie Guérin, kinésithérapeute, pour leur précieuse collaboration.

Merci également à toutes les personnes ayant contribué à l'élaboration de cette brochure, par leurs relectures attentives et leurs avis constructifs.

