



# Me mouvoir en toute liberté

PETIT GUIDE DE LA MOTRICITÉ



Les personnels des établissements de la petite enfance de la Mairie de Paris accompagnent le développement moteur de l'enfant selon les principes de la motricité libre. Pour bien grandir et être un adulte épanoui, la confiance en soi et la connaissance de ses potentialités sont essentielles. Motricité, psychisme, émotions et développement cognitif sont étroitement liés. Grâce à la liberté de mouvement, l'enfant découvre son corps, ce dont il est capable, jusqu'où il peut aller et là où il doit s'arrêter, sous le regard bienveillant et encourageant de l'adulte. La motricité libre permet à l'enfant d'expérimenter les mouvements nécessaires pour passer d'une étape à une autre. C'est pourquoi il est important de lui faire confiance et de respecter son propre cheminement en le laissant acquérir par lui-même les différentes postures qui le mèneront à la marche. Ce dépliant a pour objectif de présenter aux parents les étapes du développement moteur du jeune enfant.



## En appui sur mon dos

Le tout-petit ne peut pas tenir son dos par lui-même. La position à plat dos sur un sol suffisamment ferme et stable lui permet d'être en appui, sécurisé, et de s'enrouler. L'ensemble du corps est ainsi libéré et l'enfant peut à la fois découvrir ses mains, ses jambes et ses pieds ; il peut orienter sa tête à droite, à gauche, en avant, en arrière.





## J'expérimente les torsions et rotations

Avant de se retourner, le bébé a besoin de découvrir plusieurs mouvements. La torsion lui permet de mobiliser indépendamment le haut ou le bas de son corps ; la rotation entrainera l'ensemble de son corps. Ces mouvements préparent l'enfant à s'asseoir et à marcher seul.





## Je me retourne

Grâce à l'expérimentation des torsions et rotations, le retournement est possible. Attiré par un jouet positionné dans son champ de vision, l'enfant tend son bras pour essayer de l'attraper. En regroupant ses jambes et en enroulant son bassin, il peut enfin se retourner. La répétition de plus en plus fluide de ce mouvement lui offre un premier mode de déplacement.





## Je repousse le sol, je trouve mes appuis

A plat ventre, l'enfant cherche les meilleurs appuis pour libérer ses mains et manipuler les objets. Il peut également repousser le sol à l'aide de ses bras et de ses mains ; il redresse ainsi son buste et amorce éventuellement des déplacements. De bons appuis apportent la stabilité et la sécurité interne et les « repoussés » amènent au mouvement.





## Je rampe, je marche à quatre pattes

Si l'enfant est en appui sur son ventre, il rampe ; s'il repousse le sol de ses mains et de ses genoux, il marche à quatre pattes. Dans ses déplacements, l'enfant mobilise en alternance son côté droit et son côté gauche, et apprend à coordonner le haut et le bas de son corps. Cette étape est essentielle à l'acquisition de la marche.





## Je m'assois seul

Lorsque l'enfant s'assoit tout seul, il est suffisamment stable pour libérer le haut de son corps et manipuler ainsi les objets. Il perfectionne sa motricité fine et la coordination entre ses mains. Par cette position assise, première verticalisation, le champ visuel s'élargit, l'enfant peut se retrouver face à face avec l'autre et enrichir ses interactions.





## Je passe par le « chevalier servant »

Après avoir exploré le déplacement à quatre pattes et la position assise, l'enfant continue son chemin vers l'acquisition de la marche. Pour se mettre debout, il trouve un support afin d'y prendre appui et repousse avec son pied d'un côté tout en mettant un genou au sol de l'autre côté. Cette transition lui permet d'accéder à la position debout avec appui.





## Je marche

Une fois debout, l'enfant prend le temps d'explorer la marche en se tenant aux murs et aux meubles pour garder son équilibre. Pour l'accompagner dans cette découverte, il est important de veiller à lui proposer des appuis à sa hauteur qui ne l'obligent pas à lever les bras ou à se baisser. Lorsqu'il se sent prêt, suffisamment en sécurité pour s'éloigner de l'adulte, et sûr de ses appuis corporels, il peut lâcher prise et se lancer dans les premiers pas.



# Motricité fine

La motricité fine est un ensemble de mouvements et d'activités de manipulation sollicitant l'intervention et le contrôle des petits muscles (visage, mains, pieds), nécessitant de la précision et de la dextérité. La préhension par la paume et l'ensemble des doigts évolue vers une prise plus fine, permettant à l'enfant de saisir les petits objets et de coordonner ses mains. Pour l'accompagner dans cette découverte, il est possible de lui proposer des jeux de différentes matières, tailles et poids (papier à déchirer, sable, eau, pâte à sel, terre, pâtisserie...) mais aussi des comptines, des jeux de doigts et de mains.





# Autonomie

L'enfant est acteur de son développement dans un cadre sécurisant et suffisamment souple pour favoriser ses initiatives. La possibilité est laissée à l'enfant d'expérimenter seul ses propres mouvements, d'avancer à son rythme, d'être plus créatif et de prendre davantage d'initiatives dans une confiance mutuelle avec l'adulte.





# Tonicité

Un enfant a beaucoup de vitalité ! Celle-ci s'exprime notamment à travers la tonicité de ses mouvements. Cet état de tension, propre à chacun, est étroitement lié au ressenti et à l'expression des émotions. Il varie en fonction de la vigilance et des expériences relationnelles. Le bébé utilise de manière privilégiée son tonus pour exprimer ses états émotionnels et de tension physique et psychique. Cette communication corporelle est pour l'être humain le tout premier mode d'expression et perdurera ensuite tout au long de la vie. C'est pour cela que l'accompagnement de l'adulte, qui aide l'enfant à comprendre et verbaliser ce qu'il vit et ressent est fondamental.



## Plaisir partagé, imitation

Le lien privilégié avec l'adulte est la base de la sécurité affective de l'enfant et du désir d'aller vers l'autre. L'enfant va alors progressivement élargir ses interactions. L'imitation est un des premiers modes de communication et a une place fondamentale dans l'apprentissage et la découverte du monde. Le plaisir d'être en relation est un pilier dans le développement de la motivation, de la confiance en soi, de la curiosité et de la joie de vivre.



# Pieds nus

Le pied contient beaucoup de capteurs sensoriels qui informent des caractéristiques du sol sur lequel l'enfant se trouve (température, texture, densité). Grâce à ces informations, l'enfant ajuste sa posture lorsqu'il est debout et peut ainsi construire ses appuis et développer une marche harmonieuse. Quand l'enfant est prêt à marcher à l'extérieur, se pose la question des chaussures. Dans le souci de respecter la physiologie du pied, on privilégiera plutôt des chaussures à semelle souple et fine, avec un renfort du talon et libérant la cheville. Une voûte plantaire dans la chaussure n'est pas nécessaire, celle de l'enfant se formant avec la marche jusqu'à l'âge de six ans.





## Prises de risques, limites corporelles

La liberté de mouvements contribue à développer la confiance en soi et à affiner la connaissance du fonctionnement de son corps. La prise de risques mesurés est nécessaire pour bien grandir. Un enfant suffisamment autonome, dans un cadre bienveillant, pourra expérimenter les limites de ses potentialités sans se mettre en danger.





## Accompagnement par l'adulte

Pour développer toutes ses potentialités et se mouvoir en toute liberté, l'enfant a besoin d'évoluer dans un environnement, matériel et humain, adapté à ses compétences et qui offre suffisamment de repères. L'adulte, par sa présence, son observation, son regard valorisant et encourageant, va être attentif au développement de l'enfant et le soutenir dans ses explorations.

À Paris, les psychomotricien.ne.s interviennent dans les établissements d'accueil de la petite enfance. Ils/elles observent la manière dont l'enfant dispose de son corps, de ses mouvements, de ses gestes pour évoluer, agir dans son environnement et être en relation. Ils/elles soutiennent les équipes lors de l'accueil d'un enfant en difficulté dans son développement ou en situation de handicap. Ils/elles participent avec les équipes à la réflexion et à la mise en œuvre des projets et aménagements qui participent à l'accueil des enfants. Au sein des centres de protection maternelle et infantile, ils/elles ont un rôle de prévention et d'information des parents autour du développement psychomoteur de l'enfant.

Photos : Gérard Sanz/Mairie de Paris

Les équipes de la petite enfance et de la PMI portent les valeurs de l'olympisme

Ensemble  
soutenons  
Paris 2024