

PETIT FUNAMBULE

HABILETÉS MOTRICES DE BASE

- Lever la tête
- Prendre ou tendre un objet
- Rouler
- Ramper
- Marcher à quatre pattes
- Grimper
- Marcher
- Courir
- Lancer
- Botter
- Manipuler de gros objets

Dès sa naissance, votre tout-petit fait de nombreuses expérimentations pour acquérir ses habiletés motrices globales de base. Cela permet l'établissement des connexions nécessaires dans son cerveau pour que son développement moteur progresse et qu'il puisse complexifier ses mouvements. Ainsi, suite aux diverses expériences motrices vécues, **il a un meilleur contrôle sur ses mouvements et habiletés.**

Un enfant qui maîtrise bien ses habiletés motrices globales a plus de chances de **rester actif toute sa vie** et aura plus de facilité à développer ses habiletés motrices fines le temps venu.





Soyez créatifs ! Trouvez des idées simples de jeux à faire en famille. Par exemple, pensez à six mouvements que votre tout-petit peut faire : faire un tour sur lui-même, faire un pas de géant, etc. Dans la cour, au parc ou dans une grande pièce, lancez un dé et faites avec l'enfant le mouvement qui correspond au chiffre qui apparaît sur le dessus.

Comment favoriser le développement des habiletés motrices globales de base :

- ▶ Offrir le plus d'occasions possible au poupon dans la journée de se retrouver sur le ventre pour stimuler le développement de ses muscles du cou, du dos et des bras ;
- ▶ Dans un environnement sécuritaire, laisser l'enfant grimper et sauter à son propre rythme ;
- ▶ Dans un environnement propice, offrir du matériel léger et mou à votre enfant pour qu'il puisse expérimenter et pratiquer le lancer ainsi que le botter. Suggestions d'objets à utiliser : ballon de fête, fléchettes avec du velcro, éponge, balle de mousse, pompon, petits anneaux ;
- ▶ À l'intérieur comme à l'extérieur, offrir plusieurs occasions par jour à l'enfant de courir et de se dépenser à une intensité élevée. Voici quelques idées : faire jouer de la musique entraînante et danser ou courir, mettre à la disposition un panier, un but, des petits cônes et des ballons mous.

Il est primordial de laisser le bébé suivre son évolution naturelle. Par exemple, il est important de ne pas mettre le poupon debout tant qu'il n'est pas rendu à ce stade. Son système nerveux, ses muscles et ses os ne sont pas prêts. En sautant des étapes, on peut nuire à son développement.

Source : Attention! Enfants en mouvement, Direction de la santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

