

Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Atelier - Développement moteur 0 à 1 an

En collaboration avec les Matinées Frimousses

Mars 2025



Note : L'important, ce n'est pas l'âge précis du développement des étapes – c'est plutôt de suivre la séquence du développement. Les bonnes bases d'une étape permettront aux prochaines de se développer naturellement. Ceci n'est pas une liste exhaustive – consultez en physiothérapie pédiatrique pour une évaluation complète et personnalisée de votre enfant.

-Anne-Marie Violette, ta physio de famille



0 à 3 mois

Durant ses premières semaines de vie, bébé commence à bouger, bien que son contrôle volontaire soit encore limité. Pourtant, il a déjà plus de capacités que vous ne l'imaginez ! Peu à peu, ses mouvements deviendront plus précis, et grâce à vous ainsi qu'aux activités que vous partagerez avec lui, il apprendra de nouvelles choses.

Ce que bébé devrait faire vers 3 mois :

- Ramener ses mains au centre de sa poitrine lorsqu'il est allongé sur le dos
- Commencer à jouer avec ses mains et essayer d'attraper des jouets
- Garder sa tête centrée lorsqu'il est sur le dos et la tourner de chaque côté
- Suivre un objet des yeux
- Bouger ses bras et ses jambes de façon variée et énergique
- Soulever sa tête et s'appuyer sur ses bras lorsqu'il est sur le ventre
- Montrer un meilleur contrôle de sa tête lorsqu'on le tire en position assise
- Mieux soutenir sa tête et la garder droite lorsque vous le tenez assis

Idées de jeux à intégrer pour favoriser le développement à cet âge :

- Jouer avec ses mains et ses bras, par exemple en tapant doucement les mains ensemble
- L'aider à toucher différentes parties de votre visage avec sa main ouverte
- Suspendre des objets à sa portée pour l'encourager à les attraper
- Faire bouger ses jambes en imitant un mouvement de pédalage
- Jouer sur le ventre et, si nécessaire, utiliser un petit rouleau pour le soutenir
- Bouger dans l'espace : danser avec lui, le pencher doucement sur les côtés
- Varier ses positions pour stimuler sa motricité
- L'aider à passer en position assise en le tirant doucement par les épaules ou les omoplates



De 3 à 6 mois

Bébé est de plus en plus éveillé et curieux. Son contrôle musculaire s'améliore, ce qui lui permet de mieux diriger ses mouvements volontaires. Il passe plus de temps sur le ventre et commence à se retourner du dos au ventre et inversement. Il s'intéresse davantage à son environnement et cherche à se déplacer au sol en rampant sur le ventre. C'est le début de l'apprentissage de la position assise et du quatre pattes.

Ce que bébé devrait faire vers 6 mois :

- Se retourner du dos au ventre et du ventre au dos, des deux côtés
- Se tenir assis seul en s'appuyant sur ses bras tendus devant lui, rester assis quelques instants sans appui et peut aussi se pencher vers l'avant et se redresser
- Agripper vos mains lorsqu'il est couché et essayer de se tirer pour s'asseoir
- Contrôler entièrement sa tête dans toutes les positions
- Se mettre sur les mains et les genoux (position à quatre pattes) et se balance
- Essayer d'avancer et de pivoter sur le ventre, même s'il pousse encore vers l'arrière avec ses mains

Idées de jeux à intégrer pour favoriser le développement à cet âge :

- Ramener ses jambes sur son ventre (faire la boule) pour lui faire découvrir ses pieds: il essaiera même de les porter à sa bouche
- L'aider à se retourner au lieu de le placer directement sur le ventre ou le dos
- Jouer devant un miroir pour l'inciter à se retourner
- Jouer sur le ventre avec des jouets autour : il tentera de les agripper et de les porter à sa bouche
- Le stimuler à se déplacer pour atteindre des objets
- Tirer doucement en position assise en lui tenant les mains
- Jouer assis au sol entre vos jambes, puis entouré de coussins
- Privilégiez le jeu au sol, pieds nus, de préférence sans tapis



De 6 à 9 mois

Bébé entre dans une phase d'exploration active de son environnement! C'est le moment de sécuriser la maison, car sa curiosité est à son comble. À cet âge, il devient plus autonome dans ses changements de position : il passe du coucher sur le ventre à la position assise, puis à quatre pattes, à genoux et même debout. Il commence à se déplacer en rampant et acquiert progressivement la marche à quatre pattes.

Ce que bébé devrait faire vers 9 mois :

- Se balancer lorsqu'il est assis, s'asseoir seul et rester assis plus longtemps sans appui, ce qui lui permet d'avoir les mains libres pour manipuler des objets.
- Se déplacer en roulant du dos au ventre et du ventre au dos et en rampant sur le ventre. Il devrait commencer à marcher à quatre pattes.
- Se mettre debout lorsqu'on le tire par les mains en position assise. Parfois, il se lève seul en s'agrippant aux meubles et prend appui fermement sur ses pieds lorsqu'il est maintenu debout.
- Se mettre à genoux en s'agrippant à un meuble et jouer dans cette position

Idées de jeux à intégrer pour favoriser le développement à cet âge :

- Laisser bébé explorer son environnement habituel ou une nouvelle pièce où il ne va pas souvent
- Le tirer doucement vers la position debout en lui tenant les mains s'il en a envie et danser avec lui
- L'encourager à adopter la position à quatre pattes
- Fabriquer un tunnel avec une boîte et s'amuser à passer dedans
- Lui apprendre à se retourner sur le ventre pour descendre du divan en toute sécurité
- L'aider à se déplacer dans les escaliers à quatre pattes
- Jouer en position debout tout en s'appuyant sur un support: l'inciter à aller chercher des jouets placés sur le divan pour l'encourager à se lever debout



De 10 à 12 mois

Bébé se déplace désormais avec aisance et explore activement la maison en rampant ou à quatre pattes. Ses mouvements et ses positions sont plus variés, avec un meilleur équilibre et une meilleure coordination. C'est le début de l'apprentissage de la marche!

Ce que bébé devrait faire vers 12 mois :

- Tourner sur lui-même lorsqu'il est assis et pivoter pour attraper des objets
- Se protéger avec ses mains en cas de chute vers l'avant, côtés ou arrière
- Marcher de côté en s'agrippant aux meubles, passer d'un meuble à l'autre sans tomber et pousser des jouets ou de gros objets pour avancer
- Marcher lorsque vous le tenez par les deux mains
- Monter habilement les escaliers à quatre pattes (mais il a encore besoin d'aide pour descendre)
- Certains enfants continuent de ramper pour se déplacer, mais la plupart adoptent la marche à quatre pattes comme mode de déplacement principal

Au cours des prochaines semaines, bébé commencera à :

- Marcher en étant tenu par une seule main
- Tenir debout sans appui pendant quelques secondes
- Faire ses premiers pas seul (2 ou 3 pas)

Idées de jeux à intégrer pour favoriser le développement à cet âge :

- Jouer à cache-cache à quatre pattes ou debout
- Placer des jouets sur les marches de l'escalier et l'encourager à monter
- Jouer debout autour d'une petite table ou le long du divan pour stimuler les déplacements
- S'exercer à tenir debout, face ou dos au mur
- Encourager la marche en tenant bébé d'abord avec deux mains, puis avec une seule
- Laisser bébé pousser un panier à linge renversé pour l'aider à se déplacer



Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



annemarieviolette.com



581-903-2103



bonjour@annemarieviolette.com



423 avenue Sainte-Brigitte
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

