

# Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

## Atelier - Développement moteur 1 à 5 ans

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



## 1 an

À cet âge, l'enfant prend beaucoup de plaisir à bouger. Il joue en position accroupie et commence à redescendre après avoir grimpé sur un petit banc. Lorsqu'il veut aller plus vite, il privilégie encore le déplacement à quatre pattes. En général, la marche se développe entre 12 et 18 mois, selon le rythme de chaque enfant. Certains commencent dès 10 mois, tandis que d'autres attendront 15 ou 16 mois. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 à 60 minutes d'activité physique par jour, dont 10 à 15 minutes d'effort modéré à intense. L'exemple des parents est essentiel : favorisez les jeux en plein air et les activités familiales pour encourager un mode de vie actif.

### **Ce que l'enfant devrait faire vers 1 an :**

- Se tenir debout, avec ou sans appui, de plus en plus longtemps
- Passer de la position debout à assise en contrôlant sa descente
- Commencer à marcher :
  - en étant tenu par une ou deux mains
  - en poussant un objet pour s'appuyer
  - et éventuellement seul
- Monter les escaliers à quatre pattes ou debout, tenu des deux mains
- Descendre les escaliers en glissant sur le ventre (sous la supervision d'un adulte)
- Descendre d'un canapé ou d'un lit en glissant sur le ventre

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

- Créer un mini-parcours d'obstacles dans le salon
- Jouer à la balle avec lui
- L'intégrer à vos activités quotidiennes pour qu'il puisse vous imiter

Le laisser explorer librement : escalader, grimper, rouler, tomber et se relever. Encouragez son besoin d'exploration et son autonomie tout en veillant à sécuriser l'environnement pour limiter les risques de blessures.



## 2 ans

À cet âge, l'enfant est capable de tourner la poignée d'une porte pour l'ouvrir, monter sur un divan et lancer un ballon. Il est important de jouer avec lui aussi souvent que possible, mais il n'a pas besoin d'être constamment dirigé par un adulte. En explorant librement des jouets et objets simples placés à sa portée, il développe son autonomie et stimule son imagination. Il est recommandé de pratiquer au moins 30 à 60 minutes d'activité physique par jour, dont 10 à 15 minutes d'effort modéré à intense. L'exemple parental joue un rôle clé : encouragez les jeux en plein air et les activités familiales pour favoriser un mode de vie actif.

### Ce que l'enfant devrait faire vers 2 ans :

- Cours sur une surface égale
- À la course, est capable de s'arrêter sans perdre l'équilibre ni tomber
- Fait quelques pas sur la pointe des pieds
- Botte un ballon avec le pied, sans appui
- Monter l'escalier avec appui, sans alterner
- Descend l'escalier avec appui, sans alterner
- Saute à 2 pieds sur place
- Saute par-dessus une corde au sol
- Lancer un ballon avec les deux mains
- Marcher à reculons
- Enjamber un objet

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

- Lancer un ballon
- Sauter sur place, sauter en avançant
- Sauter en hauteur
- Se tenir accroupi, jouer en position accroupi
- Transporter des objets en marchant (comme un toutou)



## 3 ans

À cet âge, l'apprentissage passe principalement par le jeu, les routines et les interactions sociales. L'enfant développe ses capacités motrices et devrait être capable de :

- Courir, grimper et monter/descendre les escaliers en alternant les pieds.
- Pédaler sur un tricycle.
- Attraper un ballon avec ses mains.
- Marcher en reculant et lancer une balle.

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 à 60 minutes d'activité physique par jour, incluant 10 à 15 minutes d'effort modéré à intense. Les enfants étant influencés par l'exemple de leurs parents, favorisez les jeux en plein air et les activités familiales pour encourager un mode de vie actif.

### **Ce que l'enfant devrait faire vers 3 ans :**

- Marche en balançant les bras
- Cours en changeant de direction pour contourner les obstacles
- Se tient quelques instants sur un pied
- Monte les escaliers avec appui, en alternant les pieds
- Descends les escaliers avec appui, sans alterner les pieds
- Dirige un tricycle
- Saute sur place
- Capable de sauter la dernière marche de l'escalier
- Lance un ballon et l'attrape occasionnellement

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

- Tricycle
- Modules de jeu
- Lancer et attraper un ballon
- Sauter en hauteur
- Sauter en longueur
- Tenir sur un pied
- Lancer une balle



## 4 ans

À cet âge, la plupart des enfants sont très actifs : ils courent, sautent et grimpent. La pratique régulière d'activités physiques offre de nombreux bienfaits, notamment :

- Le développement des muscles et des os.
- L'amélioration des habiletés motrices.
- La prévention de l'obésité et le maintien d'une bonne forme physique.
- L'adoption d'habitudes de vie actives.

Il est recommandé de bouger au moins 30 à 60 minutes par jour, dont 10 à 15 minutes d'intensité modérée à élevée. L'activité physique des enfants est souvent influencée par celle de leurs parents. Encouragez-les à jouer dehors et à participer à des activités familiales.

### **Ce que l'enfant devrait faire vers 4 ans :**

- Peut tenir en équilibre sur un pied environ 5 secondes
- Monte et descend les escaliers sans appui, en alternant les pieds
- Marcher sur une poutre ou un rebord de trottoir, sans aide
- Saute à deux pieds dans des cerceaux en avançant
- Saute à un pied et peut faire de 1 à 5 sauts consécutifs
- Saute facilement d'un petit banc ou d'une chaise d'adulte
- Lance et attrape un ballon avec ou sans rebond
- Commence à manipuler une balle de tennis

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

- Marcher sur les talons ou sur la pointe des pieds
- Sauts en hauteur, sauts en longueur
- Galoper
- Faire du vélo avec des petites roues stabilisatrices
- Modules de jeux
- Nager
- Lancer et attraper un ballon ou une balle



## 5 ans

À 5 ans, l'enfant maîtrise de mieux en mieux ses gestes et son équilibre. Son schéma de course se rapproche de celui de l'adulte : il est plus fluide et mieux coordonné. Il est également capable de participer à des jeux de groupe et de comprendre les règles d'un sport d'équipe. Encouragez l'activité physique chez votre enfant. Montrez l'exemple en adoptant vous-même un mode de vie actif et en encourageant votre enfant à bouger chaque jour. Selon Santé Canada, les enfants d'âge scolaire devraient pratiquer au minimum :

- 10 minutes d'exercices vigoureux (ex. : course).
- 20 minutes d'exercices modérés (ex. : marche, vélo, natation, patinage).

Idéalement, l'objectif est d'augmenter progressivement cette durée pour atteindre 30 minutes d'exercices vigoureux et 60 minutes d'exercices modérés par jour.

### **Ce que l'enfant devrait faire vers 5 ans :**

- Tenir en équilibre sur un pied pendant 5 à 10 secondes
- Monter et descendre les escaliers sans appui, en alternant les pieds
- Réaliser 5 à 10 sauts sur un pied
- Lancer et attraper facilement un ballon ou une balle de tennis, avec ou sans rebond
- Commencer à dribler un ballon de basketball (quelques rebonds consécutifs)
- Marcher en tandem, un pied devant l'autre

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

- Sauter à la corde
- Jouer à la marelle
- Faire du vélo sans petites roues stabilisatrices
- Faire rebondir un ballon d'une main
- Marcher en tandem sur le rebord d'un trottoir
- Sauter en longueur
- Participer à une course à relais



# Anne-Marie Violette

PHYSIOTHÉRAPEUTE

Pour prendre rendez-vous :



[annemarieviolette.com](http://annemarieviolette.com)



581-903-2103



[bonjour@annemarieviolette.com](mailto:bonjour@annemarieviolette.com)



423 avenue Sainte-Brigitte  
ou téléconsultation

Pour du contenu éducatif :

