

## La Motricité Libre

### La motricité libre c'est quoi ??

La motricité libre consiste à laisser l'enfant libre de ses mouvements afin de lui permettre d'explorer son corps et de se développer en toute confiance. Un concept qui date des années 60 mais qui fait partie intégrante aujourd'hui des projets pédagogiques de très nombreuses crèches

Pour résumer c'est laisser faire son enfant à son rythme.

Quelques étapes : ( les tranches d'âge ne sont là qu'à titre indicatif )

→ de 0 à 3 mois c'est l'étape du DOS

Bébé peut être placé sur un tapis de jeux de préférence un peu épais et va gesticuler. Faire bouger ses pieds, découvrir ses mains, suivre des ombres du regard. Pas besoin de beaucoup de jeux (mobile noir et blanc, petits hochets)

→ de 3 à 6 mois il veut se retourner

Bébé va chercher d'autres positions souvent pour aller chercher un jouet perdu, il va donc rouler sur les côtés puis un jour par surprise se retrouvera sur le ventre. Et il cherchera à ré-essayer encore et encore !

Les bébés commencent cependant plus souvent par l'acquisition de la rotation du ventre vers le dos, qui demande moins d'effort. Mais pour cela il vous faudra prendre l'habitude de placer bébé sur le ventre régulièrement par petits temps dès son premier mois de vie. ( pour les massages, ou fermer les boutons dans le dos puis de plus en plus longtemps)

**Attention**, il n'est pas recommandé de laisser dormir son bébé sur le ventre, mais il peut y passer des temps d'éveil sous le regard vigilant de ses parents.

En termes de jeux, il aime bien les petits livres en tissus ou grosses pages cartonnées, les balles avec des textures différentes, les hochets qui tintent, les coussins et bouteilles sensorielles.

→ de 6 à 12 mois il veut se déplacer

C'est la mise en place du ramper, roulé/boulé, 4 pattes, se mettre assis, debout ...

Sur ces différentes étapes il n'y a pas vraiment d'ordre ni de règle, mais si bébé ne les fait pas bien souvent il y a quelque chose qui le gêne. Cela peut aller d'un vêtement inapproprié à un problème de tension corporelle.

Le but est de suivre son évolution sans le brusquer, juste en l'accompagnant. On le laisse faire seul et on sécurise son environnement. Bien sûr il y aura des loupés, des petites chutes mais ça fait partie de l'apprentissage, rater et recommencer jusqu'à y arriver SEUL .

Là aussi en termes de matériel, peu de choses. Le tapis il va vite en sortir, une caisse rigide avec quelques jeux à l'intérieur, un chariot de marche pour commencer à avancer, pour le reste la maison sera son meilleur terrain de jeu.

Pensez aux chaussures le plus souples possible pour sensibiliser la plante du pied (pied nu c'est encore mieux) et aux différences de textures de sol (parquet, carrelage, tapis, herbe, cailloux ...)

### **Rappels :**

Qui dit motricité libre ne veut pas dire que l'enfant peut avoir accès à tout et qu'il doit tout faire tout seul. Je le rappelle, le but est de favoriser les actions qu'il veut faire seul et l'accompagner. Le rôle du parent est de poser un cadre et des limites pour qu'il ne se mette pas en danger.

