

## Je bouge! La motricité globale

Contrôler sa tête, se retourner, s'asseoir, ramper : toute la motricité dépend de la force des grands muscles, mais aussi du cerveau, qui doit être de plus en plus mature pour envoyer les messages appropriés à ses muscles.



**Chaque zone du cerveau se développe selon une séquence qui commence avec la tête et se termine aux orteils et aux doigts.** « Le développement du cerveau commence par la région qui contrôle les mouvements de la tête et du cou, puis par celle qui contrôle ceux des bras et du tronc et, finalement, par celle qui contrôle les mouvements des jambes », explique Patrick Major.

Ainsi, **bébé devra contrôler sa tête** (vers 4 mois) **avant de pouvoir s'asseoir** (vers 7 mois à 9 mois), **puis de pouvoir marcher** (vers 11 mois à 18 mois). Par la suite, le contrôle de son corps s'étendra graduellement jusqu'au bout des doigts.

Le « quatre pattes »? Environ 8 % des nourrissons commencent avant le 5e mois et 6 % à plus de 10 mois. Entre 9 mois et 12 mois, la plupart s'en servent efficacement. D'autres jamais, car ils découvrent d'autres moyens de se déplacer au sol (sur le ventre, assis en s'aidant des mains...).

## Des jeux pour l'accompagner

Votre bébé apprécie...

- **Vous suivre des yeux** ou suivre un miroir qui l'intrigue et l'incite à tourner sa tête dans différentes directions, même s'il ne se reconnaîtra pas avant ses 15 mois. (Dès la première semaine.)
- **Être déposé sur le ventre quand il est éveillé.** Cela l'encourage à soulever sa tête (1 seconde au début), à renforcer les muscles de son cou et l'incite, plus tard, à se retourner, à ramper vers des jouets, etc. (Dès 1 mois.)
- **Être tiré doucement par les mains en position assise**, avec la tête bien soutenue, les 2 ou 3 premiers

La plupart des bébés apprennent à

mois.

- **Essayer de rouler vers vous ou vers un jouet** presque accessible, d'abord du ventre vers le dos (vers 4 mois), puis du dos vers le ventre (vers 6 mois).
- **Rebondir doucement sur vos genoux**, en se relevant parfois sur ses jambes. (Dès 6 mois.)
- **Être assis avec votre aide** (dès 6 mois) et **essayer d'atteindre des jouets** près de lui. Lorsqu'il étire un bras et s'appuie sur l'autre pour y arriver, il franchit une première étape vers la marche à quatre pattes (vers 7 ou 8 mois). S'il est sur le ventre, cela l'incite aussi à ramper (dès 6 mois).
- **Surmonter des obstacles**, qu'il s'agisse de vous (allongé par terre) ou d'une montagne de coussins, surtout s'il tente en même temps d'atteindre un jouet. (Dès 9 mois.)
- **Apprendre à se mettre en position debout**, mais aussi à atterrir en douceur sur les fesses (à partir de 10 mois). Offrir à votre bébé des surfaces basses sans danger de blessure, comme une table basse sur laquelle il peut prendre appui. Lui apprendre ensuite à s'asseoir en pliant doucement ses genoux. Bientôt, il comprendra comment déplacer ses pieds.

marcher vers 12 mois à 15 mois, les garçons accusant un léger retard par rapport aux filles. À 18 mois, la plupart des enfants marchent avec assurance, sans chute

---

**Un bébé posé à plat ventre peut apprendre à se renverser sur le dos dès la fin du troisième mois. Environ un tiers le font.**

**À 6 mois, plus de 90 % utilisent cette manoeuvre pour se déplacer en roulant. D'autres ne le font jamais et se mettent directement à ramper, puis à s'asseoir.**

