

## L'apprentissage de la marche

Le développement moteur de l'enfant suit des étapes bien précises qui vont en quelque sorte de la tête aux pieds. Chaque stade d'acquisition doit être atteint pour que les capacités suivantes puissent se déployer. Il constitue la fondation de l'étape suivante.



Tout commence par la maturation des parties du cerveau qui assurent le contrôle et la coordination des mouvements. Les premiers mouvements maîtrisés par le bébé sont ceux qui lui permettent de bouger la tête (tête et cou). Le mouvement des bras, puis du tronc sont les étapes suivantes. Le mouvement des jambes, qui permet la marche, est la dernière étape.

La motricité globale, dont dépend la marche, tient compte de plusieurs facteurs. Les grands muscles doivent soutenir et permettre les mouvements du cou, des épaules, du dos, des bras et des jambes. Le cerveau doit avoir atteint un certain stade de développement et être capable d'envoyer les messages appropriés aux muscles.

## Quelques étapes essentielles avant la marche

Avant de marcher, l'enfant doit pouvoir se lever et se tenir debout sans appui. Cet apprentissage commence vers 9 mois. Pour ce faire, il doit maîtriser certaines habiletés préalables, comme l'équilibre, et la force musculaire nécessaire pour le soutenir.

En raison de sa morphologie particulière - ses jambes sont courtes par rapport au reste du corps -, l'enfant doit faire preuve de beaucoup de force et de coordination pour soutenir tout le haut du corps.

Le goût d'explorer incite l'enfant à faire ses premiers pas. Évitez de le laisser en permanence dans son parc ou dans sa chaise.

- L'enfant contrôle les mouvements de sa tête (vers 4 ou 5 mois).
- Il peut se tenir assis sans soutien pour de courts moments (vers 6 à 8 mois).
- Il réussit à se lever et se tenir debout pendant quelques secondes. Il marche à 4 pattes (vers 9 à 11 mois).

*Il est important de garder en tête que l'acquisition des habiletés peut varier d'un enfant à l'autre. L'âge indiqué ici est une moyenne. Si vous avez des inquiétudes, consultez votre pédiatre qui sera en mesure de déterminer si le retard est dû à un problème sous-jacent.*

### Ce qui peut retarder la marche

- La maturation plus lente de certains nerfs et muscles nécessaires à la marche.
- Lorsque bébé se déplace rapidement et aisément à 4 pattes, car il ne ressent pas tout de suite le besoin de changer de méthode de locomotion.
- Un trouble d'apprentissage ou un retard de développement.
- Certains troubles physiologiques, notamment ceux atteignant les muscles.

**En avant, marche!**

Il faut considérer globalement l'ensemble de ses acquisitions. Un enfant apprend généralement une chose à la fois. Il est possible qu'il priorise le langage ou la motricité fine avant la marche. Il se peut aussi que votre enfant préfère se déplacer uniquement sur les fesses. Rien ne sert de le presser à marcher. Il s'y mettra quand il sera prêt mentalement et physiquement. **À peine un peu plus de la moitié des enfants arrivent à faire quelques pas à leur 1<sup>er</sup> anniversaire.**

**A quel âge les premiers pas de bébé?** Les spécialistes s'accordent pour dire que cette étape survient normalement de 10 à 18 mois. Il est

Il semble également que le tempérament et la grandeur de l'enfant pourraient influencer le début de la marche : les enfants plus grands ont un centre de gravité plus haut et des membres plus longs, ce qui compliquerait un peu la coordination.

### Règle générale, avant de pouvoir marcher avec assurance, l'enfant passera par ces différentes étapes :

**1. Il s'accroche aux meubles pour se mettre debout.** Ses fesses pointent vers l'arrière et ses jambes sont arquées. La plupart des enfants ont en effet les jambes arquées lorsqu'ils apprennent à marcher. Cela est temporaire et rentre dans l'ordre dans l'année qui suit. Il s'assoit depuis la position debout. Il commence à marcher en gardant son appui (vers 9 mois).

Laissez-le marcher pieds nus ou avec des souliers dont la semelle est molle afin qu'il soit en contact direct avec le sol. C'est la meilleure façon de l'aider à développer son équilibre.

**2. Il commence à marcher latéralement, toujours en s'appuyant sur les meubles.** Il utilise les mains pour garder l'équilibre et glisser les pieds sur le sol un après l'autre. Cette façon de faire interpelle aussi son centre décisionnel : où va-t-il poser la main ensuite pour continuer d'avancer? Il lui permet aussi d'évaluer sa taille par rapport à celle des objets qui l'entourent. Rien en vue pour se soutenir? Il passera à la marche à 4 pattes pour poursuivre sa trajectoire (vers 10-11 mois).

**3. Il soulève le pied au lieu de le glisser sur le sol.** Pendant quelques secondes, il parvient ainsi à se tenir en équilibre sur une jambe. Il parvient aussi à se tenir en utilisant une seule main. Il libère l'autre pour saisir sa prochaine prise. Profitez-en pour lui tendre la main et faites-lui plaisir en marchant à ses côtés (vers 11-12 mois).

N'hésitez pas à faire des activités avec lui pour stimuler la marche. Plusieurs enfants sont capables de faire quelques pas lorsqu'on les tient par 1 ou 2 mains ou encore lorsqu'ils poussent un jouet à roulettes. **Attention! Les marchettes sont interdites au Canada depuis 2004, car elles provoquaient de nombreux accidents.**

**4. Il parvient à se tenir debout sans appui.** Du coup, ses 2 mains sont libres, ce qui lui permet tout plein de nouvelles possibilités! Entre autres, il a accès aux jouets et objets se trouvant sur les tables basses ou encore sur les tablettes plus basses des étagères. Il est grand temps d'évaluer la sécurité dans votre maison. Certains enfants réussissent à marcher seuls, d'autres n'ont besoin que de tenir un seul de nos doigts pour marcher (vers 12 mois).

Lorsque bébé est prêt à marcher seul, tenez-vous à une courte distance de lui de manière à l'inciter à marcher vers vous.

**5. Il marche seul, mais sa démarche n'est pas encore très assurée.** Pour assurer sa stabilité et son équilibre, il marche en gardant les jambes assez écartées et en utilisant le ballant de ses bras. Une fois lancé, il a parfois du mal à ralentir le pas ou à arrêter pour éviter un obstacle. Il peut s'exercer à marcher à reculons (vers 14 mois).

### Oups! Tombé!

Apprendre à marcher, ça veut aussi dire atterrir souvent sur les fesses!

- Ne dramatisez pas. Si bébé pleure, restez calme et consolez-le doucement.
- Incitez-le à se relever et à réessayer.
- Évitez de freiner son apprentissage ou de susciter des craintes inutiles en multipliant les « attention! Tu vas

tomber! ».

- Recouvrez le coin des tables et les angles saillants lorsque bébé commence à marcher.

- 6. Il marche avec assurance.** Ses jambes ne sont plus écartées autant et il a moins recours à ses bras pour se maintenir en équilibre. Sa démarche s'accélère : il marche plus vite et trotte au pas gymnastique (vers 18 mois).
- 7. Vers 2 ans, tous les enfants sont maintenant de petits marcheurs enthousiastes.** Ils déploient leurs pieds du talon aux orteils, comme les adultes.

Votre enfant marche sur la pointe des pieds? Si cela est intermittent, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. **Par contre, si cette démarche persiste, il importe de consulter.**

## La marche et les bébés prématurés

Chez l'enfant prématuré, les étapes de développement se déroulent souvent avec un peu de retard. L'enfant a, en quelque sorte, 2 dates de naissance : celle de naissance réelle et celle où il aurait dû naître. Durant les premiers mois, c'est cette dernière date qui est la plus significative. Faites le calcul lorsque vous considérez le développement de votre enfant des semaines qu'il n'a pas passées in utero. Autour de 2 ans, votre enfant aura rattrapé les enfants de son âge.



**Révision scientifique :** Dr Charles Faucher, podiatre, professeur clinicien UQTR et porte-parole de l'Ordre des podiatres du Québec

**Recherche et rédaction :** Équipe Naître et grandir

**Mise à jour :** Octobre 2010

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est donc possible qu'un lien devienne introuvable. Dans un tel cas, utilisez les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

- Baylor College of Medicine (BCM) « Learning to walk takes time, strength, motor skill development ». [www.bcm.edu](http://www.bcm.edu)
- Société canadienne de pédiatrie, Soins de nos enfants. « Les chaussures pour enfants ». [www.cps.ca](http://www.cps.ca)
- The American Podiatric Medical Association (APMA) « Children's Foot Health ». [www.apma.org](http://www.apma.org)
- WARD PLATT, Martin (Dr). Le guide essentiel pour le développement de votre enfant, de 0 à 5 ans. Éditions Broquet, 2009.