

GRANDIR EN MOUVEMENT

Mission : Debout !



C.OST

Cabinet d'ostéopathie
Loupiac

Apprendre à marcher ne s'enseigne pas : cela se construit.

Un bébé n'a pas besoin qu'on lui apprenne à marcher.

Il a besoin d'espace, d'expériences, et de liberté pour construire chaque étape. La marche est l'aboutissement d'un long cheminement logique.

Comme une maison que l'on construit :

- Les **fondations** : découvrir son corps
- Les **murs** : découvrir l'espace
- Le **toit** : découvrir la verticalité

Et tout cela conduit vers une marche autonome, stable et sécurisée.

A quelle âge l'acquisition de la marche ?

Entre 9 et 22 mois.

Ce qui compte vraiment, c'est la qualité des étapes et leur ordre.

Les fondations : la découverte du corps

Au début, le sol est le meilleur terrain de jeu. Le premier jouet du bébé... c'est son propre corps !

Sur le dos

C'est la 1ère position. Les mouvements deviennent volontaires. Les mains vont à la bouche, les pieds apparaissent dans le champ visuel, il s'enroule.

- Il relie le haut et le bas de son corps.
- Il relie la droite et la gauche.

C'est l'ENROULEMENT : la base de tout.



Sur le ventre

Position de repos... et grande position dynamique.

- Appui sur les coudes
- Redressement de la tête
- Exploration visuelle
- Alternance des appuis

C'est ici que bébé prépare ses futurs déplacements.



Sur le côté

Position choisie, maintenue grâce aux enroulements

Elle prépare :

- les retournements
- l'équilibre
- la coordination



Les murs : la découverte de l'espace

Bébé commence à se déplacer... à l'horizontale. Il découvre le monde à son rythme.

Les retournements

Ils sont possibles parce que bébé a exploré : le dos - le côté - le ventre.

Le mouvement est le même dans un sens et dans l'autre. Ils développent :

- la coordination droite/gauche
- la dissociation épaules/bassin
- l'équilibre
- les réactions de protection



Les glissements (pivoter et ramper au sol)

Premier déplacement vers l'avant. Très intéressant pour travailler :

- Traction sur les bras
- Alternance des appuis
- Mobilisation de l'axe corporel
- Ramper permet d'aller vers ce que l'on voit... sans être soumis à la pesanteur verticale.



Le quatre pattes

Grand moment ! Bras tendus, ventre décollé, équilibre sur 4 appuis et balancements ! Le bébé teste, recommence, ajuste. Le 4 pattes construit :

- la coordination croisée
- l'équilibre
- la protection
- la force globale

Étape essentielle !



Le toit : la découverte de la verticalité

Mission : debout !

La position assise

Elle doit être choisie et maîtrisée. Un bébé ne doit jamais être placé assis s'il ne sait pas :

- s'y mettre seul
 - en sortir seul
- Sinon, il est bloqué.



Les genoux

Transition essentielle. Extension des hanches → préparation au debout.

Le "chevalier servant"

C'est le premier passage vers le debout ! Grâce :

- Aux appuis
- Au Transferts de poids
- À la Bascule vers l'avant

Et surtout : il doit savoir redescendre seul.



L'escalade

Grimper est une merveilleuse préparation à la marche :

- Coordination
- Dissociation
- Équilibre
- Confiance



La marche

Elle s'installe progressivement, à travers :

- des déplacements latéraux
- des changements de support

Puis :

- vers l'avant
- sans support

La dernière étape : Se mettre debout seul, sans aide



Les erreurs fréquentes



On ne place jamais un bébé dans une position qu'il ne sait pas prendre seul.

On ne l'aide pas à marcher en lui tenant les mains. Est-ce que vous marchez les bras en l'air vous ?



On ne le pose pas debout. On évite également de le faire "pousser sur les jambes" s'il ne marche pas encore.

On ne le force pas s'asseoir, sinon il est bloqué. Il doit être capable de se sortir de la position assise seul avant d'y être mis.



Le youpala : il est dangereux car il va à l'encontre du cheminement autonome vers la marche.



Les chaussures rigides jamais à l'intérieur. Un pied libre construit la voûte plantaire. Les chaussures c'est pour protéger de l'extérieur !

Pas d'écrans avant 3 ans : quand l'écran s'allume, bébé s'éteint.



Interdiction de faire dormir bébé sur le ventre tant qu'il ne sait pas se retourner seul. 1er facteur de risque de mort subite du nourrisson.

Comment accompagner bébé ?



Dans les bras

Toujours en enroulement.

On passe par le côté pour le prendre et le reposer. On évite de l'amener en position assise à partir du plat du dos.



Le portage

Toujours symétrique, on s'adapte au tonus de l'enfant. Si le tonus n'est pas acquis : enroulement avec les genoux plus hauts que le fesse et les mains rassemblées, le dos et la tête sont maintenus contre l'adulte.



Les temps d'éveil

Sol ferme, espace libre, peu de matériel.

Plat ventre proposé dès la naissance, la fréquence est plus importante que la durée.

Toujours sous surveillance d'un adulte !



Le bain

Moment libre, sécurisé.

Sans accessoires inutiles.



Le sommeil

Toujours sur le dos.

Rien qui limite les mouvements.

Pourquoi respecter ce cheminement ?

Parce qu'il se construit !

Un bébé autonome
Une meilleure plasticité
cérébrale
Une meilleure
coordination
Un bébé confiant
Une sécurité corporelle
Une prévention durable



La marche ça se construit, en *autonomie* et *sans intervention* de l'adulte. Il est simplement présent pour *surveiller*, et *encourager*.

C.OST

Cabinet d'ostéopathie
Loupian