



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec



Se mouvoir

EN HARMONIE



L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec regroupe les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR DE L'ENFANT

Dans les deux premières années de sa vie, l'enfant acquiert un très grand nombre d'habiletés motrices. La maturation de son cerveau et l'environnement dans lequel il évolue influencent l'acquisition de ces habiletés.

C'est à travers le mouvement que le bébé découvre son corps, qu'il commence à se percevoir comme une personne autonome et qu'il peut partir à la découverte du monde. Pour parvenir à un développement moteur maximal, l'enfant doit expérimenter une bonne variété de mouvements.

En somme, l'enfant a besoin de bouger ! Vous trouverez, ici, de l'information sur les étapes du développement moteur de l'enfant ainsi que des conseils pour l'accompagner dans l'acquisition de ses habiletés motrices.

Toutefois, chez certains enfants, le développement de la motricité ne se fait pas de façon aussi harmonieuse qu'on le souhaiterait, ou se fait à un rythme plus lent. Si vous décelez un problème de développement moteur chez votre enfant, il serait utile de consulter votre physiothérapeute.



CONSEILS DE VOTRE PHYSIOTHÉRAPEUTE

Lorsque vous couchez votre bébé, alternez la position de sa tête d'un côté, puis de l'autre pour éviter que son crâne ne se déforme. Variez également l'orientation du bébé dans son lit.

Pour favoriser que votre bébé tourne sa tête autant d'un côté que de l'autre, tentez de l'approcher tant du côté droit que du côté gauche.

Encouragez votre bébé à suivre un objet des yeux en tournant la tête d'un côté à l'autre.

En période d'éveil et sous surveillance, placez votre enfant sur le ventre pour encourager l'acquisition de nouveaux mouvements et prévenir que son crâne ne se déforme.

Le sautoir et la soucoupe ne sont pas recommandés. Si toutefois vous décidez de placer votre bébé dans ces appareils, assurez-vous de le faire pour de courtes périodes, que son dos soit droit sans s'arquer, et que ses talons s'appuient au sol. Par ailleurs, veuillez noter que, depuis le 23 mars 2004, les marchettes pour bébés sont interdites d'annonce, de vente et d'importation au Canada (*Loi sur les produits dangereux*, L.R. 1985, c.H-3).

Ne laissez pas votre enfant s'asseoir les fesses entre les talons. Encouragez-le plutôt à garder ses jambes devant lui.

Lorsque vous faites marcher votre bébé, assurez-vous que vous tenez ses mains plus basses que les épaules ou qu'il marche en poussant un jouet ou une chaise.

AVEZ-VOUS REMARQUÉ SI BÉBÉ...

	oui	non
 éprouve des difficultés à téter dès les premières semaines ? () ()		
 garde sa tête tournée ou inclinée plus souvent d'un côté ? () ()		
 soulève difficilement sa tête est sur le ventre à trois mois ? () ()		
 bouge peu ou semble raide ? () ()		
 pousse continuellement sa tête en arrière ? () ()		
 garde toujours ses jambes étendues ou raides ? () ()		
 bouge une jambe ou un bras plus souvent que l'autre ? () ()		
 tient toujours ses poings fermés après quatre mois ? () ()		
 ne roule pas encore sur lui-même à sept mois ? () ()		
 garde le dos rond quand il est assis au sol, jambes devant lui, à huit mois ? () ()		
 se tient toujours sur la pointe des pieds lorsqu'il est debout ? () ()		
 garde les jambes écartées ou tombe souvent, alors qu'il marche depuis quelques mois ? () ()		
 traîne un pied en marchant ? () ()		

Si vous avez répondu «oui» à au moins une question, votre enfant a sans doute besoin d'aide pour se développer en harmonie.

VOUS POUVEZ L'AIDER !

LES SÉQUENCES DU DÉVELOPPEMENT

En règle générale, la séquence de développement moteur est la même chez tous les enfants, mais l'âge de l'apprentissage et le degré d'habiletés peuvent varier d'un enfant à l'autre. Il y a un délai plus ou moins court entre le début d'un nouvel apprentissage et le moment où celui-ci deviendra vraiment fonctionnel.

1 mois

- ✿ Bébé agite les jambes et les bras.
- ✿ Il tourne la tête vers la lumière ou un objet intéressant.

AVEZ-VOUS PENSÉ À ALTERNER LA POSITION DE LA TÊTE DE VOTRE ENFANT D'UN CÔTÉ PUIS DE L'AUTRE LORSQUE VOUS LE COUCHEZ ?

- ✿ Éveillé, bébé décolle son nez du matelas lorsqu'on le couche sur le ventre.
- ✿ Sur le dos, bébé réussit à suivre un objet avec sa tête d'un côté comme de l'autre.
- ✿ Il peut garder sa tête droite quelques secondes quand on le tient dans nos bras.

2 mois

AVEZ-VOUS PENSÉ À PLACER VOTRE BÉBÉ SUR LE VENTRE DANS SES MOMENTS D'ÉVEIL ?

3 mois

- ✿ Couché sur le dos ou sur le ventre, bébé regarde les objets en face de lui.
- ✿ Il sourit si on lui parle ou si on lui sourit.
- ✿ Il amène ses mains à sa bouche, agrippe ses vêtements.

NT MOTEUR DE L'ENFANT

4 mois

- ☞ ✿ Couché sur le ventre, bébé se soulève sur ses avant-bras.
- ✿ Sur le dos, il joue avec ses mains, touche à ses genoux.
- ✿ Il rit aux éclats lorsqu'on joue avec lui.

**SAVIEZ-VOUS QUE L'UTILISATION DE SOUCOUPES
ET DE SAUTOIRS POUR BÉBÉ EST DÉCONSEILLÉE ?**

- ✿ Bébé porte ses pieds à sa bouche.
- ✿ Il tend les bras pour qu'on le prenne.
- ✿ Sur le dos, il parvient à se tourner sur le côté.
- ✿ Il tient fermement un hochet et le porte à sa bouche.

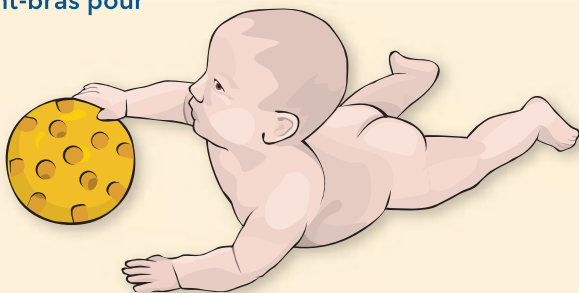
5 mois



6 mois



- ✿ Bébé roule aisément du dos au ventre.
- ✿ Il se tient assis seul en s'appuyant sur les mains.
- ✿ Sur le ventre, il se soulève sur ses mains ouvertes ou s'appuie sur un avant-bras pour prendre un jouet avec son autre main.



7 mois



- ✿ Bébé pivote, il aime être sur le ventre.
- ✿ Il se tient assis sans appui et peut transférer un jouet d'une main à l'autre.
- ✿ Il peut se tenir debout, lorsqu'on lui tient les mains.

❁ Bébé commence à s'asseoir seul.



8 mois

❁ Assis au sol, il se tient le dos droit.

Il peut prendre des jouets autour de lui
et ramasser de très petits objets.

❁ Il peut se mettre sur le ventre ou à quatre pattes
à partir de la position assise.



❁ Bébé se déplace à quatre pattes.

❁ De quatre pattes, il se lève debout
en s'agrippant aux meubles.

9 mois



10 - 11 mois

❁ Bébé se déplace debout en
se tenant aux meubles.

❁ Il peut marcher en poussant
une chaise ou un objet.

❁ Il peut même grimper.
Attention,
bébé ne sait pas
encore redescendre !

❁ Il retourne au sol en pliant les genoux.



12 mois



❁ Bébé se tient debout seul.

❁ Il essaie de marcher seul.

❁ Il commence à redescendre
seul de l'endroit où il est grimpé.

❁ Il est devenu un véritable explorateur !

Après une grossesse à problèmes, un accouchement difficile ou une naissance prématurée, on recommande aux parents de porter une attention particulière au développement moteur de leur bébé.

VOUS AVEZ DES INTERROGATIONS ?

Consultez un physiothérapeute ayant une expertise en pédiatrie ou adressez-vous à votre médecin.

VOTRE **PHYSIOTHÉRAPEUTE** POURRA :

- ✿ évaluer les habiletés motrices de votre enfant ;
- ✿ vous donner des conseils adaptés pour le développement harmonieux de votre enfant ;
- ✿ développer un programme d'exercices et de stimulation convenant à votre enfant.

VOUS AVEZ **BESOIN D'UN PHYSIOTHÉRAPEUTE ŒUVRANT EN PÉDIATRIE ?**

Ces derniers pratiquent dans le réseau public ou au sein de cliniques privées. Pour connaître les services de physiothérapie offerts près de chez vous, communiquez avec l'**Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec** au (514) 351-2770 ou au numéro sans frais au 1 800 361-2001. Visitez également le site Internet de l'OPPQ au www.oppq.qc.ca

LA **PHYSIOTHÉRAPIE...** TOUT AU LONG DE VOTRE VIE !



L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec
7101, rue Jean-Talon Est, bureau 1120
Anjou (Québec) H1M 3N7

Téléphone : (514) 351-2770 et 1 800 361-2001
Courriel : physio@oppq.qc.ca
Site Web : www.oppq.qc.ca

OPPQ 4^e édition — Mars 2004.

Document produit par l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec.
Remerciements à Mesdames Isabelle Gagnon, pht, et Annik Jobin, pht
ainsi qu'aux collaborateurs pour la révision et rédaction de ce dépliant.