

La motricité libre : pourquoi et comment ?

La motricité libre consiste à laisser libre cours à tous les mouvements spontanés de l'enfant. C'est une approche précieuse pour soutenir un développement psychomoteur naturel, harmonieux et équilibré. Elle permet aux enfants de progresser naturellement à chaque étape de leur développement moteur, d'explorer leurs capacités motrices à leur propre rythme, sans intervention directe de l'adulte.

Le développement de leurs muscles, leur coordination et leur équilibre se fait ainsi **de manière progressive et naturelle**. Les mouvements tels que se retourner, ramper, marcher à quatre pattes, se mettre assis/debout et escalader des objets bas renforcent les muscles et améliorent la motricité globale.

En permettant à l'enfant de se déplacer et d'explorer à son propre rythme, on encourage **son autonomie et sa confiance en ses capacités**. Chaque nouvelle compétence acquise par l'enfant renforce son estime de soi.

Forcer des étapes comme la position assise ou la marche avant que l'enfant soit prêt peut entraîner des problèmes de posture et des retards de développement moteur. **Respecter les étapes naturelles** garantit une progression saine et évite les tensions inutiles sur les articulations et les muscles de l'enfant.

Les étapes clés du développement au sol

Se retourner (du dos au ventre, puis du ventre au dos) marque le début de la mobilité. → Encouragez l'enfant en plaçant des jouets légèrement hors de portée pour stimuler sa curiosité et son envie de se retourner.



Ramper aide à renforcer les muscles du cou, des bras et du torse.

C'est une étape importante pour la coordination main-œil. → Assurez-vous que l'espace est sécurisé et dégagé pour permettre à l'enfant de ramper librement. Être pieds nus ou porter des chaussettes antidérapantes aide à bien accrocher les pieds sur le sol.

Marcher à quatre pattes améliore la coordination des mouvements croisés, cruciale pour le développement du cerveau. → Créez des parcours simples à traverser pour encourager la marche à quatre pattes.

Escalader des objets bas développe la force musculaire et la confiance en soi. → Utilisez des coussins, des blocs de mousse, des escabeaux bas pour créer des obstacles sécurisés.

Monter et descendre les escaliers à quatre pattes stimule la coordination et la compréhension de la profondeur et de l'espace. → Supervisez toujours cette activité pour assurer la sécurité de l'enfant, jusqu'à ce qu'il soit suffisamment à l'aise.

En conclusion : chaque enfant progresse à son propre rythme, qu'il est important de respecter pour garantir un développement harmonieux. En offrant un environnement sécurisé et stimulant, vous pouvez aider l'enfant à explorer et à grandir en toute confiance.

Pour aller plus loin : **De la naissance aux premiers pas**, Michèle Forestier, Editions Eres, 2018.

<https://michele-forestier.fr>