

PARENTS BRANCHÉS

Août 2024

Les bienfaits de ramper

Pour commencer, j'aimerais vous faire regarder cette capsule vidéo vraiment très intéressante sur la motricité libre, elle mettra la table pour débiter ce prochain sujet. Dre Szanto-Feder sur la motricité libre :

<https://www.jambette.com/blog/posts/encourager-la-motricite-libre-un-jeu-d-enfant>

L'enfant est le premier agent de son développement, il doit pouvoir se développer librement, c'est-à-dire par lui-même, sans entraves de la part de l'adulte. Nous devons laisser le bébé évoluer, sans lui enseigner les différents mouvements de sa motricité globale. Par lui-même, le bébé suivra les différentes étapes de la motricité non entravée ainsi que tous les mouvements de transition entre celles-ci.

Qu'est-ce qu'on entend par les différents mouvements de la motricité globale? Le poupon va se développer à son propre rythme. Il va cependant suivre une séquence de mouvements qui lui permettront de passer d'une étape à une autre.

Voici, en quelques points, une courte description de ces différents mouvements.

Le développement de la motricité globale :

- À plat sur le dos.
- Se tourne sur le ventre.
- Rampe à reculons, rampe vers l'avant.
- Se soulève par ses poignets, 4 pattes en équilibre.
- Monte et descend sur un obstacle en rampant.
- À la suite du processus de reptation, l'enfant va apprendre la position assise.
- À la suite de la marche à 4 pattes, l'enfant apprend à se mettre debout.
- Lorsqu'il se met debout librement, il apprendra à marcher sans se tenir.



Les bienfaits de la motricité libre

Ce qu'il faut retenir de cette méthode d'acquisition des mouvements c'est qu'à long terme, si la RSGE et les parents travaillent conjointement à faire évoluer le poupon dans un environnement de liberté, sans entraver ses mouvements, cela va lui permettre une certaine autonomie et il développera une plus grande confiance en lui et en ses capacités. Il pourra également gérer plus facilement les risques en vieillissant. Il va aussi développer par lui-même sa tolérance face aux différents obstacles qui l'entourent.

En plus de permettre le développement musculaire, permettre au bébé de ramper favorise son développement sensoriel. Lorsqu'il **rampe**, le bébé intègre des informations sensorielles et des informations provenant des systèmes vestibulaire (capteurs d'équilibre de l'oreille interne), visuel (yeux) et proprioceptif (muscles, articulations et peau). L'enfant acquiert le sens de l'équilibre, de l'espace et de la profondeur. De plus, « les activités immatures de voir, sentir et bouger sont synchronisées pour la première fois pour fournir une image plus complète de l'environnement. J'ajoute des petits obstacles un gros coussin recouvert d'une couverture et je rampe avec lui.

Voici une autre capsule à regarder – Dis-moi...quels sont les avantages de ramper?

<https://www.youtube.com/watch?v=p77AeT8McGE>

Mes réflexions



- Comment puis-je améliorer mon espace pour qu'il soit stimulant et sécuritaire pour les enfants qui commencent à ramper ?
- Est-ce que mes poupons sont trop souvent dans leur coquille, leur chaise haute ou dans leur parc ?