



**PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

# COMMENT **BOUGER** AVEC SON ENFANT

0 à 9  
mois



# BOUGER ?

## Pour un développement sain

Vous le voyez certainement, bouger est important pour votre bébé. Il s'exprime par ses gestes et construit ses relations grâce au contact. Bouger lui permet de découvrir son corps et d'explorer son environnement. Progressivement, il apprend à maîtriser ses mouvements, à se tenir et se déplacer. Le mouvement permet ainsi à votre bébé d'apprendre et de se développer.

## Les bébés ont besoin de bouger

Les bébés gigotent beaucoup et donnent l'impression de bouger suffisamment. Néanmoins, on observe que la condition physique des enfants plus âgés a diminué ces dernières années. Cette tendance peut déjà commencer durant les premiers mois de vie, sans qu'on le souhaite. Parfois, le domicile limite l'activité physique (espace limité à l'intérieur, parcs éloignés, voisins sensibles au bruit, etc.), parfois les bébés vivent certaines contraintes des adultes (quotidien chargé, transports motorisés, etc.) et parfois certains accessoires réduisent leur mouvement (baby relax, siège auto au domicile, etc.).

Pourtant le mouvement est naturel chez le bébé. Et même les activités ordinaires lui font beaucoup de bien.

## Comment accompagner votre bébé ?

Vous trouverez ici des idées pour bouger au quotidien. Vous pourrez les compléter en restant également attentif aux souhaits de votre bébé.



# J'AI BESOIN DE BOUGER POUR...



... **communiquer**

## Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » Prendre le temps de me regarder
- » M'aménager un espace où je peux bouger librement et en sécurité
- » Partager des moments de câlins
- » Apprendre à reconnaître mes expressions et mes besoins



... **pouvoir ensuite me détendre**



... **découvrir mon corps**



... **prendre les objets et jouer avec**



... **maîtriser mes postures et mes mouvements**

# TROP FATIGUÉ POUR BOUGER ?

0 mois



## Jeu de regards

Votre bébé apprécie lorsque vous le regardez, lui parlez et échangez des sourires. Déplacez lentement votre visage sur le côté, à droite puis à gauche. Il vous suivra du regard en tournant la tête.

### variante

Prolongez le jeu en faisant des bruits de bouche et des grimaces.

## face à face

Couché à côté de votre bébé, faites-le rouler doucement sur le côté pour vous retrouver face à face. Il pourra toucher votre visage.

**Attention :** veillez à alterner le côté sur lequel vous roulez votre bébé.



## Le bateau

Asseyez-vous au sol avec votre bébé à califourchon sur vos jambes, pour que ses pieds touchent par terre.

Tenez-le par la taille, les hanches ou les mains et jouez avec son équilibre.

**Attention :** ne secouez pas le bébé pendant le jeu!

### variante

Tournez-le pour qu'il puisse vous regarder.

Les propositions sont présentées, de haut en bas de la page, en suivant le développement du bébé. Pour des raisons de sécurité, veuillez tenir compte des capacités de votre enfant dans la pratique de ces jeux.

9 mois



# BOUGER AVEC PEU DE TEMPS ?

## Bercements

Bercez votre bébé en vous balançant. Vous pouvez aussi chanter ou mettre une musique douce.



## Le change, c'est le pied!

Pendant le change, encouragez votre bébé à découvrir ses mains et ses pieds. En glissant votre main sous ses fesses, vous pouvez basculer légèrement son bassin pour qu'il puisse attraper ses pieds.

## Roulé-boulé

Pour changer votre bébé de position, montrez-lui le chemin en le faisant doucement rouler du dos sur le ventre ou du ventre sur le dos. Accompagnez-le avec une main sur sa hanche ou sur sa cuisse.



# BOUGER EN LIEU SÛR ?

## Plaisir de bouger

Votre lit est un terrain de jeu idéal tant que votre bébé ne se déplace pas de lui-même. Couchez-le sur le dos et laissez-lui la liberté de bouger et gigoter, sans vous éloigner.



## À la découverte des objets

Couchez votre bébé sur un linge ou une couverture posée au sol. Montrez et donnez-lui des objets variés de manière qu'il puisse les toucher, les tenir dans les mains et les mettre à la bouche.

## Exploration

Dans un espace sans danger, vous pouvez disposer des objets tout autour de votre bébé et le motiver à aller les chercher. Laissez-le explorer les formes, les matières et les couleurs de ces objets.



# BOUGER PAR MAUVAIS TEMPS ?

## Moment câlin

Lorsque vous sortez votre bébé de son lit, soulevez-le en mettant une main sous ses fesses et une main pour tenir ses épaules et sa tête. Portez-le bien enroulé et enveloppé dans vos bras.



0 mois



## Sortir se promener

Comme vous, votre bébé a besoin de prendre l'air. Par mauvais temps, habillez-le bien et il pourra se familiariser avec la vie à l'extérieur.

## Coucou-caché

Cachez votre visage derrière un foulard et faites-le réapparaître par surprise. Votre bébé apprendra en jouant à vous voir disparaître et revenir.



9 mois

## POUR ALLER PLUS LOIN

Rendez-vous sur [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) où vous trouverez différents supports d'informations - brochures, vidéos, etc. - vous proposant de nombreux conseils, idées de jeu, et renseignements.



## RECOMMANDATIONS



### ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les nourrissons devraient être physiquement actifs plusieurs fois par jour (passer du temps sur le ventre et sur le dos, ramper, jouer au sol, etc.).



### ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). L'exposition à des écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, etc.) n'est pas recommandée.

## QUELQUES REPÈRES

0 mois

échange de regards en face à face

gigote, couché sur le dos

regarde ses mains et joue avec

à plat ventre, s'appuie sur ses avant-bras

explore les objets et les met à la bouche

essaie d'attraper des objets placés un peu loin de lui

9 mois

referme ses mains et s'agrippe à votre doigt

maintient sa tête et la tourne vers un bruit, vers vous

commence à prendre les objets qu'on lui présente

attrape ses pieds

se retourne du dos sur le ventre et vice versa

commence à se tenir assis

## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>  
Nicola Soldini<sup>1</sup>  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:  
A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES  
C. Blanc Müller, chargée de cours HES  
M. De Monte, chargé de cours HES  
L. Julien, étudiante  
L. Barras, étudiante

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster<sup>1</sup>

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition 2014

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

©<sup>1</sup> Ligues de la santé, Programme cantonal «Ça marche!», Lausanne

<sup>2</sup> Département médico-chirurgical de pédiatrie, Hôpital de l'enfance de Lausanne