

Feuillet appartenant à :

.....

Né(e) le :

Terme :

Programme d'exercice suivi
et adapté par :

Dates des Ateliers réalisés :



LA GYMNASTIQUE DE BEBE

Aide au développement moteur
Stimulations motrices
Maintien des longueurs musculaires

Adapté aux enfants à risque de développer un trouble
moteur ou un retard des acquisitions motrices.

Exercices adaptés dès la naissance

C. Amelon-Petit, P. Toullet, C. Larrouse, J-M. Gracies



Ce guide est destiné aux parents d'enfants à risque de développer une atteinte motrice et souhaitant participer activement à la progression de leur enfant.

Il propose des exercices à réaliser quotidiennement pouvant être intégrés à des moments de partage et de plaisir lors d'activités ludiques, lors de temps calmes mais aussi lors d'activités plus basiques de la vie quotidienne.

Ces exercices peuvent être proposés pour certains dès la naissance et pourront évoluer avec les acquisitions de l'enfant sur les conseils du Médecin en médecine physique et de réadaptation, du kinésithérapeute, du psychomotricien en charge de l'enfant.

Les fiches ont été réalisées avec pour objectifs principaux :

- De maintenir les longueurs des musculaires à risque de se raccourcir,
- De stimuler des mouvements actifs pour aider au développement de la locomotion, de l'habileté manuelle et renforcer l'axe corporel.

Je, soussigné(e), m'engage à respecter le programme prescrit par et à ne pas le modifier sans avis du prescripteur.

Le.....

Signature :

** Le contenu de cet ouvrage et des recommandations thérapeutiques qu'il contient sont basés sur la pratique clinique et l'expertise des auteurs C. Amelon-Petit, P. Toullet, C. Larrouse, J-M. Gracies
Toute application pratique de ces recommandations se fait sous la seule responsabilité du thérapeute en lien avec le patient.*

Table des matières

Règles à respecter	3
Quelques bonnes habitudes au quotidien	4
Installations lors des jeux :	4
Positions de portage pour les petits (dès la naissance) :	5
Positions de portage pour les plus grands (dès tenue de tête acquise) :	7
Positions de décontraction :	7
Maintien des longueurs musculaires des membres supérieurs	15
Stimulations motrices – locomotion – renforcement et intégration de l’axe corporel	20
Dès la naissance	21
Dès l’acquisition de la tenue de tête	27
Dès l’acquisition d’une station debout avec appui.....	38
Stimulations motrices - Habileté manuelle.....	42
Dès la naissance	43
Dès l’ébauche de la préhension globale	45

Règles à respecter

- Pour débiter les exercices, vous et votre bébé devez être détendus et dans une ambiance calme.
- Avant de commencer ces exercices il est possible de réaliser des positions de décontraction (Cf. p12)
- Si bébé est agité, arrêtez l’exercice et reprenez-le plus tard.
- Les exercices peuvent être réalisés en plusieurs fois dans la journée pour ne pas trop énerver ou fatiguer l'enfant.
- Il est important de ne jamais forcer l'enfant, ne jamais « tirer » sur les muscles pour réaliser un mouvement, mieux vaut redemander au professionnel de santé qui vous a prescrit l'exercice de revoir la méthode avec vous.
- Il faut rester délicat au contact de l’enfant et ne pas forcer les mouvements de l’enfant.

Quelques bonnes habitudes au quotidien

Installations lors des jeux :

- Jouez avec votre enfant afin qu'il utilise ses deux mains.
- Lors des jeux, favoriser la position assise en petit lapin pour respecter le bon alignement des membres inférieurs :

NON :



OUI :



- On peut aussi jouer jambes écartées :



Positions de portage pour les petits (dès la naissance) :

- Où nous allons chercher à contenir l'enfant.
- Prise de l'enfant pour une position portée :



- Assis tailleur porté :



- Demi- tailleur porté :



- Porté simple :



Positions de portage pour les plus grands (dès tenue de tête acquise) :

- Abduction de hanche (hanches écartées) :



Positions de décontraction :

- Assis Tailleur :



- Assis Tailleur face au parent : Permet une situation de communication intime en face à face.



Maintien des longueurs musculaires des membres inférieurs

LE PETIT INDIEN

Maintien de la longueur des rotateurs internes de hanche et des adducteurs de hanche

Dès la naissance

Objectif :

Entretenir et développer la souplesse des hanches. Aider au développement de la marche.

Description :

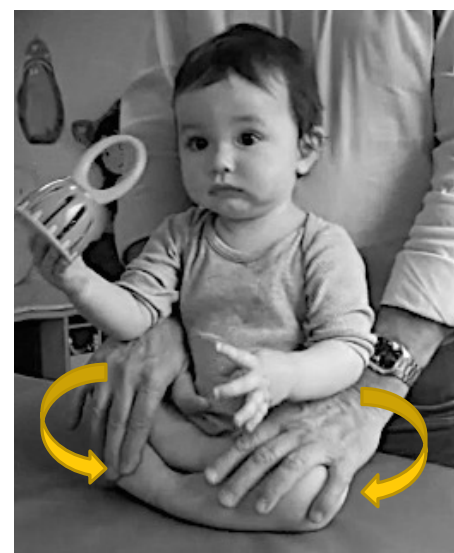
Position de départ : bébé est confortablement installé sur vos genoux dos à vous en petit tailleur.

- Essayez d'obtenir l'ouverture maximale des hanches.

Pièges à éviter :

Bébé doit rester calme et confortable, ne pas tirer sur les muscles au risque de lui faire mal.

A réaliser durant 1 min 4 à 5 fois par jour
par exemple lors de jeux



LE PETIT SERPENT

Maintien de la longueur du soléaire et des gastrocnémiens
Dès la naissance

Objectif :

Entraîner et développer la souplesse de cheville. Aider au développement de la marche.

Description :

Position de départ : bébé est installé en position de décontraction sur vos genoux (p. 7), son dos contre vous

- Abaissez la pointe du pied pour relâcher les muscles du mollet
- Ramenez la cheville en flexion dorsale, genou fléchi puis genou tendu

Pièges à éviter :

Ne pas lutter contre les contractions possibles. Détendre bébé d'abord !

A réaliser pendant 1 min de chaque côté 4 à 5 fois par jour par exemple lors de jeux calmes ou de comptines



LA PETITE HORLOGE

Maintien de la longueur des adducteurs de hanches

Dès la naissance

Objectif :

Entretien et développer la souplesse des hanches. Aider au développement de la marche.

Description :

Position de départ : bébé est installé en position de décontraction (p. 7) sur vos genoux en petit tailleur.

- Ecartez une cuisse puis l'autre, en gardant le genou tendu à chaque fois.
- Effectuez un balancement répété du bassin de l'enfant à droite et à gauche.

Pièges à éviter :

Ne pas « tirer » sur les muscles. Si bébé est trop tendu on risque de lui faire mal.

A réaliser pendant 1 min de chaque côté 4 à 5 fois par jour par exemple lors de jeux calmes ou de comptines



LE CULBUTOT

Maintien de la longueur des adducteurs de hanche et des ischio-jambiers

Dès la station assise

Objectif :

Entretien et développer la souplesse des hanches. Aider au développement de la marche.

Description :

Position de départ : bébé est installé assis sur un ballon.

- Maintenez ses 2 jambes écartées.
- Réalisez un mouvement de balancement à partir du bassin de l'enfant soit d'avant en arrière soit latéralement.

Pièges à éviter :

Ne pas « tirer » sur les muscles. Si le bébé est trop tendu on risque de lui faire mal.

A réaliser pendant 1 min de chaque côté 4 à 5 fois par jour par exemple lors de jeux calmes ou de comptines



PETITE ETOILE

Maintien de la longueur des adducteurs de hanche et des ischio-jambiers

Dès la station assise

Objectif :

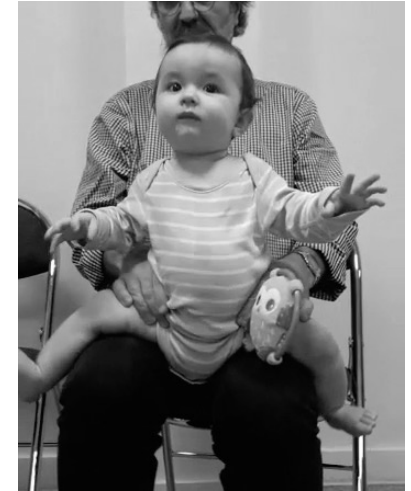
Entretenir et développer la souplesse des hanches. Aider au développement de la marche.

Description :

Position de départ : bébé est assis sur vos genoux, ses jambes autour des vôtres.

- Maintenez bébé par son bassin.**
- Tout en maintenant bébé, montez et descendez vos genoux doucement l'un après l'autre.**

A réaliser 8 à 10 fois par jour, par exemple lorsque vous prenez bébé sur vos genoux



Maintien des longueurs musculaires des membres supérieurs

LE GARÇON DE CAFE

Maintien de la longueur des muscles fléchisseurs du poignet et du coude

Dès la naissance

Objectifs :

Elargir les secteurs de mobilité du bras, de l'avant-bras et des mains. Aider au développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé en position de confort, assis dos contre vous (sur une table ou sur vos genoux)

- Le coude de bébé est fléchi, votre main dans sa main pour que son poignet soit en extension
- Ecartez son bras, paume de la main de bébé est orientée vers le plafond tout en basculant bébé sur sa fesse opposée.

Pièges à éviter :

Ne pas « tirer » sur les muscles. Si le bébé est trop tendu on risque de lui faire mal.

A réaliser pendant 1 min de chaque côté 4 à 5 fois par jour en lui chantant une petite comptine



LE PETIT MOULIN

Maintien de la longueur des muscles des adducteurs et des rotateurs de l'épaule

Dès la naissance

Objectif :

Elargir les secteurs de mobilité du bras, de l'avant-bras et des mains. Aider au développement de la l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé en position de décontraction (p.8) face à vous, sur vos genoux avec un petit coussin sous la tête.

- Maintenez ses poignets.
- Réalisez un mouvement de rotation interne d'épaule avec les paumes des mains de bébé vers le bas quand on descend les bras (maintenez les bras en bas pendant 1 min) puis une rotation externe d'épaule avec paumes des mains de bébé vers le haut quand on monte les bras.
- Puis répétez le mouvement.

Pièges à éviter :

Ne pas « tirer » sur les muscles. Si le bébé est trop tendu on risque de lui faire mal.

A réaliser 4 à 5 fois par jour lors de jeux et pourquoi pas en lui en chantant une petite comptine



LA PATTE D'OURS

Maintien de la longueur des fléchisseurs, adducteurs et opposant du pouce et des fléchisseurs des doigts

Dès la naissance

Objectifs :

Eviter que le pouce reste trop souvent dans la main. Aider au développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : Bébé est installé en position de décontraction (p.8) sur vos genoux face à vous.

- Placez vos doigts de part et d'autre du poignet de bébé et stimulez l'ouverture ses doigts par une flexion du poignet et en abaissant la base de l'index.
- Etendez le coude en même temps.
- Une fois l'ouverture des doigts et l'extension du coude faite, maintenez la main de bébé ouverte.

Le réaliser 4 à 5 fois par jour de chaque côté et maintenir la main ouverte durant 1 min environ



LE PETIT SINGE

Maintien de la longueur des muscles
fléchisseurs du membre supérieur

Dès l'acquisition de la préhension globale

Objectif :

Elargir les secteurs de mobilité du bras, de l'avant-bras et des mains. Aider au développement de l'habileté manuelle.

Description : **Matériel nécessaire : un bâton solide et assez fin.**

Position de départ : bébé est confortablement installé sur vos genoux en petit tailleur et dos à vous.

- Stimulez la face dorsale des mains de bébé pour qu'il agrippe le bâton.
- Maintenez ses mains agrippées au bâton et soulevez votre petit singe.

Le réaliser 4 à 5 fois par jour lors d'un jeu



**Stimulations motrices –
locomotion – renforcement
et intégration de l’axe
corporel**

Dès la naissance

LA POUPEE

Travail du renforcement de l'axe corporel
et du maintien de la tête

Dès la naissance

Objectif :

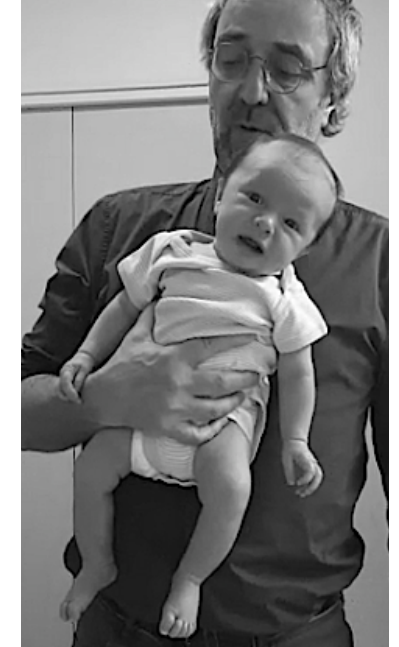
Stimuler l'enfant dans son redressement.
Développer l'intégration de l'axe corporel.

Description :

Position de départ : bébé est dos à votre thorax, maintenez bébé avec une main qui arrive à plat sous son thorax.

- Réglez alors l'inclinaison vers l'avant pour favoriser le redressement actif de la tête et maintenez la position quelques secondes.
- L'inclinaison est faite vers la droite puis vers la gauche avec un maintien de chaque position pendant quelques secondes.
- L'amplitude et la vitesse d'inclinaison est fonction de possibilité de l'enfant.

A réaliser 8 à 10 fois par jour, par exemple
lorsque vous passez devant une glace !



LA POUPETTE

Travail du renforcement de l'axe corporel
et du maintien de la tête

Dès la naissance

Objectif :

Stimuler l'enfant dans son redressement.
Développe l'intégration de l'axe corporel.

Description :

Position de départ : bébé est dos à votre thorax, maintenez bébé avec une main qui arrive à plat sous son thorax.

- Pliez une jambe de bébé de manière à ce que le pied de bébé se retrouve sous sa cuisse.

- Positionnez bébé devant vous en maintenant toujours son thorax et son membre inférieur comme décrit précédemment.

A réaliser 8 à 10 fois par jour, par exemple lorsque vous passez devant une glace !



EN EVENTAIL

Flexion dorsale active de cheville

Dès la naissance

Objectif :

Entraîner et stimuler la commande motrice de flexion dorsale de cheville. Aider au développement de la marche.

Description :

Position de départ : bébé est installé en position de confort sur vos genoux son dos contre vous.

- Abaissez la pointe du pied pour détendre les muscles du mollet.
- Ramenez la cheville en flexion dorsale genou fléchi puis genou tendu.
- Réalisez une stimulation sur la face dorsale des orteils et sur la tête des métatarsiens pour maintenir une flexion dorsale.

Pièges à éviter :

Ne pas lutter contre les contractions possibles. Détendre d'abord !

A réaliser 8 à 10 fois par jour et par coté lors de jeux calmes



LE PETIT CRAPAUD

Flexion active de genou-hanche

Dès la naissance

Objectif :

Aider au développement la commande motrice en stimulant la flexion des membres inférieurs.

Description de l'exercice :

Position de départ : l'enfant est installé sur le ventre, une serviette roulée sous les avant-bras.

- Mettez bébé en appui d'un côté en tournant sa tête et son tronc du côté opposé.
- Ensuite exercez une légère pression sur le bassin en le ramenant sur le côté d'appui (flèche jaune).
- Bébé réalisera alors seul une flexion de hanche de genou et de cheville.

Pièges à éviter : évitez l'extension de la tête et du tronc.

A réaliser 8 à 10 fois par jour et par côté, après le change



LA GRENOUILLE

Flexion active genou-hanche

Dès la naissance

Objectif :

Aider au développement la commande motrice en stimulant la flexion extension des membres inférieurs.

Description :

Position de départ : soutenez bébé par le thorax au-dessus d'un plan horizontal en hauteur.

- Placez ses jambes au contact du plan, de façon à ce que ses pieds se trouvent sous le plan.
- Elevez le doucement bébé, toujours au contact du plan.
- Bébé va fléchir ses hanches et ses genoux pour venir poser les pieds sur le plan.

A réaliser après le change sur le bord de la table à langer 8 à 10 fois par jour



**Dès l'acquisition de la
tenue de tête**

LA PETITE BROUETTE

Travail du renforcement de l'axe corporel
et des muscles érecteurs du tronc, du cou et
de la tête

Dès la tenue de tête acquise

Objectif :

Stimuler l'enfant dans son redressement.
Développer l'intégration de l'axe corporel.

Description :

Position de départ : L'enfant peut être placé
sur un rouleau ou sur une de vos cuisses.

Mettez un jouet devant lui, ou réalisez l'exercice
devant une glace.

- Placez le thorax de votre bébé en appui
sur le rouleau ou sur votre cuisse en
maintenant ses hanches et ses genoux
fléchis.

- Puis décollez ses genoux du sol.

A réaliser 8 à 10 fois par jour durant un jeu



LES TABLETTES DE CHOCOLAT

Travail du renforcement de l'axe corporel
et renforcement des abdominaux, des
extenseurs de la tête et du cou

Dès l'acquisition de la tenue de tête

Objectif :

Stimule l'enfant dans son redressement et
développe l'intégration de l'axe corporel

Description :

Position de départ : bébé est allongé sur un
plan incliné (coussin) face à vous. Pensez à
stimuler son regard.

- Mettez vos pouces dans les mains de
l'enfant pour qu'il les agrippe
- Incitez l'enfant à se redresser en abaissant
ses bras doucement
- Le laisser travailler jusqu'à la position
assise.

A réaliser 8 à 10 fois par jour par exemple
sur la table à langer à la fin du change



LA PETITE ROULADE

Travail du renforcement de l'axe corporel et des retournements : dos-ventre, ventre-dos

Dès la tenue de tête acquise

Objectif :

Stimuler les retournements. Aider au développement du tonus axial et au développement moteur.

Description :

Position de départ : Bébé est sur le sol, sur le dos face à vous. Utilisez un petit jouet pour orienter son regard et favoriser le guidage du retournement, le jouet se déplacera en arc de cercle au-dessus de la tête de l'enfant pendant l'exercice.

- Attirez le regard de l'enfant avec un jouet du côté du retournement.
- Réalisez une flexion de genou et de hanche d'un des membres inférieurs et garder l'autre en extension.
- Faites pivoter le membre fléchi pour obtenir une rotation de l'axe corporel.
- Une fois la ligne médiane passée : ré-étendez le membre inférieur fléchi.
- L'enfant se retrouve sur le ventre.
- Ne pas oublier de libérer le bras sous la cage thoracique de l'enfant.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux ou lors des retournements lors du change



**Dès l'acquisition de la
tenue assise**

LE CULBUTOT

Renforcement de l'axe corporel

Dès la station assise

Objectif :

Stimuler le redressement et l'intégration de l'axe corporel. Stimuler l'adaptation postural face à un déséquilibre.

Description :

Position de départ : bébé est installé assis sur un ballon.

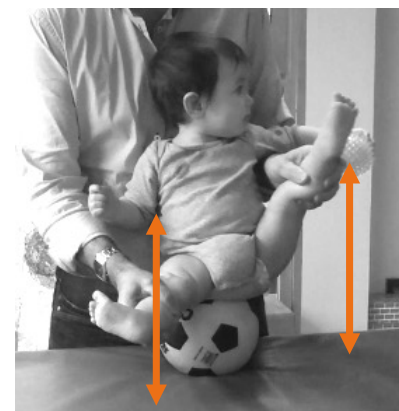
- Maintenez ses 2 jambes écartées.
- Réalisez un mouvement de balancement à partir du bassin de l'enfant soit d'avant en arrière soit latéralement.

Pièges à éviter :

Ne pas « tirer » sur les muscles.

Si le bébé est trop tendu on risque de lui faire mal

A réaliser durant 1 min 4 à 5 fois par jour
lors de jeux calmes



LE PLOUF

Renforcement de l'axe corporel
Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

Stimuler le redressement et l'intégration de l'axe corporel.

Description :

Position de départ : bébé est installé à plat ventre sur une de vos cuisses. Stimulez le regard de bébé en le plaçant face à un miroir ou en mettant un petit jouet devant lui.

- En douceur, faites-lui perdre l'équilibre vers l'avant pour qu'il puisse atterrir sur ses mains.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



LA BALANCOIRE

Renforcement de l'axe corporel

Dès la tenue assise

Objectif :

Stimuler l'enfant dans son redressement.
Développer l'intégration de l'axe corporel.

Description :

Maintenez bébé par les cuisses, de façon à ce qu'il soit en position assise puis effectuez des mouvements de balancier d'avant en arrière entre vos jambes.

A réaliser 8 à 10 fois par jour



LA PETITE ETOILE

Travail de renforcement de l'axe corporel
Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

Stimule l'enfant dans son redressement et son équilibre postural

Description :

Position de départ : bébé est assis sur vos genoux, ses jambes de part et d'autre des vôtres. Maintenez bébé de part et d'autre de son bassin.

- Tout en maintenant bébé, montez et descendez vos genoux doucement l'un après l'autre.

A réaliser 8 à 10 fois par jour, cet exercice peut être réalisé dès que vous avez bébé sur vos genoux



LE CHAT BOTTE

Renforce l'axe corporel

Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

Stimuler le redressement. Renforcer et aider à l'intégration de l'axe du corps.

Description :

Position de départ : maintenez bébé par la cuisse, en le plaquant contre votre thorax.
- Incitez-le à l'aide d'un jouet à se pencher doucement en avant.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de portage ou de jeux



LE PETIT SLALOM

Renforcement et intégration de l'axe corporel

Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

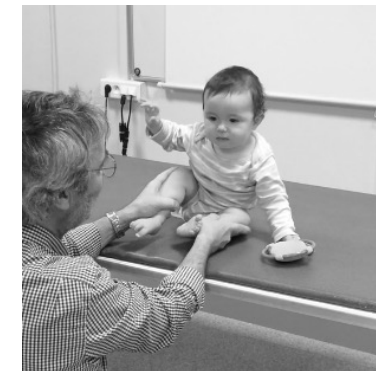
Stimuler l'enfant dans son redressement.
Développer l'intégration de l'axe corporel.
Stimuler l'adaptation posturale face à un déséquilibre.

Description :

Position de départ : bébé est assis face à vous. Stimulez son regard.

- Empoignez les jambes de bébé.
- Déséquilibrez bébé d'un côté puis de l'autre.

A réaliser 8 à 10 fois de chaque côté par jour lors de jeux



**Dès l'acquisition d'une
station debout avec appui**

COMME UN I

Renforcement musculaire global et
intégration de l'axe corporel

Dès l'acquisition d'une station debout avec
appui

Objectif :

Guider et renforcer la station debout.
Stimuler l'équilibre et renforce l'intégration
de l'axe corporel. Stimuler le soutien sur les
membres inférieurs.

Description :

Position de départ : bébé est installé debout
en appui sur une chaise. Attirez son attention
avec un jouet placé sur la chaise.

- Pliez un des membres inférieurs pour que
bébé prenne appui sur l'autre, maintenir
cette position en essayant de déséquilibrer
bébé doucement.
- Puis faites de même de l'autre côté.

A réaliser 8 à 10 fois par jour



HOP

Guidage et renforcement de la station debout

Dès l'acquisition de la tenue debout avec appui

Objectif :

Guider et renforcer la station debout. Aider au Renforcement et à l'intégration de l'axe corporel. Aider au développement de la déambulation. Stimuler le redressement et le soutien sur les membres inférieurs.

Description :

Position de départ : Placez bébé accroupi devant une chaise. Attirez son attention à l'aide d'un jouet placé sur la chaise.

En le tenant par le bassin, guidez bébé vers une station debout.

A réaliser 8 à 10 fois par jour



LE CHEVALIER

Guidage et renforcement de la station debout

Dès l'acquisition de la tenue debout avec appui

Objectif :

Guider et renforcer la station debout. Aider au renforcement et à l'intégration de l'axe corporel et au développement de la marche. Stimuler le redressement et le soutien sur les membres inférieurs.

Description :

Position de départ : placez bébé redressé sur ses genoux, devant un miroir ou un mur rigolo.

- A l'aide d'une main pliez une des hanches de bébé pour qu'il puisse prendre appui sur cette jambe et se mettre debout tout seul.

A réaliser 8 à 10 fois par jour



Stimulations motrices - Habilité manuelle

Dès la naissance

LES PETITS PINCEAUX

Travail d'extension active des doigts

Dès la naissance

Objectif :

Favoriser l'ouverture active de la main et la dissociation des doigts en extension. Aider au développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé en position de confort sur vos genoux le dos contre vous.

- Placez vos doigts de part et d'autre des poignets de bébé et stimulez l'ouverture des doigts de l'enfant par une flexion du poignet en « appuyant » sur la base de l'index.

- Puis continuez la stimulation à l'aide d'un petit jouet sur la face dorsale et palmaire des doigts.

A réaliser 8 à 10 fois par jour sur des temps de jeux accompagné d'une petite comptine



**Dès l'ébauche de la
préhension globale**

LA PETITE ARAIGNEE

Travail d'extension active des doigts
Dès l'ébauche d'une préhension globale

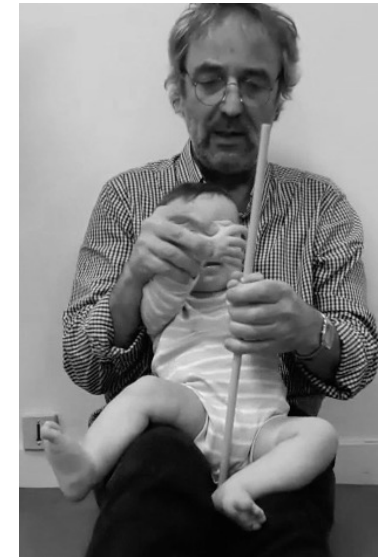
Objectif :

Favoriser l'ouverture active de la main et la dissociation des doigts en extension. Aider au développement de l'habileté manuelle.

Description :

- Position de départ : bébé en position de confort sur vos genoux le dos contre vous.
- Placez vos doigts de part et d'autre des poignets de bébé et stimulez l'ouverture des doigts de l'enfant par une flexion du poignet en « appuyant » sur la base de l'index.
 - Puis continuez la stimulation à l'aide d'un bâton sur la face dorsale puis palmaire des doigts d'une main
 - Bébé agrippera le bâton avec cette main.
 - Continuez l'exercice avec l'autre main de bébé.

A réaliser 8 à 10 fois par jour sur des temps de jeux, accompagné d'une petite comptine



LE PETIT SINGE

Renforcement musculaire des membres supérieurs

Dès l'ébauche d'une préhension globale

Objectif :

Renforcement musculaire global des membres supérieurs.

Description : Matériel nécessaire : Un bâton solide et assez fin.

Position de départ : bébé est confortablement installé sur vos genoux en petit tailleur et dos à vous.

- Stimulez la face dorsale des mains de bébé pour qu'il agrippe le bâton.
- Maintenez ses mains agrippées au bâton et soulevez votre petit singe.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



LA BAGUETTE MAGIQUE

Travail de la supination active

Dès l'ébauche d'une préhension globale

Objectif :

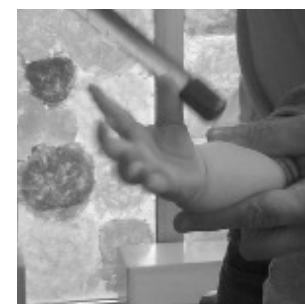
Favoriser la préhension globale et la supination active. Favorise le développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé confortablement sur vos genoux le dos contre vous.

- Étendez le coude de bébé.
- A l'aide d'un bâton assez fin, stimulez la face dorsale de la main jusqu'au bout du pouce de bébé.
- Bébé effectuera un mouvement de supination et cherchera à attraper le bâton.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



**Dès l'ébauche de la
préhension fine**

POUSSE POUSSE

**Travail de la dextérité manuelle
Dès l'ébauche d'une préhension fine**

Objectif :

Favoriser la préhension fine. Favorise le développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé confortablement sur vos genoux ou au sol, le dos contre vous.

- Présentez-lui un jouet qui l'amène à appuyer sur un bouton ou un animal...**
- Empoignez la main de bébé et aidez le à appuyer de façon à ce qu'il exerce une pression sur le jouet avec son index.**

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



A MOI

Travail de l'extension active des doigts –
poignet – coude et des mobilités d'épaule

Dès l'ébauche d'une préhension fine

Objectif :

Favoriser l'activité volontaire et les mouvements en extension des membres supérieurs. Favoriser le développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé confortablement sur vos genoux ou au sol, le dos contre vous.

- Présentez lui un jouet type collier de perles (fin, brillant).
- Déplacez le jouet en le gardant à bonne distance pour que bébé essaie de l'attraper (d'un côté puis de l'autre, en haut en bas en face).

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



PETIT PETIT

Travail de la dextérité manuelle Dès l'ébauche d'une préhension fine

Objectif :

Favoriser la préhension fine. Favoriser le développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé face à une petite assiette qui peut être soit au sol soit sur une petite table ou sur sa chaise.

- Déposez dans l'assiette des petites miettes de gâteau (1-5mm).**
- Bébé s'appliquera à les attraper avec une pince pouce index.**

Mettre 8 à 10 miettes dans l'assiette avant les repas



TOUCHE TOUCHE

Travail de la dextérité manuelle
Dès l'ébauche d'une préhension fine

Objectif :

Favoriser la préhension fine. Favoriser le développement de l'habileté manuelle.

Description :

Position de départ : bébé est installé confortablement sur vos genoux ou au sol, le dos contre vous.

- Prenez dans chacune de vos mains les pouces de votre bébé et faire en sorte que ses pouces se touchent.
- Recommencez avec tous les doigts des mains de bébé (Pouce-index-majeur-annulaire-auriculaire).

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux et de comptines.



Travail des appuis sur les membres supérieurs

LE PETIT SLALOM

Stimule l'acquisition des appuis sur les membres supérieurs

Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

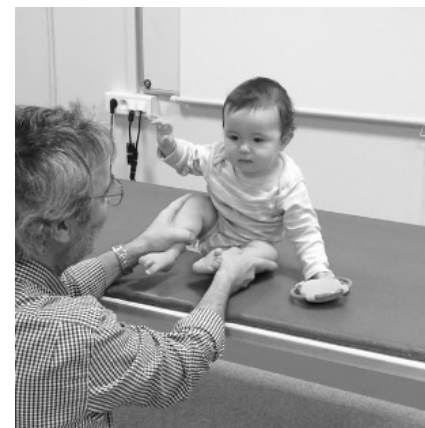
Stimuler l'adaptation posturale face à un déséquilibre. Renforcer les appuis sur les membres supérieurs.

Description :

Position de départ : bébé est assis face à vous. Stimulez son regard.

- Empoignez les jambes de bébé.
- Déséquilibrez bébé d'un côté puis de l'autre.

A réaliser 8 à 10 fois par jour et par côté lors de jeux



LE PLOUF

Stimule l'acquisition des appuis sur les membres supérieurs

Dès l'acquisition de la station assise

Objectif :

Stimuler l'adaptation posturale face à un déséquilibre. Renforcer les appuis sur les membres supérieurs.

Description :

Position de départ : bébé est installé à plat ventre sur une de vos cuisses. Stimulez le regard de bébé en le plaçant face à un miroir ou en mettant un petit jouet devant lui.

- En douceur, faites-lui perdre l'équilibre vers l'avant pour qu'il puisse atterrir sur ses mains.

A réaliser 8 à 10 fois par jour lors de jeux



**NOTES PERSONNELLES ET
COMMENTAIRES :**

Avec l'aide financière du laboratoire IPSEN

