

Josiane Caron Santha, ergothérapeute
Avec la collaboration de Solène Bourque, psychoéducatrice



BOUGER

~ pour ~

GRANDIR



Comprendre et favoriser le
développement moteur des enfants

0 À 8 ANS



Josiane Caron Santha, ergothérapeute
Avec la collaboration de Solène Bourque, psychoéducatrice

BOUGER

~ pour ~

GRANDIR

Bien que ce livre vise à répondre à plusieurs questions sur le développement moteur, il ne remplace pas les services offerts par un professionnel. Il ne constitue pas non plus un outil diagnostique.

N'hésitez pas à consulter en cas de besoin.



Autrices : Josiane Caron Santha et Solène Bourque
Illustrations : Depositphotos
Photographies : Josiane Caron Santha et Depositphotos
Photo de Solène Bourque : Julie Durocher Photographie



Tous droits réservés

© ÉDITIONS MIDI TRENTE

www.miditrente.ca

ISBN (version ePub) : 978-2-925213-60-4

ISBN (version PDF) : 978-2-925213-59-8

ISBN (version papier) : 978-2-925213-44-4

Dépôt légal : 4^e trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC

Table des matières

Introduction

9

Première partie

LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Le développement moteur normal de 0 à 8 ans..... 19

Motricité globale..... 21

- Bouger sa tête..... 21
- Se retourner..... 26
- S'asseoir et rester assis..... 29
- Ramper..... 36
- Marcher à quatre pattes..... 37
- Se tenir debout et se déplacer avec appui..... 42
- Grimper..... 44
- Marcher et courir..... 45
- Sauter..... 48
- Utiliser l'escalier..... 53
- Jouer au ballon..... 55
- Jouer au parc..... 58
- Utiliser des équipements roulants..... 62
- Faire du sport..... 63
- La motricité globale et la sécurité..... 66

• Jouer avec ses mains et ses pieds.....	72
• Jouer avec des objets et des jouets.....	74
• Manger avec des ustensiles.....	79
• Découper avec des ciseaux.....	82
• Utiliser un crayon (dessiner, colorier, écrire).....	89
• S'habiller.....	95
• Prendre soin de son hygiène.....	101

Deuxième partie

OBSTACLES ET ENJEUX LIÉS AU DÉVELOPPEMENT MOTEUR

Quelques pistes pour repérer les difficultés motrices.....	109
• Tout va bien.....	110
• À surveiller.....	111
• Préoccupant.....	113

Obstacles au développement moteur et stratégies psychoéducatives

• Faible confiance ou faible estime de soi.....	117
• Manque de motivation.....	118
• Manque d'autonomie.....	119
• Manque de persévérance.....	120
• Hypersensibilité sensorielle.....	121
• Anxiété ou crainte du risque.....	123
• Anxiété de performance.....	124
• Les zones de développement.....	126

Distinguer le retard moteur du trouble neurodéveloppemental.....132

Principaux enjeux moteurs des enfants présentant :

- un trouble développemental de la coordination (TDC).....136
- un trouble du traitement de l'information sensorielle..... 137
- un trouble du spectre de l'autisme (TSA).....139
- une déficience intellectuelle.....140
- une trisomie 21..... 141
- un trouble du déficit de l'attention
avec ou sans hyperactivité (TDA/H).....142

Troisième partie

CONSULTATION ET RESSOURCES

- Consulter en ergothérapie.....145
- Consulter en psychoéducation.....148
- Ressources, organisations et sites Web.....151

Conclusion 153

Lexique.....155

Références.....157

Remerciements.....158

Introduction

Dans le ventre de sa maman, le bébé bouge, culbute, ouvre et ferme les poings. Lorsqu'il naît, son corps est déjà programmé pour bouger... et pour grandir ! Ainsi, bien que ses capacités soient encore très limitées, ses habiletés motrices se développent et se raffinent naturellement, au fil des semaines, des mois et des années.

Le développement **sensorimoteur** de l'enfant qui se développe de manière typique est spontané et naturel. Nul besoin de matériel ni d'approches de stimulation particulières pour le favoriser. Cependant, l'enfant doit avoir des occasions de mettre à profit le « petit programme de développement » avec lequel il vient au monde, et ce, dès ses premières semaines de vie. Par ailleurs, il va de soi que certaines habiletés comme l'utilisation d'outils et d'équipements, la pratique des sports et la réalisation de certaines activités quotidiennes ne sont pas spontanées. L'enfant a besoin d'un accompagnement pour acquérir des compétences dans ces domaines. Or, il n'est pas toujours facile de savoir comment favoriser le développement **moteur** de l'enfant tout en respectant son rythme et en agissant de manière sécuritaire compte tenu de ses capacités.

Ce guide aborde donc le développement moteur des enfants, de la naissance jusqu'à l'âge de 8 ans. À cet âge, toutes les habiletés motrices usuelles de l'enfant devraient être acquises — sauf dans le cas où l'enfant vivrait avec un enjeu développemental et à l'exception des activités qui dépendent d'un enseignement précis, bien entendu.

Un des grands objectifs de ce guide est de vous aider à mieux comprendre les jalons du développement moteur de l'enfant et à saisir comment lui offrir des occasions de se développer sans avoir la pression de « stimuler » intensivement son développement. Cela lui permettra, dans le plaisir et grâce aux jeux et aux activités du quotidien, de progresser à son rythme et de développer graduellement sa motricité. Des stratégies d'activités concrètes, faciles à organiser, vous seront également proposées. Vous pourrez ainsi le soutenir dans ses apprentissages et l'aider à bouger pour grandir... tout en s'amusant!

D'entrée de jeu, disons-le : notre objectif ultime est que l'enfant se développe dans le plaisir, qu'il ait envie d'apprendre — et qu'il ait la confiance nécessaire pour explorer toutes les possibilités de son corps. Nous ne vous proposons pas de curriculum ni de protocole quelconque, mais bien des outils concrets pour vous permettre de savoir à quoi vous attendre et quoi mettre en place pour aider l'enfant à expérimenter en faisant des essais et des erreurs, en explorant et en se perfectionnant à son rythme, sans crainte d'être corrigé et surtout en se sentant compétent. Le levier d'apprentissage le plus précieux que vous puissiez lui offrir est la motivation, et nous souhaitons la mettre au premier plan.

La première partie de ce guide présente les **étapes typiques du développement moteur de l'enfant**. Elle vous sera utile pour suivre le développement de l'enfant, mais aussi pour trouver des idées afin de soutenir son évolution. Nous y présentons plusieurs habiletés fonctionnelles (p. ex. ramper, sauter, découper, attacher ses lacets), ce qui vous permettra de voir concrètement comment ces habiletés se développent, un jalon à la fois.

La deuxième partie du guide traite des **obstacles et des enjeux liés au développement moteur**. Vous découvrirez tout d'abord comment mieux cibler les éléments à surveiller, qui demandent une stimulation plus soutenue, ou préoccupants, qui nécessitent

une consultation professionnelle. Ainsi vous pourrez vous assurer que tout est en place pour que l'enfant puisse continuer à bouger dans un contexte optimal pour grandir.

Ensuite, nous abordons certains obstacles au développement moteur qui ne sont pas liés à des diagnostics, par exemple l'anxiété ou le manque de motivation ou de persévérance. Des stratégies conçues pour mieux soutenir les enfants qui présentent ces défis sont proposées. La section suivante présente les caractéristiques des enjeux moteurs liés à certains diagnostics ou à certains profils développementaux, de même que leurs conséquences sur le développement moteur.

À la toute fin de ce livre, vous trouverez des **informations sur le processus de référence et d'évaluation en ergothérapie et en psychoéducation**. Nous avons également ajouté une liste non exhaustive de **ressources et de sites Web intéressants** pour approfondir le sujet ainsi qu'un **lexique** pour vous accompagner dans votre lecture. Lorsqu'un mot est **surligné** dans le texte, c'est qu'il se trouve dans ce lexique. De plus, à différents endroits dans le texte, nous vous référerons à une [page de ressources](#). Cette page propose des capsules vidéo et des outils à imprimer. Vous la trouverez ici :

www.josianecaronsantha.com/bouger-pour-grandir-ressources

Vous pouvez aussi scanner le code QR pour accéder à la page de ressources.



Les styles d'apprentissage

Avant d'aborder les étapes du développement de la motricité chez l'enfant, il est important de comprendre que même si on peut tracer les grandes lignes de la progression de ses habiletés motrices, chaque enfant apprend et se développe à sa manière. Nous pouvons tout de même observer certains styles d'apprentissage.

L'apprentissage par observation

Les enfants qui apprennent par observation sont souvent plus calmes et posés. Ils ont moins tendance à explorer spontanément leur environnement ou à manipuler de nouveaux objets. Ils vont plutôt longuement observer les autres en action avant d'oser expérimenter de nouvelles habiletés. Lorsqu'ils se lancent, ils démontrent habituellement de bonnes compétences puisqu'ils ont observé les mouvements à exécuter avant de les reproduire. Ainsi, Mathias, qui a un an, montre de l'intérêt seulement pour des jeux qu'il connaît bien. Lorsqu'un autre enfant prend un jouet qu'il ne connaît pas, par exemple un jeu où l'on insère des formes dans des trous de formes correspondantes, il l'observe à distance. Quand il osera à son tour aller chercher ce jeu quelques heures plus tard, il y a de bonnes chances qu'il puisse réussir dès le premier essai à entrer les pièces aux bons endroits. Il va probablement conserver de l'intérêt pour cette activité pendant un certain temps avant d'observer et d'explorer un nouveau jeu.

L'apprentissage par essais et erreurs

Ces enfants sont plus **kinesthésiques**, curieux et présentent un désir d'exploration souvent plus grand que ce que leur per-

mettent leurs habiletés motrices. Ils ont vraiment envie d'explorer et d'essayer, et ce, même s'ils sont malhabiles ou s'ils manquent de force ou de coordination. Ils ont le réflexe de faire des essais : ils tombent, ils échouent, ils se relèvent et ils recommencent. Ils maintiennent leur intérêt pour l'activité et ne semblent pas affectés émotionnellement par leurs erreurs. Au fil des essais, ils peaufinent peu à peu leurs stratégies pour arriver au résultat souhaité. Comme ils observent peu et sont davantage dans l'action, ces enfants n'évaluent pas toujours les risques des gestes qu'ils posent. C'est le cas de Juliana, 2 ans, une touche-à-tout intriguée par tout ce qui se situe en hauteur. Sa maman la voit souvent monter sur des chaises ou des objets pour les atteindre. Elle ose ! Et même si elle tombe, elle recommence. D'une fois à l'autre, elle expérimente différentes techniques pour arriver à ses fins et, après plusieurs essais, elle réussit !

L'apprentissage par enseignement ou par démonstration

Et enfin, d'autres enfants ont besoin d'un accompagnement plus soutenu. Même s'ils observent, ils ne se lancent pas dans l'expérimentation sans un adulte à leurs côtés pour leur enseigner ou pour les guider, mouvement par mouvement, dans l'apprentissage d'une nouvelle habileté motrice. Certains de ces enfants peuvent présenter des retards dans leur développement moteur ou encore avoir moins tendance à explorer que la moyenne des enfants. Voici un exemple. Éléonore, 3 ans, est assise à une table à la garderie. Elle est immobile devant une boule de pâte à modeler. L'éducatrice spécialisée s'assoit près d'elle, prend différents objets et lui montre comment manipuler la pâte et la rouler. Elle l'aide aussi à effectuer certains mouvements en posant sa main sur celle de l'enfant. Après quelques essais, Éléonore réussit à faire un serpent de pâte à modeler toute seule.

Précision n° 1

Le développement moteur, une marche à la fois !

À moins d'un trouble de développement ou d'une autre condition, l'enfant traversera les premières étapes de sa motricité dans une séquence prévisible, logique et cumulative, dans laquelle les habiletés plus simples seront développées avant les habiletés plus complexes. Ces dernières se construiront sur la base des premières à un rythme propre à chaque enfant. Ce dernier apprendra donc à rouler, à ramper, à s'asseoir et à marcher à quatre pattes avant d'arriver à se lever, à marcher et ultimement à attacher ses souliers et à écrire.

Dans la section qui suit, le développement est présenté en fonction des jalons fonctionnels. À titre de référence, nous avons tout de même indiqué l'âge moyen auquel les habiletés sont acquises, mais il faut surtout s'attarder à la séquence de développement de chacune des habiletés plutôt qu'à l'âge indiqué.

Cela permet d'une part de tenir compte du fait qu'il est tout à fait normal que chaque enfant se développe à son propre rythme. Cela aide aussi à prendre en considération le fait qu'il existe dans la littérature scientifique des variations sur les jalons développementaux (par exemple, un livre de référence parlera de la capacité pour l'enfant de marcher à quatre pattes vers 8 mois, un autre vers 10 mois, tandis qu'un autre ouvrage présentera cette étape du développement comme étant optionnelle).

Pour chacune de ces habiletés, vous verrez comment l'enfant progresse, mais également les défis qui peuvent survenir. Ce guide vous permettra de suivre le développement du poupon et de l'accompagner dans son développement si certains jalons moteurs

tardent à être atteints (p. ex. s'il ne s'assoit pas encore après l'âge de 9 mois), s'il présente certaines habitudes particulières (p. ex. s'il se déplace sur les fesses), si certains jalons sont absents (p. ex. s'il ne rampe pas sur le ventre) et enfin si ces derniers s'installent dans une séquence particulière (p. ex. s'il se lève debout sans pouvoir s'asseoir tout seul) ou s'installent précocement (p. ex. si l'enfant marche à 9 mois).

Il est tout de même essentiel de préciser ici que l'enfant n'est pas toujours en « mode progrès ». Il vit également des périodes de stabilisation qui lui permettent de se sentir compétent dans une nouvelle habileté avant de relever un nouveau défi. Tout comme il adore réentendre les mêmes comptines, l'enfant appréciera et développera aussi sa motricité grâce à la répétition. Il prendra plaisir à refaire souvent le même mouvement (p. ex. sauter sur place) ou la même activité (p. ex. empiler et faire tomber une tour de blocs). La fierté qu'il peut ressentir durant cette période de stabilisation lui donne la confiance nécessaire pour poursuivre sa progression vers la prochaine étape de son développement fonctionnel.

Précision n° 2

Il n'est jamais trop tard pour apprendre (et il n'est jamais trop tôt pour consulter !)

Si vous avez l'impression en lisant ce guide qu'il est peut-être trop tard pour agir auprès de certains enfants plus âgés qui ne maîtrisent pas encore certaines habiletés, nous tenons à vous rassurer. Il n'est jamais trop tard pour acquérir des habiletés motrices. Le cerveau est plastique : il peut apprendre

et se réorganiser à tout âge. Toutes les activités de stimulation présentées ici peuvent aider l'enfant à progresser et à développer son plein potentiel, peu importe son âge!

Par ailleurs, comme chaque enfant se développe à son propre rythme, les repères d'âge fournis ne sont que des indications. En réalité, un jalon peut être atteint plusieurs semaines avant ou après l'âge indiqué sans que cela signifie que l'enfant est précoce ou en retard. Bien qu'il ne faille pas s'alarmer trop vite si l'enfant semble plus lent, il est important d'observer son développement de plus près.

Voici quelques raisons qui justifient de consulter :

- Il est préférable de consulter et de se faire rassurer que d'attendre trop longtemps et de continuer d'avoir des préoccupations.
- Une consultation précoce sera utile si l'enfant a besoin d'un accompagnement précis.
- Si un accompagnement est nécessaire, plus tôt cet accompagnement se fera, plus il aura d'effets positifs. En effet, plus l'enfant est jeune, plus son cerveau est « remodelable » et plus il a de temps pour progresser.
- Enfin, on sait que la période d'attente pour accéder à des services professionnels peut être très longue dans certains cas.

Bref, en cas de doute, nous croyons qu'il n'est pas toujours judicieux d'attendre...

Première partie



LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR



Le développement moteur normal de 0 à 8 ans



L'enfant développe sa motricité à son rythme, en suivant une séquence prédéterminée qui commence par le contrôle de sa posture, puis de sa motricité globale et enfin de sa motricité fine. Le développement sensorimoteur est considéré comme étant terminé vers l'âge de 8 ans. Ainsi, à ce moment, l'enfant a eu l'occasion d'apprendre à faire à peu près tout ce que les adultes peuvent faire pour fonctionner au quotidien. La précision et la vitesse de ses performances continueront tout de même de se raffiner en fonction de la pratique ou pour effectuer des apprentissages plus spécialisés, comme jouer du piano.

Un peu comme un nouvel ordinateur sur lequel les logiciels de base ont déjà été installés, le bébé vient au monde avec le logiciel d'installation de sa motricité. Ce sont ses réflexes primitifs. Le médecin les teste dès la naissance et observe leur intégration lors des visites de suivi. Mais qu'est-ce qu'un réflexe primitif, exactement ? Un réflexe est une réaction motrice automatique à une stimulation sensorielle. Lorsqu'un réflexe apparaît avant la naissance, on dira que c'est un réflexe primitif. Par exemple, au contact d'un



Des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour
surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca



Josiane Caron Santha

est ergothérapeute clinicienne en pédiatrie depuis plus de 22 ans. Elle offre de la formation continue aux enseignant-es et aux ergothérapeutes francophones de partout dans le monde par le biais de l'Académie JCSI, son entreprise de formation en ligne. Passionnée de sa profession, elle partage quotidiennement ses connaissances et ses stratégies sur les réseaux sociaux et elle agit fréquemment comme consultante scientifique pour diverses publications, dont Naître et grandir. Josiane compte aussi diverses expériences à titre de conférencière et d'autrice.



Solène Bourque

est psychoéducatrice, autrice et enseignante. Après avoir longtemps travaillé en milieu communautaire, elle enseigne maintenant en éducation spécialisée au Cégep du Vieux Montréal. Elle collabore fréquemment avec les médias. Elle est également consultante pédagogique pour des projets de séries jeunesse, dont la nouvelle mouture de la série Passe-Partout, à Télé-Québec.



Dès la naissance, le corps du bébé est déjà programmé pour bouger et pour grandir. Au fil des semaines, des mois et des premières

années, les habiletés motrices du tout-petit se développent et se raffinent naturellement.

Ainsi, comme chaque enfant est unique, il est très utile de comprendre comment favoriser un développement moteur harmonieux tout en respectant le rythme de l'enfant et en l'accompagnant de manière motivante et sécuritaire.

Par ailleurs, il arrive parfois que l'on observe des différences entre des enfants du même âge. Comment reconnaître les indices de retard et les manifestations d'une motricité atypique? Comment intervenir auprès des enfants qui rencontrent des défis particuliers? Quels sont les enjeux liés à certains diagnostics ou profils développementaux?

Fruit de l'alliance novatrice entre une ergothérapeute et une psychoéducatrice, cet ouvrage propose des réponses complètes et concrètes à toutes ces questions, et plus encore. Ainsi, les parents et les intervenant-es qui accompagnent les enfants de 0 à 8 ans disposeront d'une foule de ressources utiles pour aider l'enfant à bouger pour grandir... tout en s'amusant et en renforçant sa confiance en lui!

