


## Formation Plaisir de bouger

Formation pour les partenaires en petite enfance -  
ergothérapie communautaire

**MODULE 3**  
**DÉVELOPPEMENT MOTEUR**

Par Julie Ouellette, ergothérapeute  
Direction du programme jeunesse  
CIUSSS de l'Estrie - CHUS  
Septembre 2020

Québec 

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 0 à 1 an

L'évolution du mouvement réflexe à volontaire

Capsules vidéo (lien dans doc. Hyperliens)

- Introduction au développement du mouvement
- Développement moteur de l'enfant de 0 à 1 an
  - Capsule 1 : Position sur le dos
  - Capsule 2 : Coordination de la vision et du mouvement
  - Capsule 3 : Position sur le côté et mettre du poids sur les pieds
  - Capsule 4 : Se retourner
  - Capsule 5 : Position sur le ventre
  - Capsule 6 : Expérimenter toutes les positions de base
  - Capsule 7 : Déplacement et coordination des deux côtés
  - Capsule 8 : Le juste défi

Résumé des notions, exemples d'enfants en mouvement



---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 0 à 1 an

Pistes pour les poupons

- Consolider le sol, rien ne presse
- Obstacles
- Symétrie, roulade
- Les manipulations
- Les coins, zones



Sources images du haut : Forestier, M. (2011) De la naissance aux premiers pas, accompagner l'enfant dans ses découvertes motrices.  
Sources images du centre : [https://www.ciussc.ca/interactions/gouv\\_qc.ca/sites/default/files/fiches\\_0\\_1an\\_cps0123456789.pdf](https://www.ciussc.ca/interactions/gouv_qc.ca/sites/default/files/fiches_0_1an_cps0123456789.pdf)

---

---

---

---

---

---

---

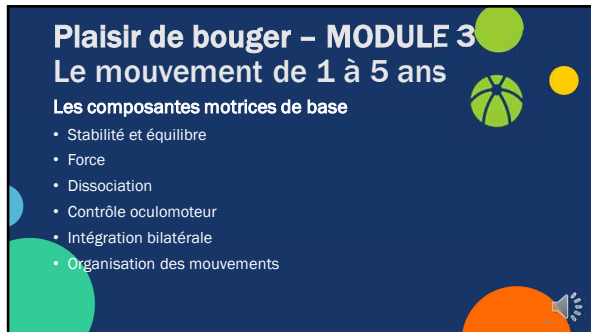
---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

Les composantes motrices de base

- Stabilité et équilibre
- Force
- Dissociation
- Contrôle oculomoteur
- Intégration bilatérale
- Organisation des mouvements



---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

Le continuum | stabilité et équilibre

- À 18 mois :
  - marche avec les bras rabaisés et les jambes près l'une de l'autre;
  - change de direction et freine sans perdre l'équilibre;
  - marche sur terrain inégal.
- À 2 ans :
  - court et freine;
  - frappe un ballon avec son pied sans perdre l'équilibre.
- À 3 ans :
  - contourne les obstacles en courant;
  - lève momentanément un pied.
- À 4 ans :
  - marche en sentier sans s'accrocher;
  - saute par-dessus les obstacles;
  - tient sur un pied 5 secondes;
  - alterne dans les escaliers.
- À 5 ans :
  - marche sur une poutre;
  - se tient en équilibre sur un pied à 10 secondes.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

Pistes | stabilité et équilibre

- Consolider la base des mouvements au sol.
- Mouvement et travail des yeux ( ex : aimant, roulade).
- Chansonnette et tourner sur soi-même.
- Ballon ricochet
- Lignes au sol
- Drôle de chaussures
- Postures de yoga



Source images yoga : programme Ratatam, [http://www.bdoes.com/wp-content/uploads/2016/05/Ratatam\\_bouger.pdf](http://www.bdoes.com/wp-content/uploads/2016/05/Ratatam_bouger.pdf)



---

---

---

---

---

---

---

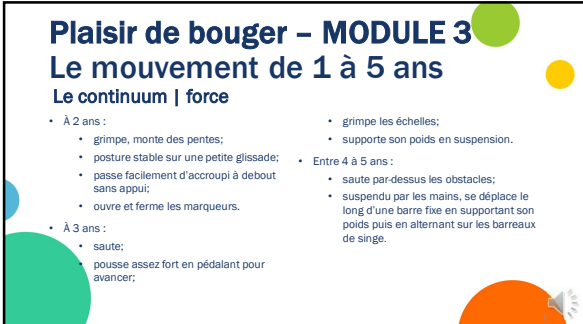
---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Le continuum | force

- À 2 ans :
  - grimpe, monte des pentes;
  - posture stable sur une petite glissade;
  - se passe facilement d'accroupi à debout sans appui;
  - ouvre et ferme les marqueurs.
- À 3 ans :
  - saute;
  - pousse assez fort en pédalant pour avancer;
- Entre 4 à 5 ans :
  - grimpe les échelles;
  - supporte son poids en suspension.
  - saute par-dessus les obstacles;
  - suspendu par les mains, se déplace le long d'une barre fixe en supportant son poids puis en alternant sur les barreaux de singe.



---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Pistes | Force

- Consolider la base des mouvements au sol.
- La chamaille. La chamaille : une activité qui peut être bénéfique... et Les jeux de bataille (liens dans doc. Hyperliens)
- La brouette, le parachute.



Source image chamaille : [www.aqppc.com/chamaille-activite-etre-benefique-bien-encadree](http://www.aqppc.com/chamaille-activite-etre-benefique-bien-encadree)



---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Pistes | Force

- Faire un parcours en appui sur les mains et les pieds.
- Jouer à plat ventre.
- Réveiller les muscles.



---

---

---

---

---

---

---

---

**Plaisir de bouger – MODULE 3**  
**Le mouvement de 1 à 5 ans**  
**Le continuum | dissociation**

- À 12 mois :
  - se retourne de façon dissociée entre ses épaules et ses hanches;
  - rampe une jambe après l'autre;
  - marche à quatre pattes de façon fluide.
- Entre 2 et 3 ans :
  - bouge la tête ou un bras sans que le reste du corps bouge;
  - manipule avec les poignets en position neutre;
  - les avant-bras tournent de façon dissociée, ouvre une poignée de porte;
  - les bras balancent à la marche.
- Entre 4 à 5 ans :
  - prise mature du crayon, petits mouvements des doigts et du poignet lors du coloriage;
  - découpe avec les pouces vers le haut;
  - course fluide comme un adulte.




---

---

---

---

---

---

---

---

**Plaisir de bouger – MODULE 3**  
**Le mouvement de 1 à 5 ans**  
**Pistes | dissociation**

- Consolider la base des mouvements au sol.
- L'horloge et le hibou.
- Ruban rythmique, transvider, clouer, retourner des verres, tordre, etc.
- Pincettes, poire à jus, dessin dans la pâte à modeler, dessin avec cure-oreille, dessiner des escargots, etc.




---

---

---

---

---

---

---

---

**Plaisir de bouger – MODULE 3**  
**Le mouvement de 1 à 5 ans**  
**Le continuum | contrôle oculomoteur**

- Dans les premiers mois :
  - effectue des saccades visuelles, le corps participe au mouvement;
  - peut suivre un objet qui bouge lentement, de près.
- Vers 12 mois :
  - peut suivre un objet qui bouge rapidement.
- Entre 4 à 5 ans :
  - commence à suivre du regard un objet qui se déplace sans bouger la tête;
  - début des saccades dissociées;
  - peut maintenir sa fixation visuelle pour une tâche de précision.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

**Pistes | contrôle oculomoteur**

- Consolider la base des mouvements au sol.
- Les pistes de la catégorie stabilité et équilibre.
- Labyrinthe à fil, lampe de poche, ballon sur cible au mur, raquette...
- Bulles de savon et autres jeux de soufflé.
- Tic-tac des yeux



Source image labyrinthe à billes : [www.odiscount.com/juriers/jeux-de-societe-cartes/compter-la-perle-de-fruit-labyrinthe-de-fils-montag-1-1207918-avis-2009424178393.html](http://www.odiscount.com/juriers/jeux-de-societe-cartes/compter-la-perle-de-fruit-labyrinthe-de-fils-montag-1-1207918-avis-2009424178393.html)  
 Source image bulles : [https://fr.freepik.com/photos-premium/enfant-laisser-bulles-savon-mise-au-point-selective\\_3888233.htm](https://fr.freepik.com/photos-premium/enfant-laisser-bulles-savon-mise-au-point-selective_3888233.htm)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Le continuum | intégration bilatérale

- Vers 12 mois
  - croisement;
  - stabilisation grossière.
- À 2 ans
  - stabilisation grossière efficace;
  - préférence manuelle.
- Entre 4 et 5 ans :
  - stabilisation efficace dans les tâches plus complexes;
  - croisement de ligne médiane plus fluide;
  - préférence à dominance manuelle.



Source image : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1161777/fonctions-hemispheres-cerveau-etude>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

**Pistes | intégration bilatérale**

- Consolider la base des mouvements au sol.
- Jouer avec des bâtons (hockey, baseball, etc).
- Jeux de mains, série de mouvements croisés, etc.



Source image jeux de mains : <http://www.leteamdelier.com/jeux-de-mains-les-compliments-de-bienfance>  
 Source image mouvements croisés : <https://neuro@monk.com/wp-content/uploads/2015/05/eclip-brain-gym-neuro-gym-bank-2.pdf>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

**Pistes | intégration bilatérale**

- Tenir une feuille au mur pour dessiner.
- Passer le balai et tenir le porte poussière.
- Déchirer, plier, assembler.
- Laver ses jouets, seringue, jouets dans les sacs et pots, etc.




---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Le continuum | organisation des mouvements

- 6 à 12 mois :
  - prend objet en mouvement.
  - prise ajustée à l'objet selon son intention.
- À 2 ans :
  - planifie avant d'agir (ex. : contourner).
- À 3 ans :
  - timing et force au ballon
- Entre 4 et 5 ans :
  - autonome dans ses routines (avec supervision);
  - copie des positions corporelles complexes;
  - ne s'accroche plus dans ses déplacements.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Plaisir de bouger – MODULE 3

### Le mouvement de 1 à 5 ans

#### Les pistes | organisation des mouvements

- Consolider la base des mouvements au sol.
- Aider l'enfant à réfléchir et évaluer lui-même ses actions et leurs résultats. Décrire ses actions.
- Préciser le but (modèle, questionner, verbaliser, dessiner).
- Indices supplémentaires (mouvement, position, tâche).
- Jeu du professeur.
- Graduer l'exigence de planification dans les jeux (fixe vs mobile).

Enfant	Cible/E nric	Exemples
Fixe	Fixe	Pêcher images poissons, frapper sur un ballon fixe au sol, lancer sur une quille
Fixe	Mobile	Attraper un ballon, frapper un ballon qui se dirige vers soi
Mobile	Fixe	Courir autour des obstacles, faire tomber des objets fixes en courant, se balancer sur le ventre dans la balançoire pour attraper des trésors au sol
Mobile	Mobile	Soccer, tag

---

---

---

---

---

---

---

---

### Plaisir de bouger – MODULE 3

#### Le mouvement de 1 à 5 ans



Un DANGER = une menace que l'enfant ne voit pas.  
Un DÉFI = un risque que l'enfant choisit de relever.

La prise de risque est un moteur du développement

© 2019, Université de Sherbrooke. Tous droits réservés. Ce document est le propriété intellectuelle de l'Université de Sherbrooke.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Plaisir de bouger – MODULE 3

#### Conclusion du 3<sup>e</sup> module

Merci de votre attention!

- Questions? Par courriel avec votre ergothérapeute ou lors de la rencontre d'échanges.
  - Pôle ouest : [julie.ouellette.ergo.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:julie.ouellette.ergo.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)
  - Pôle est : [veronique.foley.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:veronique.foley.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca) et [myriam.langlois.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:myriam.langlois.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)
- RLS Le Granit : [nancy.walsh.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:nancy.walsh.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)
- La date de la rencontre d'échanges vous sera communiquée par la responsable de votre milieu.
- Document Hyperliens pour obtenir la liste des liens vers documents, vidéos et sites de référence.

---

---

---

---

---

---

---

---

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Québec



---

---

---

---

---

---

---

---