

Dès la
naissance

LA MOTRICITÉ LIBRE

Entourer physiquement le nouveau-né pour qu'il se constitue une sécurité affective est fondamental. Cette sécurité de base se construit au fil de ses expériences motrices. Lorsque l'enfant se sent suffisamment en sécurité affective, il va pouvoir explorer son corps et son environnement via la motricité et ainsi construire son intelligence.

OBJECTIFS

- Permettre à l'enfant d'être libre de ses mouvements : le laisser bouger, explorer l'espace, saisir des objets, les relâcher, sentir les formes, les textures... Grâce à l'activité spontanée, l'enfant devient acteur de son développement. Il peut tester les limites de son corps et expérimenter de nouvelles positions librement.
- Laisser l'enfant se préparer tout seul aux différentes acquisitions. Il progresse à son rythme sans que personne n'intervienne en lui faisant faire des choses pour lesquelles il n'est pas prêt et pour lesquelles il ne peut se défaire seul, comme l'asseoir, le mettre debout ou le faire marcher. Cela risque au contraire de le crispier et de le mettre en échec. Le laisser faire seul lui permet de construire sa confiance en lui. C'est aussi, en tant qu'adulte, lui montrer que nous avons confiance en lui et en ses capacités.
- Favoriser le sentiment de compétences notamment motrices et sensorielles.
- Favoriser la coordination des mouvements, l'équilibre.
- Favoriser la découverte de soi et du monde environnant.
- Favoriser l'exploration, l'expérimentation et la confiance en soi.
- Favoriser la créativité.



« Maturité de l'homme : retrouver le sérieux qu'il mettait au jeu, étant enfant. » Nietzsche

DÉROULEMENT

- Laisser l'enfant pied-nus autant que possible pour lui permettre de « sentir » grâce aux nombreux capteurs présents sous la plante des pieds et d'avoir un meilleur équilibre.
- Proposer un espace sécurisé et confortable au sol en fonction de son âge et de ses capacités : mettre l'enfant sur le dos sur un tapis ou une couverture pour un enfant en bas âge, par exemple. Pour les enfants qui se déplacent, il est possible de proposer des éléments type carton, bassine à l'envers, gros coussins...tout ce qui peut permettre de ramper, grimper, se mettre dans...
- Disposer des jouets ou des éléments autour de lui de couleurs, de formes ou de matières différentes. Cela peut être des morceaux de tissus, un hochet, une balle, une petite peluche...tout ce que l'enfant est susceptible d'attraper et de mettre à la bouche sans danger. Disposer ces jouets sous forme d'arc de cercle à plus ou moins longue distance.

L'adulte observe et soutient l'enfant par son regard et ses paroles soutenantes.
La pratique de la motricité libre se poursuit lorsque l'enfant grandit.

Pour aller plus loin : <https://www.youtube.com/watch?v=ZaSys62yOvo>