

# **L'acquisition de la marche chez le jeune enfant**

**Vous pouvez offrir à l'enfant un environnement favorable, mais l'idéal est de le laisser s'entraîner tranquillement, à son rythme.**

## **1. Laissez-le libre de ses mouvements**

- Plus un tout-petit peut se traîner par terre, ramper, marcher à quatre pattes, plus il aborde la marche facilement. Au moment du premier pas, il est plus sûr de lui car il a confiance dans ses capacités. Il a déjà appris à appréhender les distances, à contourner un obstacle, à découvrir les différentes matières, la moquette, le parquet, le carrelage, etc.

- Il a également eu le temps de se familiariser avec le fonctionnement de son corps en action: le quatre pattes est un moyen de locomotion asymétrique, où l'on alterne le déplacement des membres. Il prépare donc à la marche.

## **2. Incitez-le, sans le forcer, à se redresser**

- C'est à partir de la position debout, accroché à un meuble ou un support, que l'enfant expérimente et travaille son équilibre. Ce n'est en aucun cas à vous de le mettre debout : il faut attendre que le bébé adopte cette position par lui-même, quand il en a envie. En intervenant, vous risquez de court-circuiter le processus d'apprentissage et de forcer l'enfant à brûler des étapes. Il n'aura pas le temps d'installer des bases solides.

- On repère facilement un enfant à qui l'on n'a pas laissé assez d'autonomie dans l'apprentissage de la marche : il conserve longtemps une démarche précaire, les jambes très écartées, il est souvent maladroit et mal à l'aise dans son corps.

- Vous pouvez toutefois lui faciliter la tâche en veillant à ce que les pièces où il évolue comportent des supports suffisamment stables, à sa hauteur, un canapé, un fauteuil, etc. Vous pouvez aussi disposer des jouets attrayants un peu en hauteur pour l'inciter à se hisser. Rien de plus.

## **3. Évitez de lui faire exécuter des pas trop tôt**

- Quoi de plus tentant quand un tout-petit se déplace le long d'un support, que de le saisir par les bras pour qu'il esquisse ses premiers pas ? Bien sûr, tout le monde est content: les parents qui voient leur enfant près du but et le bébé qui sent ses parents tout fiers. Mais là encore, c'est aller trop vite ! Surtout il est important d'éviter de le faire marcher en le tenant par les mains, les bras en l'air, ce qui rend impossible l'acquisition de l'équilibre.

- Si le bébé ne se lâche pas encore, c'est qu'il n'est pas prêt: son cerveau ne parvient pas encore à régler l'équilibre, ses muscles ne sont pas suffisamment solides pour supporter son poids. Mieux vaut le laisser faire encore quelques « exercices » tout seul. Sachez aussi que certains enfants ne sont pas pressés de marcher !

- Évidemment, le fameux youpala n'est pas conseillé, en tout cas comme outil d'apprentissage : il fournit au bébé des informations sensorielles totalement fausses. On ne marche pas les jambes pliées, en étant suspendu et porté !

#### **4. Ne le chaussez pas trop vite**

- Mieux vaut le laisser pieds nus. Il a besoin de bien sentir son appui au sol : le contact direct de sa voûte plantaire sur la moquette de la chambre le renseigne de façon très précise et lui permet d'ajuster son équilibre.

- Bien sûr, quand il marchera mieux et ira dehors marcher, il faudra le chausser. Les chaussures légères sont importantes, à la semelle peu épaisse, renforcées derrière et surtout sur les côtés pour éviter aux petites chevilles fragiles de se tordre.

#### **5. Variez les plaisirs**

- Une fois qu'il s'est lancé, veillez à ce qu'il ne reste pas les deux pieds dans le même sabot ! Faites-le marcher sur du sable, sur un matelas pneumatique gonflé d'air, sur le gazon, etc.

- Confronté à ces supports variés, son cerveau sera obligé de perpétuellement re-régler les mécanismes de l'équilibre. Petit à petit, ces ajustements deviendront automatiques. Et là, l'enfant sera devenu un habile marcheur !

**Au RAM, nous avons un livret intitulé « Le développement moteur et l'enfant – de la naissance à l'âge de la marche ». Vous pouvez nous le demander afin d'accompagner vos échanges avec les parents.**