



**PAPRICA**  
**PETITE ENFANCE**  
PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION  
IN PRIMARY CARE

# COMMENT **BOUGER** AVEC SON ENFANT

0 à 9  
mois



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**

Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

LIBERTÉ  
VALEUR  
canton de  
**vaud**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# BOUGER ?

## Pour un développement sain

Vous le voyez certainement, bouger est important pour votre bébé. Il s'exprime par ses gestes et construit ses relations grâce au contact. Bouger lui permet de découvrir son corps et d'explorer son environnement. Progressivement, il apprend à maîtriser ses mouvements, à se tenir et se déplacer. Le mouvement permet ainsi à votre bébé d'apprendre et de se développer.

## Les bébés ont besoin de bouger

Les bébés gigotent beaucoup et donnent l'impression de bouger suffisamment. Néanmoins, on observe que la condition physique des enfants plus âgés a diminué ces dernières années. Cette tendance peut déjà commencer durant les premiers mois de vie, sans qu'on le souhaite. Parfois, le domicile limite l'activité physique (espace limité à l'intérieur, parcs éloignés, voisins sensibles au bruit, etc.), parfois les bébés vivent certaines contraintes des adultes (quotidien chargé, transports motorisés, etc.) et parfois certains accessoires réduisent leur mouvement (baby relax, siège auto au domicile, etc.).

Pourtant le mouvement est naturel chez le bébé. Et même les activités ordinaires lui font beaucoup de bien.

## Comment accompagner votre bébé ?

Vous trouverez ici des idées pour bouger au quotidien. Vous pourrez les compléter en restant également attentif aux souhaits de votre bébé.



# J'AI BESOIN DE BOUGER POUR...



... **communiquer**

## Pour m'accompagner, mes parents peuvent :

- » Prendre le temps de me regarder
- » M'aménager un espace où je peux bouger librement et en sécurité
- » Partager des moments de câlins
- » Apprendre à reconnaître mes expressions et mes besoins



... **pouvoir ensuite me détendre**



... **découvrir mon corps**



... **prendre les objets et jouer avec**



... **maîtriser mes postures et mes mouvements**

# TROP FATIGUÉ POUR BOUGER ?

0 mois



## Jeu de regards

Votre bébé apprécie lorsque vous le regardez, lui parlez et échangez des sourires. Déplacez lentement votre visage sur le côté, à droite puis à gauche. Il vous suivra du regard en tournant la tête.

### variante

Prolongez le jeu en faisant des bruits de bouche et des grimaces.

## face à face

Couché à côté de votre bébé, faites-le rouler doucement sur le côté pour vous retrouver face à face. Il pourra toucher votre visage.

**Attention :** veillez à alterner le côté sur lequel vous roulez votre bébé.



## le bateau

Asseyez-vous au sol avec votre bébé à califourchon sur vos jambes, pour que ses pieds touchent par terre.

Tenez-le par la taille, les hanches ou les mains et jouez avec son équilibre.

**Attention :** ne secouez pas le bébé pendant le jeu!

### variante

Tournez-le pour qu'il puisse vous regarder.

9 mois



## BOUGER AVEC PEU DE TEMPS ?

### Maîtriser ses mouvements

Mettez votre bébé à plat ventre et laissez-lui la liberté de bouger et gigoter, sans vous éloigner.



### Le change, c'est le pied!

Pendant le change, encouragez votre bébé à découvrir ses mains et ses pieds. En glissant votre main sous ses fesses, vous pouvez basculer légèrement son bassin pour qu'il puisse attraper ses pieds.

### Roulé-boulé

Pour changer votre bébé de position, montrez-lui le chemin en le faisant doucement rouler du dos sur le ventre ou du ventre sur le dos. Accompagnez-le avec une main sur sa hanche ou sur sa cuisse.



# BOUGER EN LIEU SÛR ?

## Plaisir de bouger

Offrez la possibilité à votre bébé d'être à plat ventre lorsqu'il est éveillé. Il devrait passer au moins 30 minutes par jour sur le ventre tout au long de la journée.



## À la découverte des objets

Couchez votre bébé sur un linge ou une couverture posée au sol. Montrez et donnez-lui des objets variés de manière qu'il puisse les toucher, les tenir dans les mains et les mettre à la bouche.

## Exploration

Dans un espace sans danger, vous pouvez disposer des objets tout autour de votre bébé et le motiver à aller les chercher. Laissez-le explorer les formes, les matières et les couleurs de ces objets.



# BOUGER PAR MAUVAIS TEMPS ?

## Moment câlin

Lorsque vous sortez votre bébé de son lit, soulevez-le en mettant une main sous ses fesses et une main pour tenir ses épaules et sa tête. Portez-le bien enroulé et enveloppé dans vos bras.



0 mois



## Sortir se promener

Comme vous, votre bébé a besoin de prendre l'air. Par mauvais temps, habillez-le bien et il pourra se familiariser avec la vie à l'extérieur.

## Coucou-caché

Cachez votre visage derrière un foulard et faites-le réapparaître par surprise. Votre bébé apprendra en jouant à vous voir disparaître et revenir.



9 mois



## POUR ALLER PLUS LOIN

Rendez-vous sur [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) où vous trouverez différents supports d'informations - brochures, vidéos, etc. - vous proposant de nombreux conseils, idées de jeu, et renseignements.



## RECOMMANDATIONS



### ACTIVITÉ PHYSIQUE

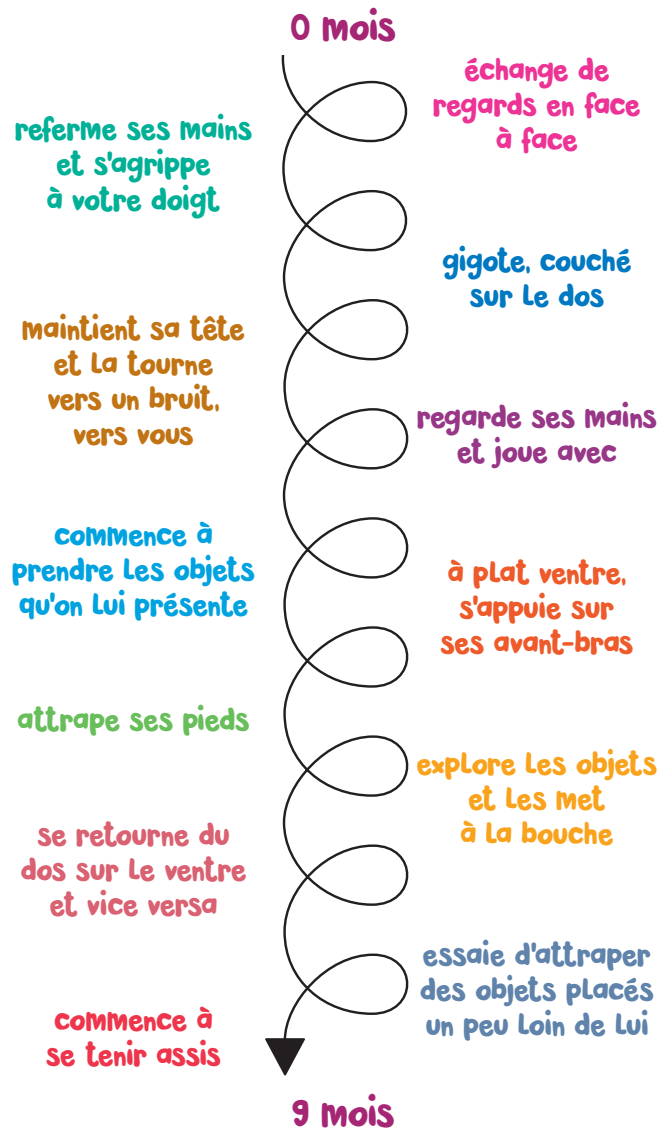
Les nourrissons devraient être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour et en leur offrant un espace libre et approprié à leur âge. Lorsqu'ils sont réveillés les activités peuvent se faire sur le ventre (30 min./jour) et sur le dos. Pour aller plus loin: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). L'exposition à des écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette, etc.) n'est pas recommandée. Pour aller plus loin: [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

## QUELQUES REPÈRES



## IMPRESSUM

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. méd. Lise Miauton Espejo

// Développé en étroite collaboration avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:  
A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES  
C. Blanc Müller, chargée de cours HES  
M. De Monte, chargé de cours HES  
L. Julien, étudiante  
L. Barras, étudiante

### // Relecture et adaptation 2022

Dr. méd. Lise Miauton Espejo  
Dr. ès sc. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition 2014  
Édition mise à jour, 2022

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance