

APPRENDRE ET PROGRESSER LE SAUT

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Debout face au réfrigérateur, déplacer des aimants en hauteur, hors de sa portée, pour inciter l'enfant à se mettre sur la pointe des pieds.

Lorsque vous sautez, inviter l'enfant à vous imiter en pliant les genoux avant de décoller du sol.

Accompagner l'enfant à sauter d'une hauteur, par exemple la dernière marche de l'escalier, en lui tenant les 2 mains, puis une seule main lorsque possible.

Créer un parcours où l'enfant saute sur deux pieds et sur un pied, en longueur, en hauteur, de côté et à reculons.

Jouer à ramasser des objets au sol en incitant l'enfant à s'accroupir puis à déposer les objets dans un récipient placé en hauteur.

Pratiquer régulièrement le saut sur place en tenant les 2 mains de l'enfant, puis une seule main lorsque possible.

Former des lignes au sol en ruban adhésif et inviter l'enfant à sauter par-dessus celles-ci ou encore d'une ligne à l'autre.

Intégrer des déplacements spécialisés avec les sauts, par exemple le cloche-pied.

Jouer à la marelle, créée avec une craie ou du ruban adhésif de couleur.

Au quotidien:

- Sauter de la dernière marche de l'escalier à chaque sortie extérieure.
- Gambader dans le corridor menant à la salle de bain.
- Utiliser les outils de BougeHop : [livret Je Saute avec Abile&Agil](#) (section "se préparer à sauter" pour les enfants de moins de 2 ans, section "sauter de toutes les façons" pour découvrir les diverses variations de sauts, section "sauter au quotidien" et "histoires actives" pour des idées de jeux et des moyens d'intégrer les sauts à votre routine) [Jeu Je Saute avec Abile&Agil](#) (le maïs éclaté, le ressort, l'écart, le kangourou, le chevalier, le tunnel), [Affiche Je marche comme Abile&Agil](#) (le crapaud)

Sauter est une habileté motrice clé à pratiquer régulièrement!

Elle permet, entre autres, de :

- développer la force des jambes et du tronc;
- améliorer l'équilibre et la coordination;
- favoriser la conscience du corps dans l'espace;
- renforcer la confiance motrice et le contrôle postural.

**POUR DÉCOUVRIR
LES OUTILS DE
BOUGE HOP** →



APPRENDRE ET PROGRESSER

LE LANCER

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Encourager l'enfant à faire rouler un ballon vers une cible à partir de diverses positions (positions assise, à genoux, debout).

Présenter une cible en hauteur à l'enfant, par exemple, un dessin accroché au mur et l'inviter à lancer par-dessus l'épaule vers celle-ci. Varier la hauteur de la cible. Divers objets sécuritaires pour la maison tels que des chaussettes ou un toutou peuvent être utilisés.

Jouer au cirque et encourager l'enfant à jongler avec un ou deux foulards de jonglerie. Il peut jongler seul, en échangeant avec vous ou avec un ami.

Présenter une grande cible à l'enfant, par exemple, le bac de jouets et l'inviter à lancer, à deux mains ou à une main (lancer sous l'épaule) vers celle-ci. Répéter avec la main droite, puis avec la main gauche. Éloigner graduellement la cible.

Lancer la balle par-dessus l'épaule en la faisant rebondir sur le sol avant qu'elle n'atteigne une cible (ex. un cercle tracé à la craie ou un cerceau).
Pour ajouter un défi, viser un deuxième point après le rebond, comme un seau. Varier l'activité en visant une cible sur un mur, comme un autocollant à atteindre. Varier la grosseur des objets à lancer.

Au quotidien:

- Lancer la doudou et l'oreiller dans le bac après chaque sieste.
- Inviter à lancer la débarbouillette vers vous après chaque repas et collations.
- Utiliser les outils de BougeHop : Le receveur du [Jeu Je Bouge avec Abile&Agil](#) (après avoir attrapé un objet, inviter l'enfant à le lancer), La machine à laver du [Jeu Mémoire Tonic](#) (entraîner les rotations des épaules et du bassin permet d'améliorer la coordination nécessaire aux habiletés de lancer)

 Avec la pratique, l'enfant développe graduellement sa coordination, sa précision et sa force en apprenant notamment à transférer son poids sur la jambe opposée à la main qui lance.

POUR DÉCOUVRIR
LES OUTILS DE
BOUGEHOP →



Apprendre et progresser **LA POSITION ASSISE**

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Favoriser les périodes de jeu au sol sur le ventre, dès les premières semaines, pour développer la force nécessaire à la position assise.

Installer l'enfant en position assise au sol, entouré de coussins qui ne lui touchent pas, avec des jouets devant lui pour favoriser l'exploration (débuter avec des objets que vous lui présentez devant les yeux, puis progresser vers des objets au sol).

Pratiquer le jeu assis sur une surface instable (ex : coussin ferme ou genoux d'un adulte) pour améliorer l'équilibre postural.

En position assise, offrir des objets à différentes hauteurs pour stimuler les ajustements posturaux (se pencher, tourner le tronc, tendre un bras devant ou de côté).

Lorsque l'enfant montre des signes de contrôle de la tête et du tronc, placer des jouets devant ses yeux en position semi-assise (ex. : appuyé contre un coussin ou entre vos jambes).

Lorsque l'enfant tient assis de façon autonome, varier les appuis : jambes en tailleur, jambes allongées, etc.

Tenir l'enfant en position assise sur un ballon d'exercice, faire de petits mouvements de chaque côté pour stimuler les redressements du tronc.

Asseoir l'enfant sur votre cuisse, pieds au sol, pour stimuler l'équilibre postural et encourager la mise en charge sur les pieds.

Au quotidien:

- Lors des jeux au sol, inviter l'enfant à jouer assis avec un miroir ou des jouets musicaux devant lui.
- Lire un petit livre avec l'enfant en position assise, en ajustant la hauteur pour favoriser une posture active.
- Laisser l'enfant s'asseoir seul lorsqu'il est prêt, plutôt que de le placer systématiquement assis sans qu'il ait acquis cette habileté de façon autonome.

 C'est à partir de la position sur le ventre que l'enfant pourra apprendre à ramper, se déplacer à 4-pattes et éventuellement s'asseoir par lui-même : il est donc nécessaire qu'il passe la majorité de son temps d'éveil dans cette position et ce, même s'il est capable de se tenir assis.

**POUR DÉCOUVRIR
LES OUTILS DE
BOUGEHOP** →



Apprendre et progresser **LE QUATRE-PATTES**

Un guide simple pensé par des physiothérapeutes!



Placer régulièrement l'enfant au sol, sur le ventre. Éviter les périodes prolongées ou fréquentes dans des équipements où il demeure passif (chaise vibrante, coquille, poussette, etc.).

À partir de la position sur le ventre, pratiquer l'enfant à atteindre un objet avec une main. Alternier les 2 côtés.

En position 4-pattes, pratiquer l'enfant à atteindre un objet avec une main. Alternier les 2 côtés.

Superviser l'enfant à monter les escaliers à 4-pattes; le guider de façon à ce qu'il utilise ses deux jambes de façon alternée.

Créer un parcours dans lequel l'enfant doit ramper sous une chaise, passer par-dessus un coussin à 4-pattes ou encore faire la brouette avec vous ou un ami qui lui tient les jambes.

Encourager l'enfant qui rampe à passer par-dessus des obstacles (ex: coussin d'allaitement, votre cuisse, etc.) afin qu'il se familiarise avec la position 4-pattes.

Placer l'enfant en position à genoux, les fesses sur ses talons, avec une surface devant lui pour qu'il se tienne avec ses mains et joue dans la position. Stimulez-le à saisir des objets en hauteur pour lui permettre de décoller les fesses des talons.

Stimuler le déplacement à 4-pattes avec des objets attirants. Au besoin, soutenir légèrement le bassin de l'enfant.

Encourager l'enfant à jouer en position 4-pattes, par exemple en l'invitant à imiter des animaux ou encore à faire des casses-têtes au sol dans cette position.

Au quotidien:

- Jouer en cache-couche : cela aide l'enfant à se propulser en augmentant son adhérence au sol au niveau des bras et des jambes.
- Continuer à exercer le 4-pattes même lorsque l'enfant a acquis la marche, par exemple en rangeant les jouets lentement en imitant la tortue, puis rapidement en imitant le chien.
- Utiliser les outils de BougeHop : [Jeu Je Bouge avec Abile&Agil](#) (la tortue, le nageur, l'acrobate, le crabe, l'ours, la planche à roulette), [Jeu Mémoire Tonic](#) (la boîte, le superhéros, le tapis à neige, le tabouret, le crabe, l'acrobate), [Affiche Je marche comme Abile&Agil](#) (l'ours, le crabe)

Le déplacement à 4-pattes est important à pratiquer peu importe l'âge de l'enfant!

Il permet, entre-autre, de

- renforcer le tronc et les bras;
- entraîner la coordination entre le côté droit et le côté gauche du corps;
- favoriser la stabilité du tronc et l'équilibre.

**POUR DÉCOUVRIR
LES OUTILS DE
BOUGEHOP** →

