

# 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** →

