

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** →

