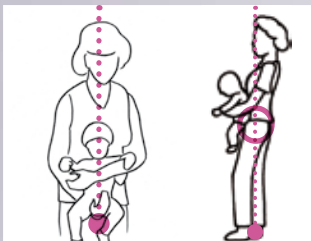


## La confiance par un portage centré



Porter l'enfant dans l'enroulement pour le sécuriser



Porter l'enfant dans l'axe et par l'axe, près de son centre de gravité

## L'ancrage de la sécurité par le contact avec le sol

L'enfant **pieds nus** ou muni de chaussons à semelles souples ressent mieux le sol et peut se repousser par l'avant du pied. **Supprimer les chaussures hautes** qui immobilisent la cheville comme des chaussures de ski et empêchent l'accrochage des orteils.



## L'éveil par l'environnement

**Limiter l'usage du siège coque** donne à l'enfant la possibilité de se mouvoir librement en profitant du sol pour ramper, se déplacer à quatre pattes, se redresser à genoux, pour finir par se mettre debout quand il sera prêt et confiant...

**Préférer un espace dégagé**, non surchargé en jouets, un sol confortable et chaud où l'adulte pourra rejoindre l'enfant pour jouer par terre avec lui pour un temps d'échange, de partage et de plaisir.

## Grandir en relation

Après avoir été porté, pendant neuf mois, enveloppé, entouré, bercé, **l'enfant va apprécier de retrouver un contact sensoriel** (voix, chansons, caresses, massages, bercements...)

**Le contact peau à peau** éveille, unifie la conscience corporelle et harmonise le tonus musculaire par la détente.

Nous devons veiller à **respecter le rythme** de développement de l'enfant, en évitant d'anticiper ses acquisitions.



**Pour prévenir le mal au dos**, poser un genou au sol et prendre appui sur soi. Repousser le sol pour soulever le poids de l'enfant par la force des jambes et non celle des bras. Utiliser l'élan vers l'avant pour se redresser. **Porter l'enfant par l'assise** en soutenant son bassin, plutôt que de le prendre sous les bras.



**Le youpala** est contraire au redressement naturel. Il induit le risque de marcher sur la pointe des pieds, empêche le centrage de l'équilibre dans le bassin. Il inhibe l'acquisition des réflexes de protection indispensables en cas de chute et cela, tout au long de la vie.

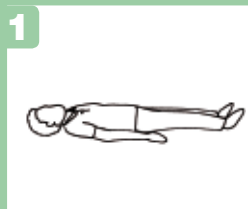


**Profiter des escaliers** et des structures à grimper, pour laisser l'enfant expérimenter tout seul. Rester près de lui pour l'accompagner et l'encourager. Plus l'enfant montera seul à 4 pattes, mieux il descendra à reculons et évitera les chutes.



**Autoriser l'enfant à revenir à des étapes déjà franchies.** La répétition consolide ses derniers apprentissages, lui donne confiance, pour se risquer à de nouvelles aventures.

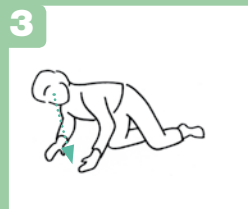
## À tous les âges, le sol nous offre l'appui pour nous détendre et nous donne sa résistance pour nous redresser



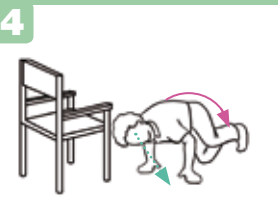
1 ALLONGÉ AU SOL



2 SE METTRE SUR LE CÔTÉ



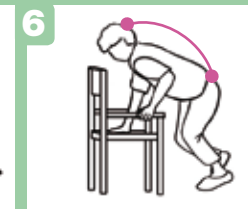
3 SE SOULEVER



4 SE METTRE À QUATRE PATTES



5 SE METTRE À GENOUX



6 SE REDRESSER



7 SE TENIR DEBOUT



Pour plus d'information consulter le site : [www.ateliers-du-cami-salie.fr](http://www.ateliers-du-cami-salie.fr)



**Inviter l'enfant à explorer l'espace** dans toutes ses dimensions. Dès les premiers mois, favoriser l'accès à des espaces creux afin qu'il revienne de lui-même à l'enroulement, source de sécurité et d'apaisement. Les volumes, canapés, coussins, vont l'inciter à se hisser, à repousser le sol, à explorer les changements de niveaux, à tomber pour mieux se relever. Il développe ainsi la confiance dans son équilibre.



# L'intelligence organique tout au long de la vie

## ■ La spirale du redressement

Le retournement couché et debout est indispensable à l'équilibre, car il coordonne dans la torsion les 3 volumes: bassin • thorax • crâne. Notre mobilité dépend de leur indépendance. Le retournement du bébé par le bassin lors du change est essentiel pour son développement psychomoteur.



## ■ Les orteils, racines de l'équilibre

C'est par l'avant du pied que nous repoussons dans le sol. La mobilité de l'avant-pied et des orteils est nécessaire au redressement.



## ■ La force dans les transitions

Les positions intermédiaires renforcent la confiance en soi. En passant d'une posture à l'autre, elles permettent de changer de niveau: BAS-couché, MOYEN-assis, HAUT- debout.



Nous souhaitons tous vivre debout et marcher le plus longtemps possible. Cette plaquette propose de découvrir les liens que le développement psychomoteur tisse en nous de la petite enfance à la fin de la vie.

Jacques Garros, psychomotricien écrit: « **La verticalité est l'expression de notre élan vital** ». Depuis l'enfance, se tenir droit se construit à chaque instant. Notre colonne vertébrale est l'axe de notre présence à nous-mêmes, aux autres et au monde.

À la fin de notre vie, pour adapter nos gestes aux limites du vieillissement, nous allons puiser dans la mémoire des mouvements acquis lorsque nous étions enfants. Entrons dans la logique du vivant pour réaliser que l'expérience nous donne la force de changement à tous les âges de notre vie.

*L'association les Ateliers du Cami Salié a été créée en 1999 par des psychomotriciens. C'est un lieu de pratique corporelle ouvert à la recherche et à la formation.*

*On peut y croiser des professionnels issus de milieux très divers de la médecine... à la danse. Ce qui les rassemble: relier l'homme au domaine du vivant en cultivant des liens entre le mouvement et l'expression. On y propose une pratique corporelle basée sur la perception. Tout au long de la vie, l'attention portée à ce que nous percevons de nous au cours de l'action, nous donne conscience et nous rend adaptatifs et créatifs.*

*Le physicien David Bohm écrivait: " être c'est devenir, devenir c'est être ".*



ASSOCIATION

**LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ**  
21, rue des Palombes • 64000 PAU  
Téléphone: 05 59 80 18 23  
<http://www.ateliers-du-camisalie.fr>

## FICHE VERTICALITÉ pour les parents de jeunes enfants



# Pour un bon équilibre tout au long de la vie

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

Tout au long de la vie, le sentiment de sécurité que l'on ressent physiquement nous vient de la conscience corporelle, habituellement appelée "schéma corporel". Elle se construit par le sens du mouvement dans l'espace. Elle ne cesse de s'ajuster au cours de nos expériences pour nous permettre de nous adapter. Grâce à la neuroplasticité de cette mémoire corporelle, nous nous transformons sans limite d'âge, au cours de ce que nous sommes amenés à vivre.

Depuis notre petite enfance jusqu'à un âge avancé, 5 moyens vont servir de base pour construire et maintenir notre verticalité:

- 1 Respirer** offre à nos gestes douceur et fluidité dans l'échange, et établit un vrai dialogue corporel, premier langage perçu par le bébé
- 2 Recentrer l'enfant** dans l'enroulement en le portant lui offre une sensation de sécurité
- 3 Retourner l'enfant** par le bassin favorise la mobilité de ses hanches et de ses épaules, et facilite la coordination des membres lors du ramper à 4 pattes
- 4 Repousser le sol** par de bons appuis de pieds renforce la sensation de stabilité et donne confiance en soi
- 5 Regarder autour de soi** permet de stabiliser son équilibre et d'anticiper ses déplacements