



1

LA MOTRICITÉ GLOBALE POUR LES TOUT-PETITS

La période de 3 à 5 ans est celle de l'exploration motrice dans son ensemble.

- ◆ Elle participe à la construction de la confiance en soi et de l'estime de soi.
- ◆ Elle permet la maîtrise de leur corps, la connaissance des sensations et la découverte de leur environnement.
- ◆ Elle favorise la relation parent-enfant, avec le renforcement du respect et l'écoute de l'enfant par les parents.



2

COMMENT PERMETTRE LA MOTRICITÉ À LA MAISON ?

- ◆ Aménager l'espace (sécurité, tapis au sol, absence de transats et trotteurs).
- ◆ Proposer du matériel permettant la liberté de mouvement et des défis à la portée des enfants.
- ◆ Rester vigilant sur les sensations / émotions des enfants (fatigue, conflits avec d'autres, ennui, frustration...)
- ◆ Encouragez-les avec des paroles positives.
- ◆ Poser le cadre et les interdits sans colère.



3

BOUGER CHEZ UN ENFANT DE 3 ANS, C'EST...

Grimper agilement, rester stable lorsqu'il est assis sur une balançoire, marcher à reculons et sur la pointe des pieds sur une plus grande distance, courir rapidement même sur un terrain inégal, sauter à pieds joints, sur un seul pied, en hauteur et en longueur, attraper un ballon avec les mains, conduire un tricycle et pédaler habilement.



4

BOUGER CHEZ UN ENFANT DE 4 ANS, C'EST...

Marcher sur des surfaces plus étroites, se tenir en équilibre sans appui (5 à 6 secondes), marcher sur les talons, faire six sauts consécutifs dans des cerceaux, trois à cinq sauts sur un pied et jouer à la marelle, monter et descendre l'escalier sans appui en alternant les pieds, faire une roulade avant, se balancer seul, lancer et attraper un petit ballon avec ses mains ou après rebondissement, commencer à pédaler avec les roues arrières.



5

BOUGER CHEZ UN ENFANT DE 5 ANS, C'EST...

Se tenir en équilibre sur un pied plus de 10 secondes, augmenter grandement sa vitesse de course, faire deux roulades consécutives, avoir une meilleure coordination dans ses sauts, être plus habile dans les jeux de balles et de ballons (commencer à dribbler, lancer une balle sur une cible près de lui, commencer à attraper une balle, frapper le ballon avec ses pieds sur une longue distance), commencer à pédaler sans les roues arrières.

BON À SAVOIR

Rappelez-vous que les enfants ne se développent pas tous à la même vitesse dans tous les domaines. En revanche, il est conseillé de les laisser partir à l'aventure, tâtonner, se reposer puis retourner explorer, répéter une action ou un mouvement aussi longtemps que l'enfant en a besoin/envie, afin qu'il acquiert petit à petit.

Les enfants sont libres de découvrir leur corps et ce dont ils sont capables de faire par eux-mêmes dans un espace assez grand et sans danger.