

Programme d'activités en physiothérapie

**POUR LES BÉBÉS
DE 0 À 1 AN**

Marie-Line Gouge, pht.
Sophie Roy, pht.

Québec 

Auteurs

Sophie Roy, physiothérapeute

Marie-Line Gouge, physiothérapeute

ISBN 978-2-922242-75-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-922242-76-8 (HTML)

Toute reproduction ou adaptation, même partielle, du contenu par quelque procédé que ce soit (électronique, photocopie ou autre) est interdite sans autorisation écrite du CIUSSS de la Capitale-Nationale.

© CIUSSS de la Capitale-Nationale — IRDPQ, 2012

Fiches 1 à 5

DÉCUBITUS DORSAL

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Contrôle de la tête

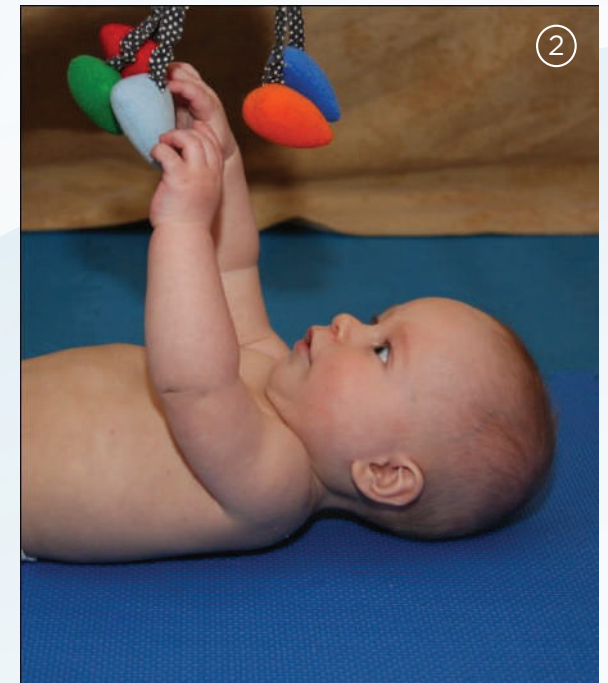
- L'enfant est assis sur les jambes d'un adulte. En le fixant au niveau des épaules, le descendre doucement vers la position couchée aussi longtemps que l'enfant peut garder la tête fléchie vers l'avant. Cesser le mouvement dès que la tête bascule vers l'arrière;
- Progressivement, faire le mouvement de la position couchée vers la position assise. Le mouvement doit se faire lentement.



Mains en ligne médiane

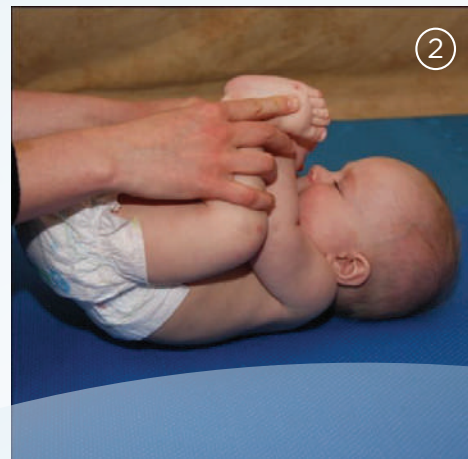
- La tête et le tronc doivent être bien alignés.
- Ramener les mains de l'enfant au centre sur un jouet ou sur le visage de l'adulte; [Photo 1]
- Encourager l'enfant à prendre un jouet avec les deux mains. [Photo 2]

Note : Afin de favoriser cette activité, placer une arche de jeux au-dessus de l'enfant (au niveau de son corps).



La boule

- Encourager l'enfant à tenir ses genoux; [Photo 1]
- Le bercer doucement; [Photo 2]
- Amener ses pieds à sa bouche pour étirer les muscles du dos. [Photo 3]



Jouer avec les orteils

- Aider l'enfant à jouer avec ses orteils puis à tenir ses pieds ensemble; [Photo 1]
- Amener ses pieds à sa bouche pour étirer les muscles du dos; [Photo 2]
- Éventuellement, aider l'enfant à amener ses pieds à sa bouche (guider le mouvement au niveau de la cuisse); [Photo 3]
- En tout temps, la tête et le tronc doivent être bien alignés.



Tiré assis

- Amener doucement l'enfant en position assise en le tenant au niveau :
 - › Des omoplates et des épaules. _____
 - › Des bras. _____
 - › Des coudes. _____
 - › Des mains. _____
- La tête doit être gardée fléchie vers l'avant tout au long du mouvement.
- Descendre vers la position couchée en s'assurant que la tête est maintenue en ligne avec le corps.
- Des déplacements successifs d'avant en arrière peuvent aussi être faits afin de rendre l'activité plus difficile. L'enfant doit en tout temps maintenir la tête en ligne avec le corps (le menton rentré).



Note : Cette activité est facile à intégrer au quotidien. Elle peut être faite à tous les changements de couches.

Fiches 6 à 8

DÉCUBITUS LATÉRAL

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Couché sur le côté

- L'enfant est couché sur le côté.
 - › Les genoux sont fléchis. _____ [Photo 1]
 - › La jambe du dessus est fléchie, l'autre étendue. _____ [Photo 2]
- Au besoin, un appui (une main ou une serviette roulée) est placé derrière le dos.
- Placer un jouet devant l'enfant et l'encourager à jouer avec sa main libre
 - › Couché sur le côté droit. _____
 - › Couché sur le côté gauche. _____



Couché sur le côté avec appui sur le membre supérieur

- L'enfant est couché sur le côté.
- Faire prendre appui sur le coude ou l'avant-bras (du côté en appui) en supportant l'enfant :
 - › Au niveau du tronc (sous l'épaule). _____
 - › Au niveau de l'épaule. _____
- Favoriser le changement de cette position vers la position assise en plaçant une main sous le corps et l'autre main sur la hanche surélevée. [Voir fiche #39]



Couché sur le côté sur l'adulte

- Placer l'enfant sur les cuisses de l'adulte en position demi-couchée de côté.
- Encourager le redressement de la tête de côté et l'appui de l'avant-bras de l'enfant sur la cuisse de l'adulte.
 - › En appui du côté droit. _____
 - › En appui du côté gauche. _____
- Au besoin, offrir un support au niveau de l'épaule en appui.
- Diminuer graduellement le support offert.
- Faire prendre de petits objets en hauteur, de côté et au sol, par la main qui n'est pas en appui.



Fiches 9 à 16

DÉCUBITUS VENTRAL

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Contrôle de la tête

- L'enfant est en appui sur les avant-bras. L'adulte peut l'aider en stabilisant ses bras.
- Encourager l'enfant à regarder l'adulte placé devant lui pour qu'il lève bien la tête.
- Diminuer l'aide progressivement.



À plat ventre avec support

- Utiliser un rouleau de serviette ou un coussin d'allaitement comme support.
- Placer l'enfant sur le ventre et l'encourager à faire les activités suivantes :
 - › Lever la tête. _____ [Photo 1]
 - › Dégager une main pour jouer en restant en appui sur l'autre avant-bras. _____ [Photo 2]
 - › Prendre appui sur les mains, les coudes étendus. _____ [Photo 3]
- Pour favoriser le redressement de la tête, placer un jouet devant l'enfant.



Position puppy

- Encourager l'enfant à prendre et à tenir la position :
 - › En appui sur les avant-bras. _____ [Photo 1]
 - › En appui sur les mains, les coudes étendus. _____ [Photo 2]
- Transférer doucement son poids d'un côté à l'autre pour l'amener progressivement à prendre appui sur un avant-bras afin de dégager l'autre main pour jouer ou pour atteindre un objet;
- Placer des jouets devant lui pour l'encourager à dégager une main pour jouer.



Pivot en ventral

- Lorsque l'enfant est sur le ventre, en appui sur ses avant-bras ou sur ses mains coudes étendus, le stimuler à se déplacer de côté en utilisant ses mains pour pousser au sol.
- Des objets peuvent être placés de chaque côté pour l'encourager à aller les chercher.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
- Guider le mouvement des mains au besoin.
- Pour faciliter le mouvement :
 - › Placer l'enfant sur une surface lisse (ex. : plancher de bois).
 - › Placer une serviette sous le corps.
 - › Habiller l'enfant en pyjama, les orteils libres.

Suivre la séquence numérotée



Ramper

- › Une jambe est fléchie. Encourager l'enfant à ramper en le stimulant à pousser dans la main qui exerce une pression sous son pied. Alternner.
- › Pour faciliter le mouvement :
 - › Placer l'enfant sur une surface lisse (ex. : plancher de bois);
 - › Placer une serviette sous le corps;
- › Habiller l'enfant en pyjama, les orteils libres.
- › Placer un jouet devant l'enfant pour l'encourager à se déplacer vers l'avant.



Appui sur les mains

- Supporter l'enfant au niveau du tronc et des hanches ;
- Lui faire prendre appui sur les mains qui doivent être ouvertes ;
- Balancer lentement l'enfant d'avant vers l'arrière puis d'un côté à l'autre.

Note : Cette activité peut être faite face à un ballon ou toute autre surface plane.



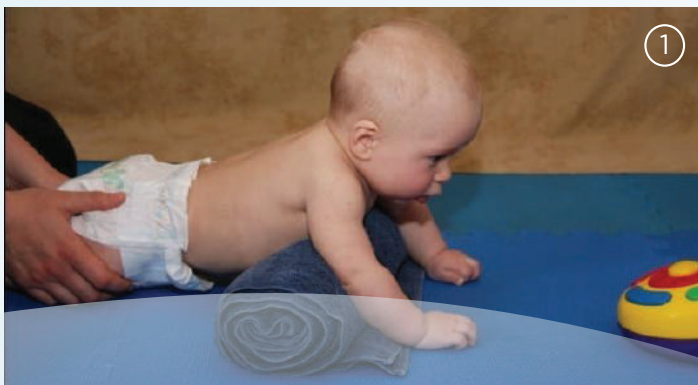
Marcher sur les mains

- Soutenir l'enfant au niveau du tronc et des hanches pour le faire marcher sur les mains.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, les coudes doivent être étendus, les mains ouvertes.
- Progressivement tenir l'enfant :
 - › Aux cuisses. _____
 - › Aux genoux. _____
 - › Aux chevilles. _____



Activités à encourager sur le ventre

- Décubitus ventral avec rouleau de serviette; [Photo 1]
- Décubitus ventral avec coussin d'allaitement; [Photo 2]
- Décubitus ventral sur l'adulte; [Photo 3]
- Décubitus ventral sur un divan, adulte au sol (sous surveillance étroite). [Photo 4]



Fiches 17 à 35

ASSIS

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

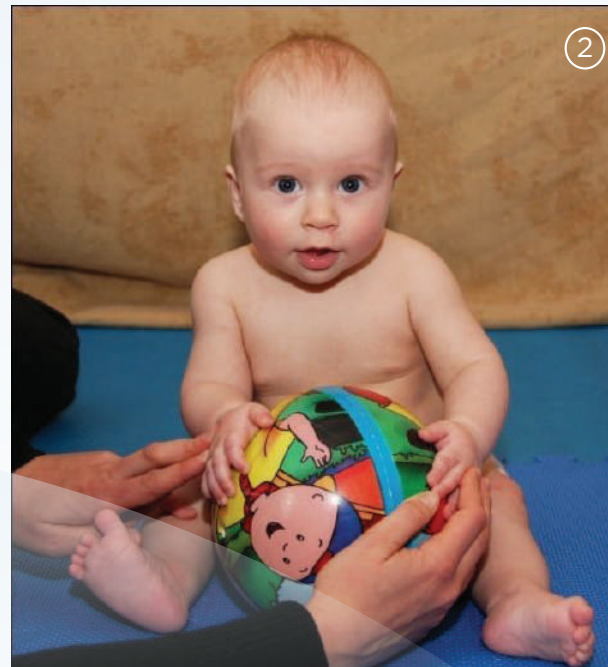
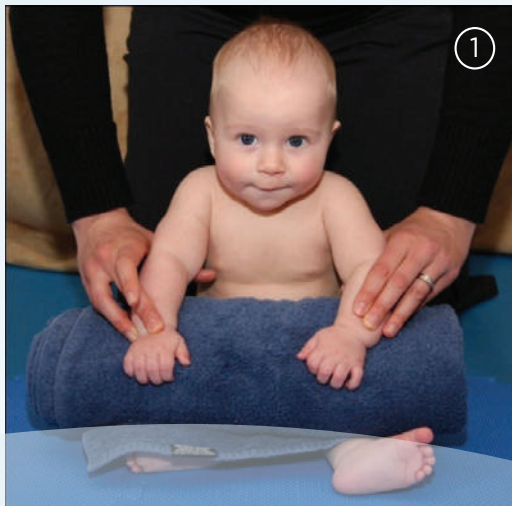
Tenu assis

- L'enfant doit être assis également sur les deux fesses, les jambes sont ouvertes et tournées vers l'extérieur.
- Aider l'enfant à garder cette position en le contrôlant au niveau du tronc ou des épaules. Diminuer l'aide offerte progressivement.
- L'enfant ne doit pas pousser vers l'arrière.
- Lorsque l'enfant commence à tenir seul la position, mettre un coussin d'allaitement (ou plusieurs coussins) autour de lui pour le protéger des chutes.



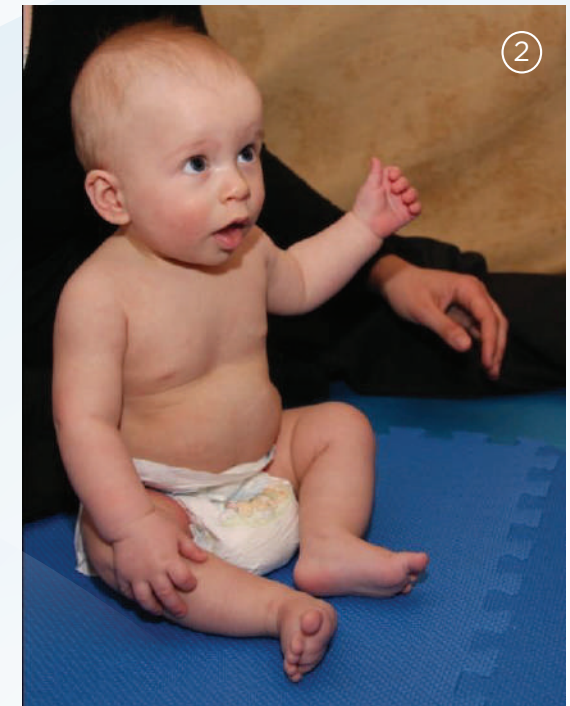
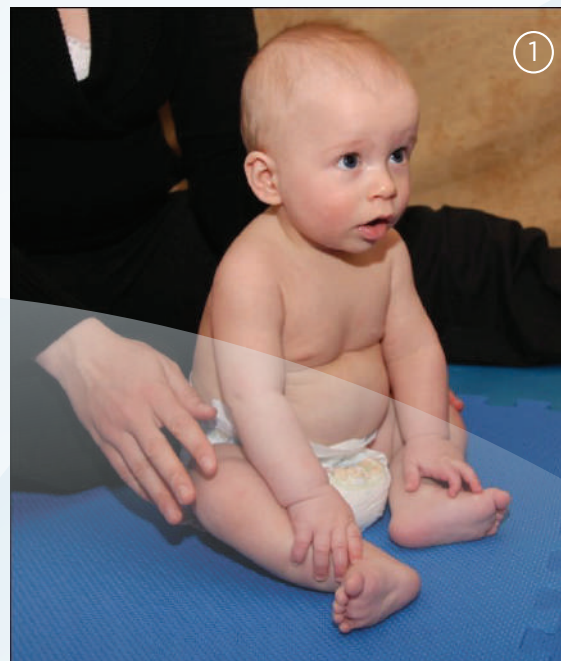
Assis avec support

- L'enfant est assis et doit avoir un bon contrôle de tête. Placer un appui devant l'enfant pour supporter le tronc. L'appui peut être un rouleau, une serviette roulée, un ballon, un coussin d'allaitement, ou une petite table placée devant l'enfant.
- Les bras sont étendus sur l'appui.
- Encourager l'enfant à prendre appui, les mains ouvertes sur l'objet devant.



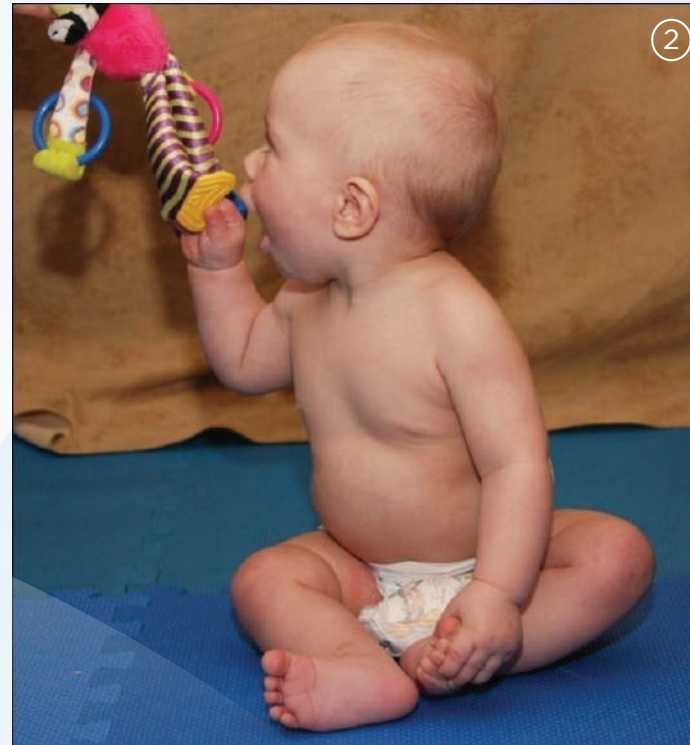
Assis sans support

- Encourager l'enfant à tenir cette position en prenant appui sur les mains. Celles-ci peuvent être devant lui, de chaque côté de lui ou sur ses jambes. [Photo 1]
- Progressivement, amener l'enfant à dégager une main pour jouer; [Photo 2]
- Au besoin, offrir un léger support au tronc ou au bassin ou placer un coussin autour de lui.



Assis avec contrôle du tronc

- L'enfant doit être assis également sur les deux fesses. Les jambes sont ouvertes et tournées vers l'extérieur.
- Lui faire prendre des jouets de façon à ce qu'il redresse le tronc; [Photo 1]
- Encourager l'enfant à prendre des objets de côté pour favoriser les rotations du tronc. [Photo 2]



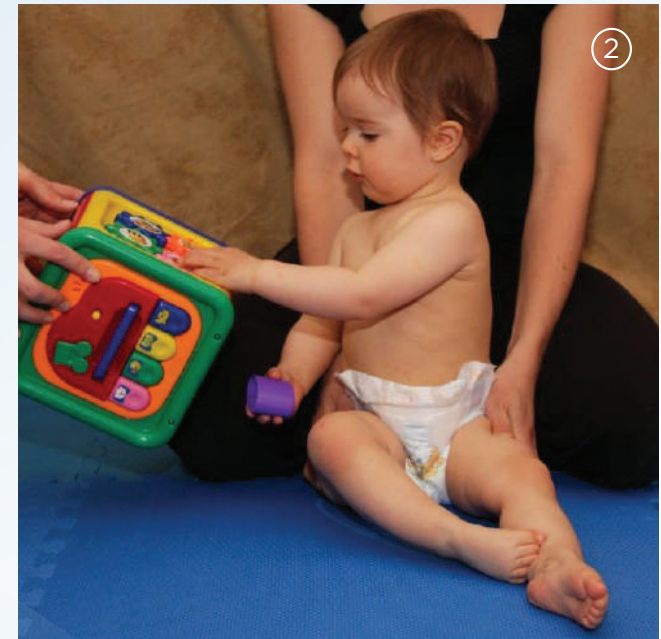
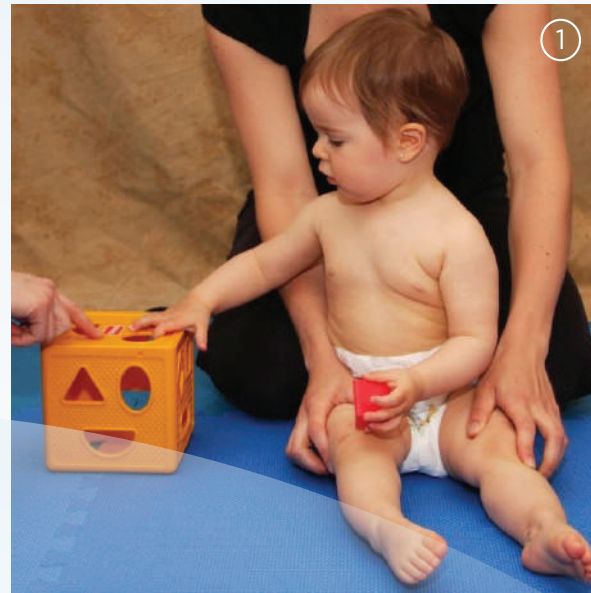
Assis : contrôle de la base d'appui

- L'enfant est assis, le poids est réparti sur les deux fesses, les jambes ne doivent pas être trop ouvertes (base d'appui étroite).
- Amener l'enfant à se déséquilibrer (sortir de sa base d'appui) en lui présentant des objets en hauteur et/ou de chaque côté.



Assis au sol avec rotation du tronc

- Faire prendre des jouets de façon à favoriser les mouvements de rotation du tronc avec :
 - › Le bras correspondant à la direction de l'objet présenté. ____ [Photo 1]
 - › Le bras opposé pour favoriser le croisement de la ligne médiane. ____ [Photo 2]
- Faire le mouvement :
 - › Vers la droite. ____
 - › Vers la gauche. ____



Pivot en position assise

- Lorsque l'enfant est assis au sol et qu'il est stable dans cette position, le stimuler à tourner sur lui-même en poussant avec ses pieds au sol pour atteindre des objets de chaque côté de lui.
- Faire le mouvement :
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____



Assis de côté avec support

- Encourager l'enfant à tenir la position en lui faisant prendre appui sur une ou deux mains. Les mains doivent être ouvertes.
- Se servir d'un petit banc placé à côté de l'enfant [Photo 1] ou de la cuisse de l'adulte [Photo 2].
- Prendre appui :
 - › À droite. _____
 - › À gauche. _____



Assis de côté seul avec appui

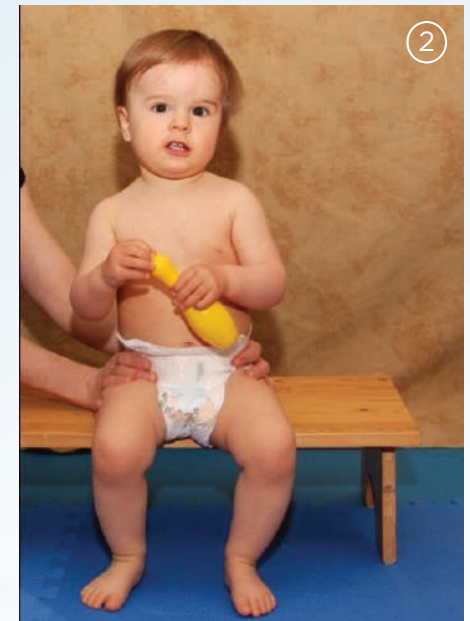
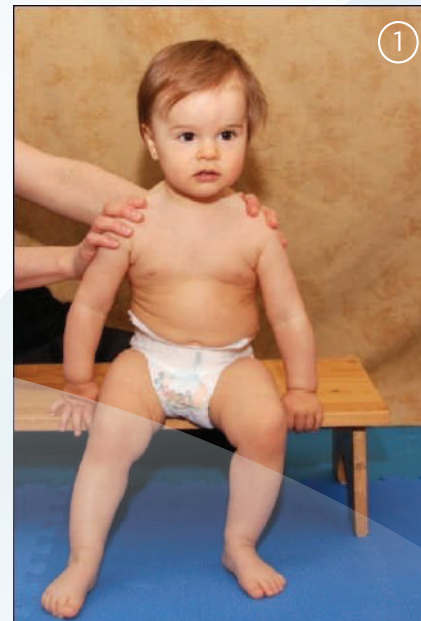
- Encourager l'enfant à jouer dans cette position avec appui sur une main ou deux mains.
- Prendre appui
 - › À droite. _____
 - › À gauche. _____



Assis sur un banc avec aide

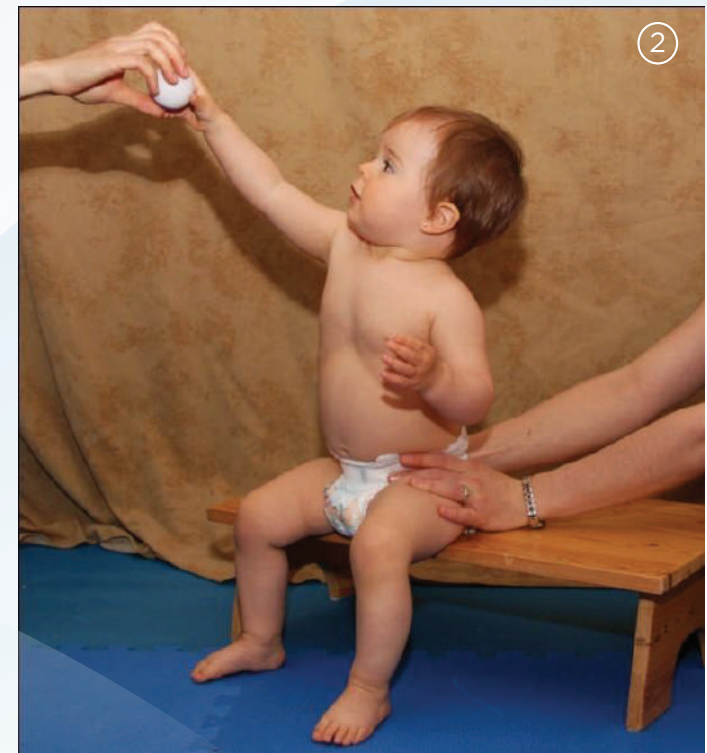
- Encourager l'enfant à tenir cette position et à redresser le tronc.
- Les pieds sont à plat au sol.
- Contrôler l'enfant aux épaules, favoriser l'appui sur ses mains; [Photo 1]
- Contrôler l'enfant aux hanches; [Photo 2]
- Diminuer l'aide offerte progressivement jusqu'à ce que l'enfant tienne seul.

Note : Le banc peut être remplacé par la dernière marche d'un escalier ou des livres empilés.



Assis sur un banc avec redressement du tronc

- Les jambes doivent être légèrement ouvertes, les pieds à plat au sol.
- L'enfant ramasse des objets au sol puis se redresse. [Photo 1]
- Faire prendre des jouets de façon à favoriser le redressement du tronc. [Photo 2]



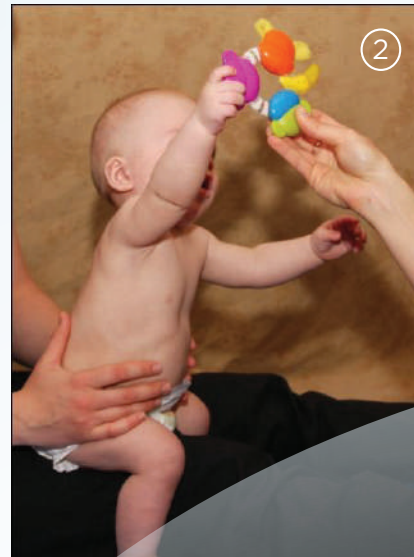
Assis sur un banc avec rotation du tronc

- Faire prendre des jouets de façon à favoriser les mouvements de rotation du tronc avec :
 - › Le bras correspondant à la direction de l'objet présenté. _____ [Photo 1]
 - › Le bras opposé pour favoriser le croisement de la ligne médiane. _____ [Photo 2]
 - › Les deux mains simultanément. _____ [Photo 3]
- Faire le mouvement :
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____



Assis à califourchon

- L'enfant est assis sur la cuisse de l'adulte.
- Maintenir les jambes légèrement écartées, les pieds doivent être à plat au sol.
- L'enfant ramasse des objets au sol puis se redresse. [\[Photo 1\]](#)
- Lui faire prendre des jouets de façon à favoriser le redressement du tronc. [\[Photo 2\]](#)



Assis à califourchon avec rotation du tronc

- Encourager l'enfant à prendre un jouet de côté afin de favoriser la rotation du tronc.
 - L'objet peut être placé au sol ou à différentes hauteurs.
 - Les pieds doivent être à plat au sol.
 - Faire le mouvement :
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
- Prendre l'objet :
 - › D'une main. _____ [Photo 1]
 - › Des deux mains. _____ [Photo 2]

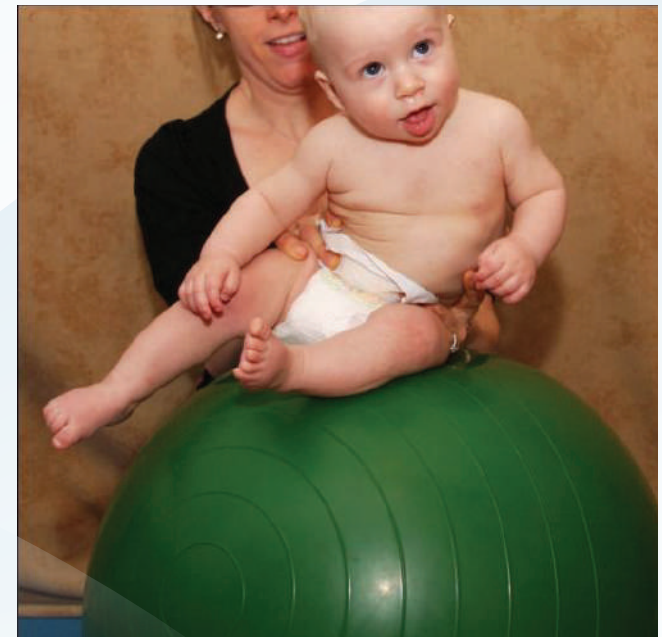
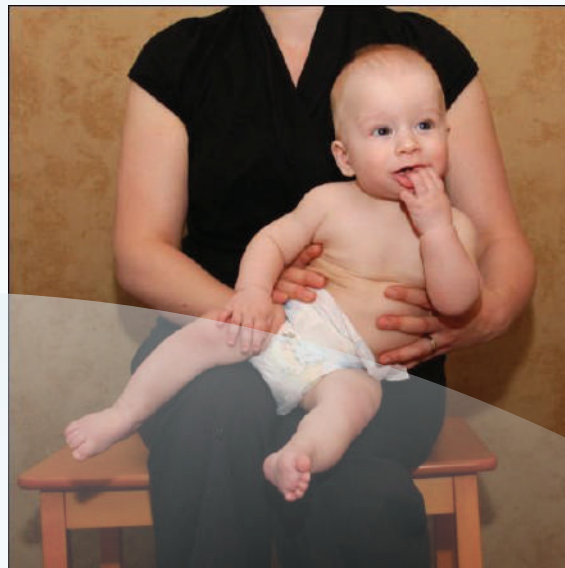


Réactions d'équilibre assis

- L'enfant est assis sur un gros ballon ou sur les cuisses de l'adulte.
- Pour qu'il se réajuste, basculer l'enfant :
 - › Vers l'avant. _____
 - › De côté. _____
 - Vers la droite. _____
 - Vers la gauche. _____
 - › Vers l'arrière. _____

- Débuter par un mouvement lent et augmenter graduellement la vitesse du déplacement.

Note : lors de l'activité sur le ballon, il faut éviter de glisser (déplacer) le ballon. Il faut basculer l'enfant sur le ballon.



Réactions de protection latérale au sol

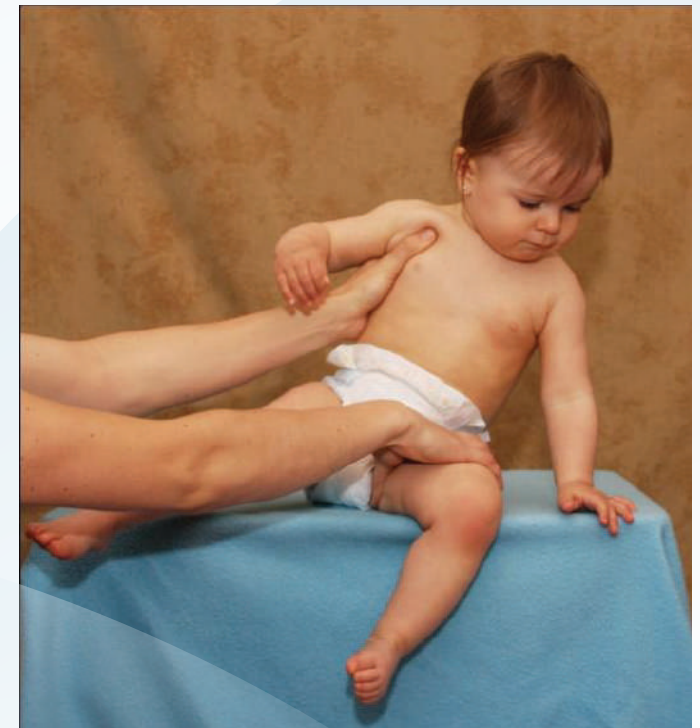
- Déplacer l'enfant de côté afin de l'encourager à se protéger en prenant appui sur la main. Au besoin, l'aider en positionnant son bras.
- S'assurer que la main en appui est ouverte.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____



Réactions de protection assis en bout de table

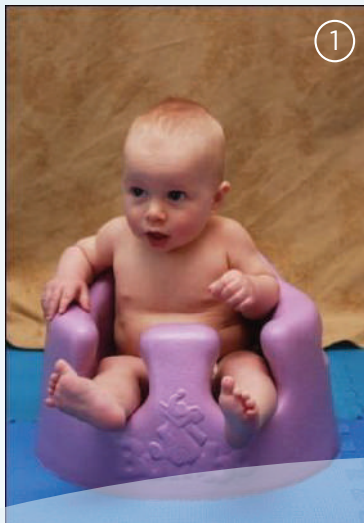
- Déplacer l'enfant de côté afin de l'encourager à se protéger en prenant appui sur la main. Au besoin, l'aider en positionnant son bras.
- Débuter en faisant le mouvement à vitesse très lente. Augmenter la vitesse du mouvement de déplacement.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
 - › Vers l'arrière. _____

Suggestion : Faire le même exercice en assoyant l'enfant sur un gros ballon.



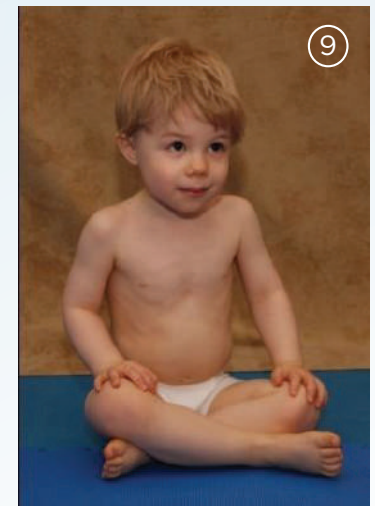
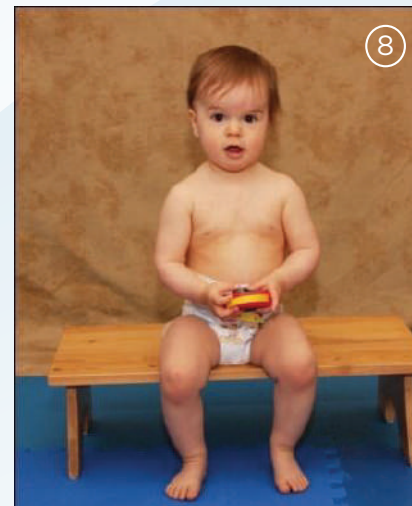
Activités à encourager en position assise (partie 1)

- Assis dans un siège Bumbo. [Photo 1]
- Assis dans un coussin d'allaitement. [Photo 2]
- Assis sur l'adulte. [Photo 3 et 4]
- Assis entre les jambes de l'adulte. [Photo 5]



Activités à encourager en position assise (partie 2)

- Assis dans un coin de divan. [Photo 6]
- Assis face à une petite table. [Photo 7]
- Assis sur un petit banc. [Photo 8]
- Assis en Indien. [Photo 9]



Fiches 36 à 46

CHANGEMENTS DE POSITION AU SOL

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Roulade du dos au ventre

- Aider l'enfant tout en sollicitant sa participation (offrir le minimum d'aide).
- Placer une main sur une des cuisses de l'enfant et faire basculer la cuisse du côté opposé. Lorsque la cuisse est complètement du côté opposé, laisser l'enfant soulever sa tête, redresser son tronc, et dégager le bras sous son corps.
- Si l'enfant éprouve de la difficulté à dégager son bras, l'aider en soulevant l'épaule.
- Faire la roulade
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

Suivre la séquence numérotée



Roulade du ventre au dos

- Aider l'enfant tout en sollicitant son aide (offrir le minimum d'aide).
- Ramener l'un des bras de l'enfant sous le tronc;
- Placer une main sur la cuisse opposée et faire basculer le corps;
- Laisser l'enfant revenir sur le dos.
- Faire la roulade
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

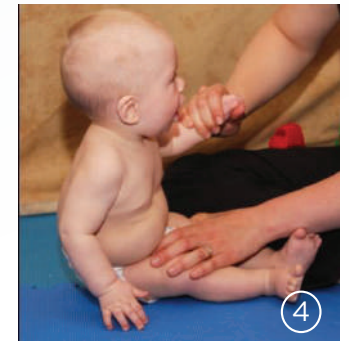
Suivre la séquence numérotée



Décubitus dorsal vers assis

- Aider l'enfant à s'asseoir en favorisant au départ une rotation du tronc.
- Lui faire prendre appui sur le coude, puis sur la main
- Le faire s'asseoir par le côté
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

Suivre la séquence numérotée



Décubitus latéral vers assis

- Encourager l'enfant à se pousser sur les mains pour se redresser progressivement jusqu'à la position assise, jambes allongées.
- Au besoin, l'enfant peut être aidé :
 - › Au niveau des épaules, en l'aidant à prendre appui sur son bras au sol et en l'encourageant à pousser sur ce bras. [Photo 2]
 - › Au niveau des hanches, en plaçant une main sur le dessus de la hanche en exerçant une pression vers le bas. [Photo 3]
- Vers la droite. _____
- Vers la gauche. _____
- Faire le changement de position
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

Suivre la séquence numérotée



Décubitus ventral vers assis

- Débuter le mouvement en mettant l'enfant sur le ventre ;
- Aider l'enfant à se soulever à quatre pattes :
1) Soulever les épaules pour permettre l'appui des mains, coudes étendus, 2) Fléchir une jambe à la fois.
- Une fois à quatre pattes, l'amener à s'asseoir, jambes de côté, puis jambes allongées, (en favorisant une rotation du tronc)
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
- Le mouvement peut être fait en sens inverse (assis à décubitus ventral).

Suivre la séquence numérotée



Décubitus ventral vers quatre pattes

- Aider l'enfant à soulever une jambe en stimulant la flexion de la hanche;
[Photo 1]
- Soulever la hanche du côté pour lequel on demande la flexion;
- Aider l'enfant, au besoin, à prendre appui sur son genou.
[Photo 2]
- Faire la même séquence du côté opposé.
- Maintenir l'appui sur les genoux et encourager l'appui sur les mains. [Photo 3]
- Au besoin, offrir un support aux épaules pour que l'enfant prenne appui sur les mains (coudes étendus). [Photo 4]

Suivre la séquence numérotée



Assis vers quatre pattes

- Obtenir la rotation du tronc et un bon appui sur les mains avant de passer à la position à quatre pattes.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
- Revenir à la position initiale.

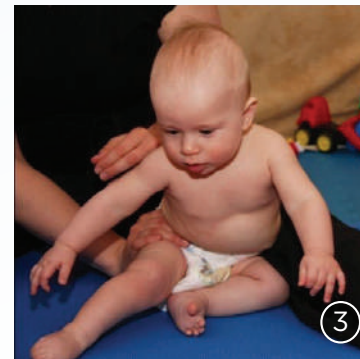
Suivre la séquence numérotée



Quatre pattes vers assis

- À partir de la position quatre pattes sur la cuisse d'un adulte, aider l'enfant à s'asseoir, jambes de côté, puis jambes allongées ;
- Favoriser la rotation du tronc en contrôlant les hanches. [Photo 2]
- L'enfant se redresse en poussant sur les mains.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

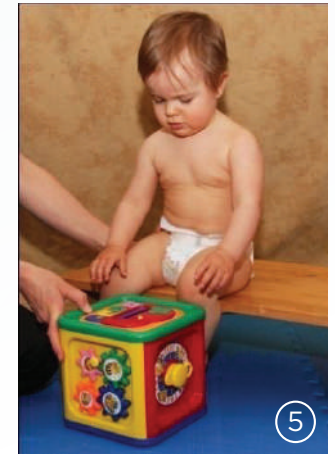
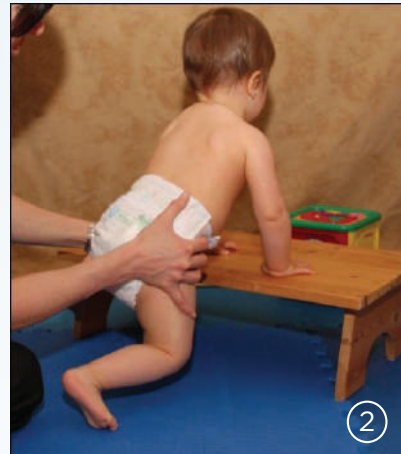
Suivre la séquence numérotée



S'asseoir sur un banc en utilisant la position quatre pattes

- Faire monter l'enfant sur un petit banc ou une marche d'escalier, un genou à la fois, puis le faire tourner pour s'asseoir.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

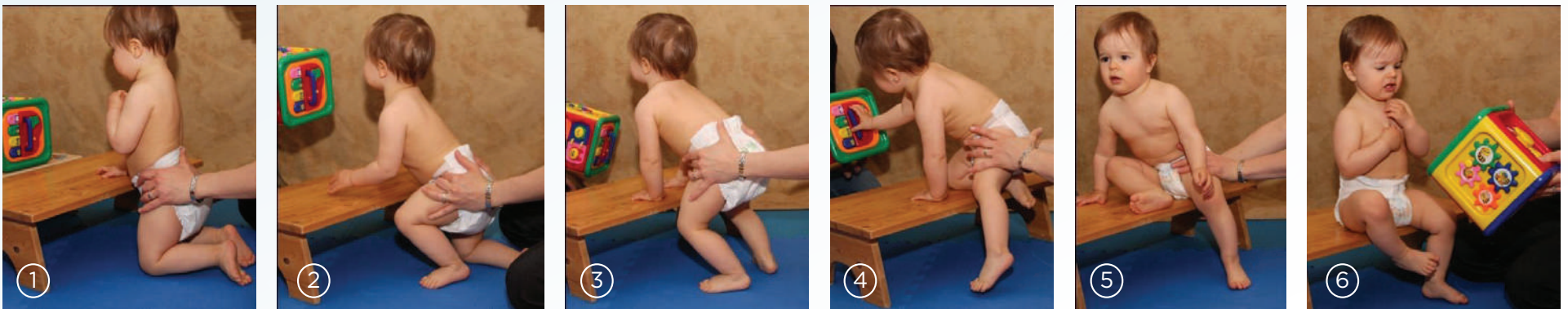
Suivre la séquence numérotée



S'asseoir sur un banc en utilisant la position demi-à-genoux

- En le faisant passer par la position demi-à-genoux, aider l'enfant à se lever puis à se tourner pour s'asseoir.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

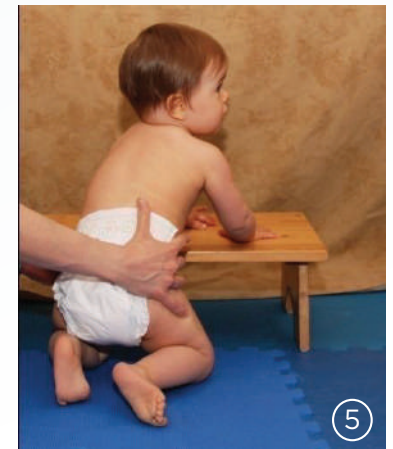
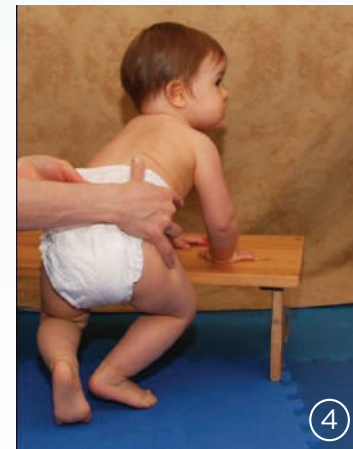
Suivre la séquence numérotée



Descendre d'un banc

- Obtenir la rotation du tronc et un bon appui sur les mains avant de descendre sur les genoux.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

Suivre la séquence numérotée



Fiches 47 à 53

QUATRE PATTES

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Tenu en position quatre pattes

- Aider l'enfant à maintenir la position quatre pattes.
- L'adulte stabilise les hanches de l'enfant avec ses jambes et offre un support au niveau des épaules.
- Maintenir cette position le plus longtemps possible.
- Diminuer graduellement le support offert.



Quatre pattes avec aide

- En plaçant l'enfant à quatre pattes sur un rouleau ou la cuisse d'un adulte, l'encourager à tenir seul la position. [Photo 1]
- Diminuer l'appui (cuisse ou rouleau) progressivement, jusqu'à ce que l'enfant tienne seul.
- Au besoin, l'adulte peut maintenir les jambes de l'enfant avec ses mains. [Photo 2]
- Un jouet peut être placé au sol devant l'enfant pour qu'il dégage une main pour jouer.



Dégagement d'un membre supérieur à quatre pattes

- Faire prendre un jouet placé en hauteur afin de favoriser l'appui sur une seule main. La main en appui doit être bien ouverte. L'enfant doit demeurer à quatre pattes en tout temps. Il ne doit pas s'asseoir ou appuyer ses fesses sur ses talons.
- L'enfant peut être maintenu au niveau du tronc ou des jambes. Diminuer progressivement l'aide offerte.
 - › Appui à droite. _____
 - › Appui à gauche. _____



Quatre pattes : transfert de poids avant/arrière

- Placer l'enfant à quatre pattes sur la cuisse de l'adulte, bercer l'enfant d'avant vers l'arrière afin qu'il prenne appui successivement sur les mains [Photo 1], puis sur les genoux [Photo 2].
- La tête doit être redressée, les coudes étendus, et les mains ouvertes.



Déplacements à quatre pattes avec aide

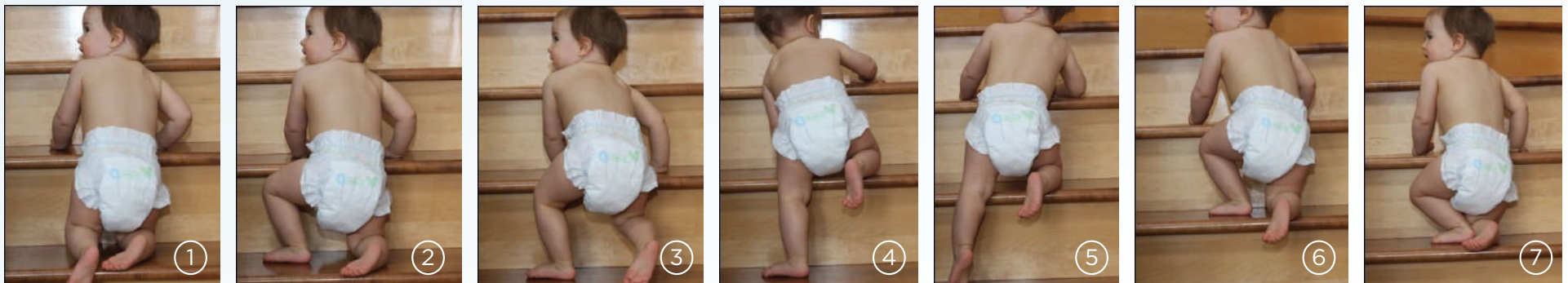
- En soutenant l'enfant au niveau du tronc, lui faire avancer une main tout en transférant le poids de ce côté afin qu'il avance la jambe du côté opposé. Alternier. [Photo 1]
- Une serviette peut être utilisée pour soutenir l'enfant. [Photo 2]



Monter les escaliers à quatre pattes

- L'enfant est à genoux au bas de l'escalier [Photo 1]. Il doit passer par la position demi-à-genoux [Photo 2], puis semi-debout (mains en appui sur la marche) [Photo 3].
- L'encourager à prendre appui avec les mains sur la marche suivante, puis à monter un genou à la fois sur la marche supérieure. [Photo 4-5]
- Répéter cette étape. [Photo 6-7]
- Guider le mouvement au besoin.
- Alternner la jambe qui initie le mouvement.
- Faire cette activité sous surveillance étroite.

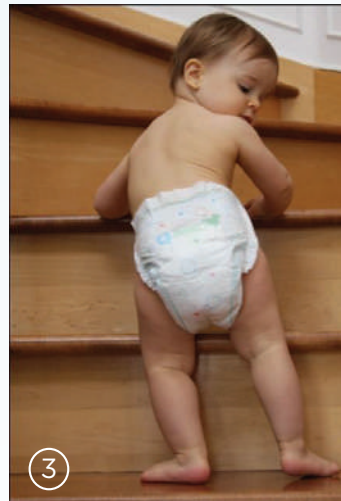
Suivre la séquence numérotée



Descendre les escaliers à quatre pattes

- Face à l'escalier, l'enfant est à genoux, le guider afin qu'il place bien la jambe sur la marche inférieure avant de déplacer ses mains.
- L'enfant descend une jambe à la fois, puis il descend ses mains et revient à la position initiale.
- Guider le mouvement au besoin.
- Faire l'activité sous surveillance étroite.

Suivre la séquence numérotée



Fiches 54 à 57
À GENOUX

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Assis sur les talons

- Assis sur les talons, les pieds doivent être en ligne droite avec les jambes :
 - › Prendre cette position avec appui sur les deux mains : _____
 - › Favoriser l'appui sur une seule main et alterner : _____
 - › Encourager l'enfant à se redresser à genoux avec appui : _____



Assis vers à genoux

- Aider l'enfant à se redresser à genoux à partir de la position assise de côté en encourageant le transfert de poids.
- Diminuer l'aide progressivement.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____
- Revenir à la position initiale.

Suivre la séquence numérotée



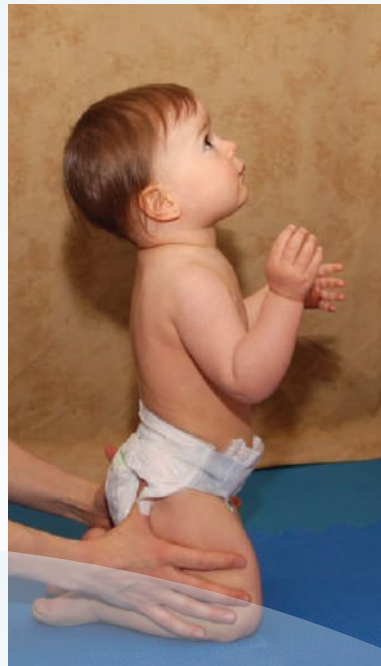
À genoux avec appui

- Les jambes sont légèrement écartées, les hanches en ligne avec les genoux, le poids réparti également sur les deux genoux.
- Aider l'enfant à bien tenir cette position. Les hanches doivent être en extension et le tronc droit.
- Encourager l'enfant à diminuer son appui progressivement en lui faisant prendre des jouets dans différentes directions et à différentes hauteurs.



À genoux sans appui

- Encourager l'enfant à tenir seul la position. Les hanches doivent être vers l'avant et le tronc bien droit. Le poids est également réparti sur chaque genou.
- Diminuer votre support progressivement pour qu'il réussisse à tenir la position seul :
 - › Lui faire prendre des jouets dans différentes directions ;
 - › Jouer au ballon, aux poches, etc.



Fiches 58 à 60
DEMI-À-GENOUX

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Demi-à-genoux avec support sur la cuisse de l'adulte

- L'enfant est en position demi-à-genoux supporté par la cuisse de l'adulte, les mains en appui sur une surface à l'avant.
- Prendre la position
 - › Jambe droite devant. _____
 - › Jambe gauche devant. _____
- Les mains de l'adulte stabilisent l'enfant au niveau du tronc.
- Diminuer graduellement le support offert à l'enfant.



Demi-à genoux avec appui

- Maintenir le genou à l'avant légèrement vers l'extérieur et le pied à plat au sol. L'enfant doit garder son tronc bien droit. Le poids de l'enfant doit être mis sur la jambe à l'arrière.
- Jambe droite devant. _____
- Jambe gauche devant. _____



Demi-à-genoux sans appui

- Maintenir le genou à l'avant légèrement vers l'extérieur et le pied à plat au sol. L'enfant doit garder son tronc bien droit
- Jambe droite devant. _____
- Jambe gauche devant. _____
- Diminuer progressivement l'aide offerte, jusqu'à ce que l'enfant tienne la position seul.



Fiches 61 à 67

DEBOUT

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

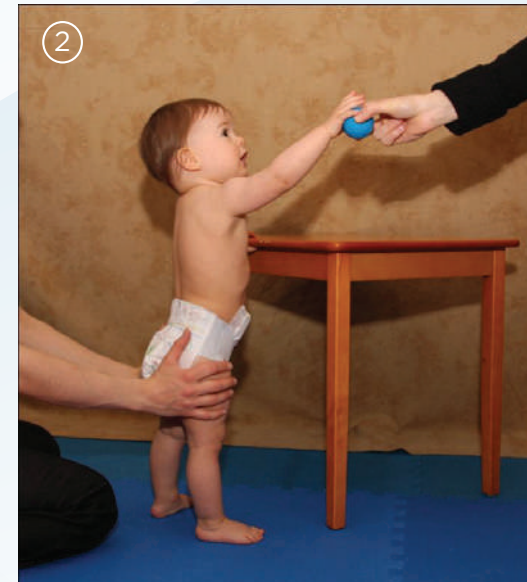
Accroupi

- Les jambes sont ouvertes et tournées vers l'extérieur et les pieds sont à plat au sol.
- Faire jouer l'enfant dans cette position en le contrôlant aux hanches ou aux genoux.
- Diminuer graduellement le support offert à l'enfant.



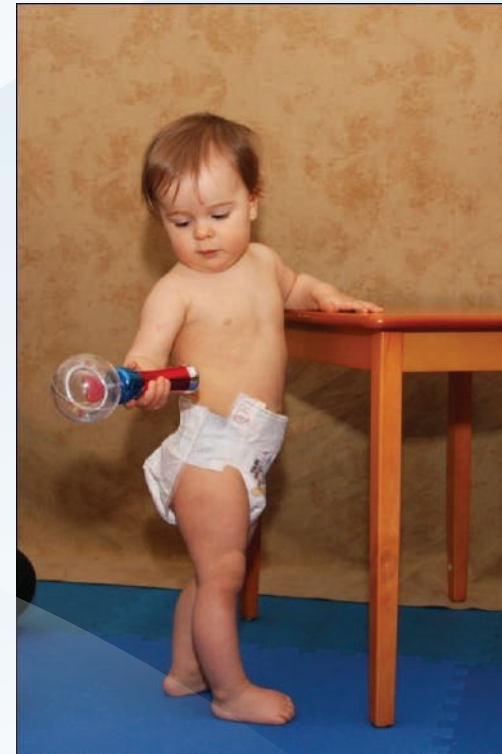
Debout avec appui face à un meuble

- Les jambes sont légèrement écartées (la distance entre les pieds doit être égale ou légèrement plus grande que la largeur des hanches), les genoux sont tournés vers l'extérieur et les pieds sont à plat au sol.
- Le poids doit être réparti également sur les deux jambes. [\[Photo 1\]](#)
- Amener l'enfant à prendre appui sur une seule main en dégageant progressivement l'appui au tronc. [\[Photo 2\]](#)



Debout avec appui d'une main à un meuble

- Encourager l'enfant à diminuer l'appui sur un meuble lorsqu'il est debout.
- Le stimuler avec des objets de chaque côté de lui pour, graduellement, n'avoir qu'une main en appui sur le meuble (son thorax ne doit pas être appuyé).
- Encourager les rotations du tronc en offrant les objets de côté.



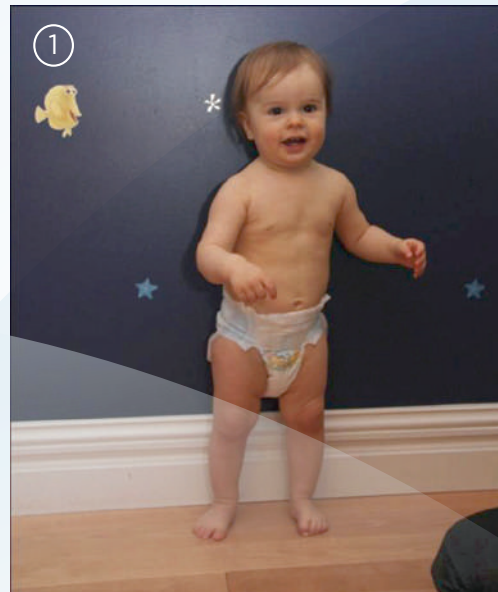
Debout face au mur

- Encourager l'enfant à tenir la position debout en appui face à une surface verticale (mur, miroir, réfrigérateur) avec des objets attirants (ex. : objets aimantés).
- Ses jambes doivent être tenues à une distance équivalente à la largeur des hanches, et elles sont légèrement tournées vers l'extérieur.
- Maintenir l'enfant au niveau des hanches et diminuer graduellement le support offert.



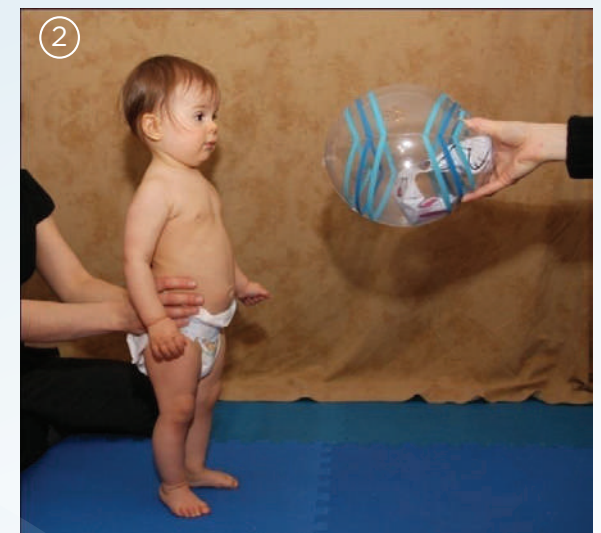
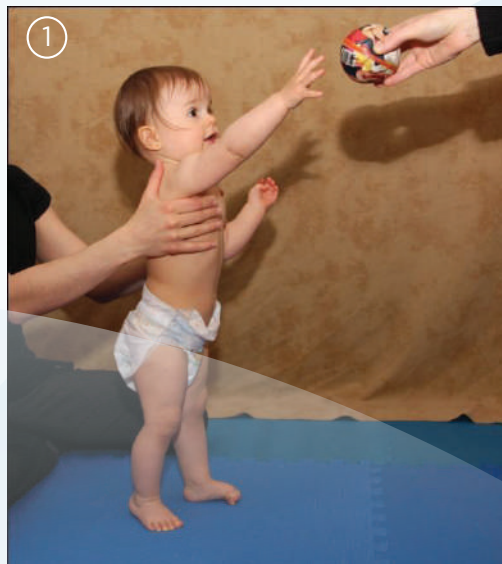
Debout dos au mur

- Placer l'enfant debout, adossé à un mur. Ses pieds sont tenus à une distance équivalente à la largeur des hanches, et ils sont légèrement tournés vers l'extérieur. [Photo 1]
- L'enfant doit être le plus droit possible.
- Se placer devant lui et lui donner de petits objets à manipuler tout en l'encourageant à maintenir la position le plus longtemps possible. [Photo 2]
- Inviter l'enfant à faire un ou deux pas vers l'adulte devant lui.



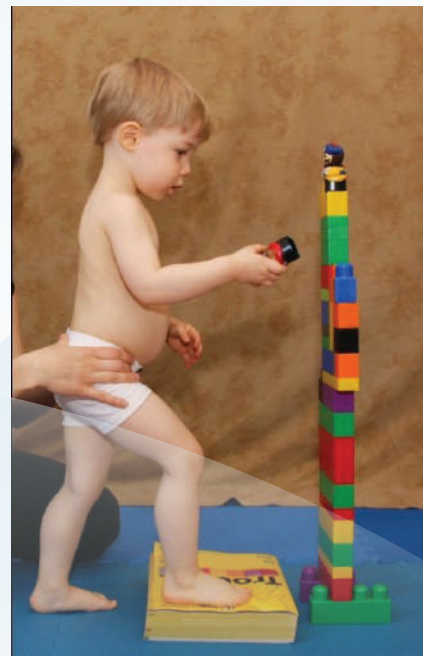
Debout sans appui

- Les jambes sont légèrement ouvertes, les genoux sont tournés vers l'extérieur, et les pieds sont à plat au sol. Le poids doit être réparti également sur les deux jambes.
- La distance entre les pieds doit être légèrement plus grande que la largeur des hanches.
- L'enfant est tenu par l'adulte au niveau :
 - › Du tronc. _____ [Photo 1]
 - › Des hanches. _____ [Photo 2]
 - › Des genoux. _____



Debout, un pied sur un banc

- › Les genoux sont tournés vers l'extérieur et les pieds sont à plat.
- › Choisir des activités qui favorisent le redressement du tronc.
- › Diminuer l'appui progressivement jusqu'à ce que l'enfant tienne la position seul
 - › Jambe droite devant. _____
 - › Jambe gauche devant. _____



Fiches 68 à 72

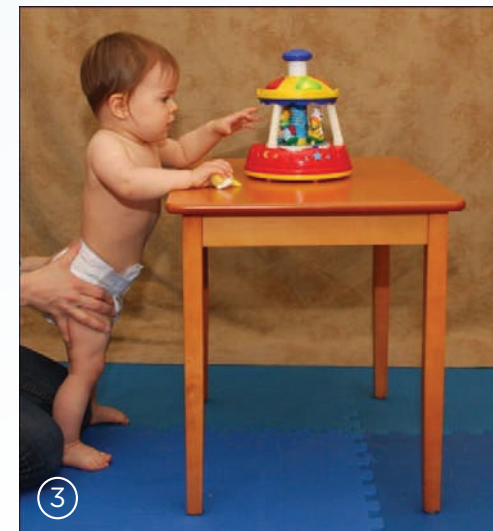
SE LEVER

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Se lever debout avec appui à un meuble

- L'enfant est assis sur les cuisses d'un adulte ;
- Déplacer le poids de l'enfant vers l'avant afin de l'encourager à pousser sur ses pieds pour se lever. Les genoux sont tournés vers l'extérieur et les pieds à plat au sol.
- L'aide de l'adulte se fait au niveau des hanches ou au niveau des genoux.

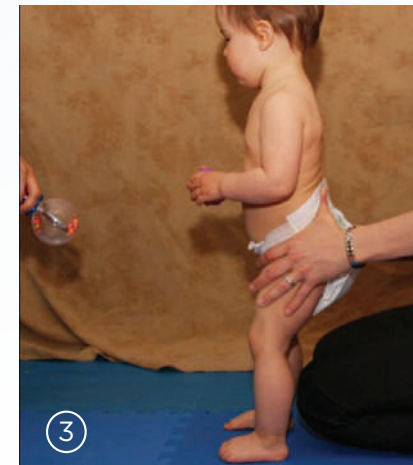
Suivre la séquence numérotée



Se lever debout à partir de la cuisse de l'adulte

- L'enfant est assis sur les cuisses d'un adulte ;
- Déplacer le poids de l'enfant vers l'avant afin de l'encourager à pousser sur ses pieds pour se lever. Les genoux sont tournés vers l'extérieur et les pieds sont à plat au sol.
- L'aide de l'adulte se fait au niveau des hanches ou au niveau des genoux.

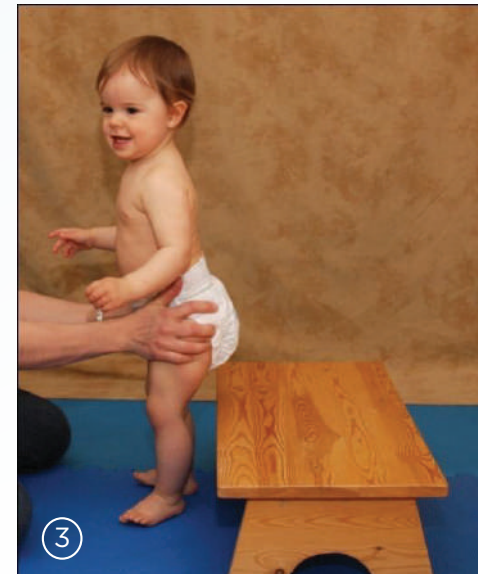
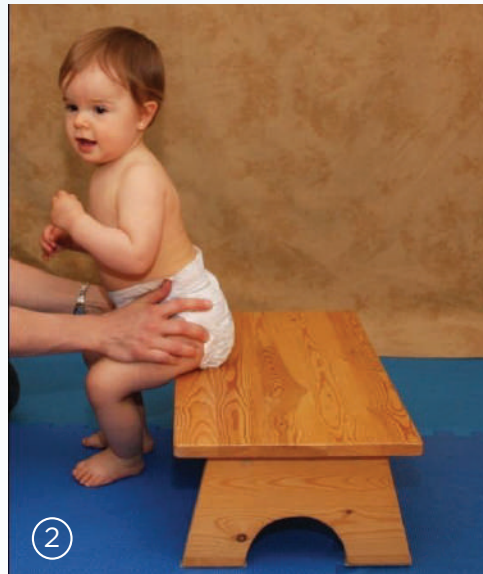
Suivre la séquence numérotée



Se lever debout à partir d'un petit banc

- L'enfant est assis sur un petit banc;
- Encourager l'enfant à se pencher vers l'avant puis à se lever debout. Les jambes sont légèrement écartées et les pieds à plat au sol.
- Revenir à la position initiale.

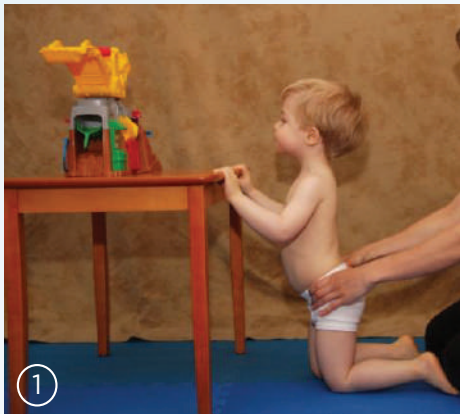
Suivre la séquence numérotée



Se lever debout par demi-à-genoux avec appui

- Débuter l'activité à genoux. Amener l'enfant à transférer son poids sur un genou en exerçant une légère poussée au niveau du tronc de côté ;
- Encourager l'enfant à se lever du sol en passant par la position demi-à-genoux
 - › Jambe droite devant. _____
 - › Jambe gauche devant. _____

Suivre la séquence numérotée



Se lever debout par la position accroupie

- Aider l'enfant à se lever du sol en passant par la position accroupie, en le tenant au niveau du bassin.
- Diminuer l'aide progressivement.

Suivre la séquence numérotée



73 à 76

MARCHER

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Marcher de côté avec appui

- Amener l'enfant à transférer son poids sur une jambe en exerçant une légère poussée au niveau des hanches. [Photo 1]
- Au besoin, soulever le pied afin de favoriser un déplacement latéral de l'enfant le long d'un meuble.
- Déposer le pied au sol [Photo 2] et ramener l'autre jambe [Photo 3].
- Répéter les étapes précédentes pour favoriser le déplacement de côté. [Photo 4-5]
- Diminuer graduellement l'aide offerte à l'enfant.
- Faire le mouvement
 - › Vers la droite. _____
 - › Vers la gauche. _____

Suivre la séquence numérotée



Marcher avec un objet roulant

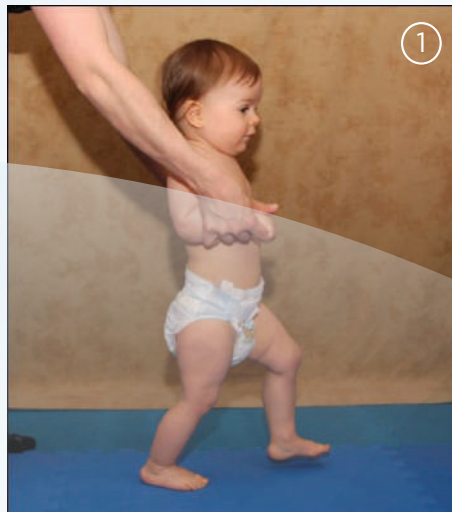
- Encourager l'enfant à marcher en poussant un objet roulant. Les jambes doivent être légèrement tournées vers l'extérieur et la base d'appui doit être de la même largeur ou légèrement plus large que les hanches.
- Lorsque l'enfant marche en poussant l'objet roulant, il doit redresser le tronc (dos droit).
- Au besoin :
 - › Ajouter un poids sur l'objet roulant pour réduire la vitesse de marche de l'enfant ;
 - › Un adulte peut se placer devant l'objet roulant (en appui sur celui-ci) afin de mieux contrôler la vitesse de déplacement vers l'avant ; [Photo 1]
 - › Un adulte peut se placer derrière l'enfant pour guider ses pas.



Marcher avec les mains d'un adulte

- Encourager l'enfant à faire quelques pas :
 - › Tenu des deux mains. _____ [Photo 2]
 - › Tenu d'une main. _____ [Photo 3]
- L'enfant doit être le plus droit possible (le tronc en ligne avec les jambes). [Photo 1]

Note : en tout temps, les coudes de l'enfant doivent être plus bas que les épaules.



Marcher avec soutien au tronc sans appui des mains

- Encourager l'enfant à marcher en le supportant au niveau du corps à l'aide d'une serviette placée autour de lui.
- L'adulte est placé derrière l'enfant.
- L'enfant doit être le plus droit possible (le tronc en ligne avec les jambes).
- Diminuer graduellement le support offert par la serviette (en diminuant la tension de la serviette).



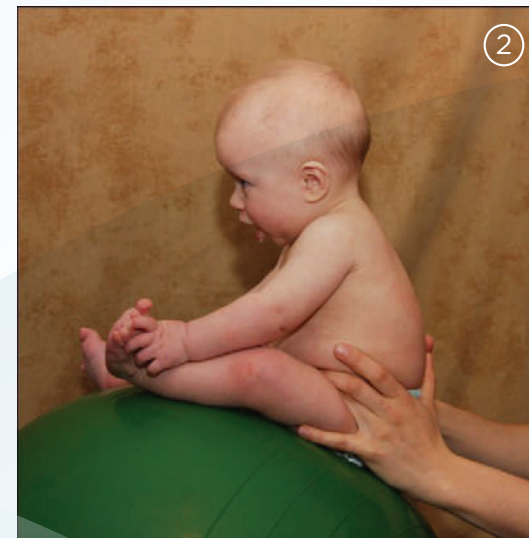
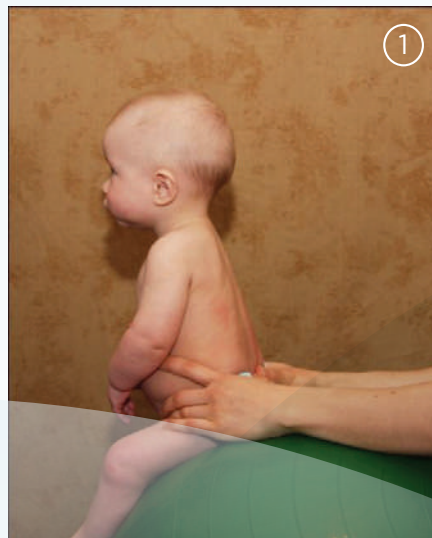
Fiches 77 à 78

ACTIVITÉS SUR LE BALLON

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

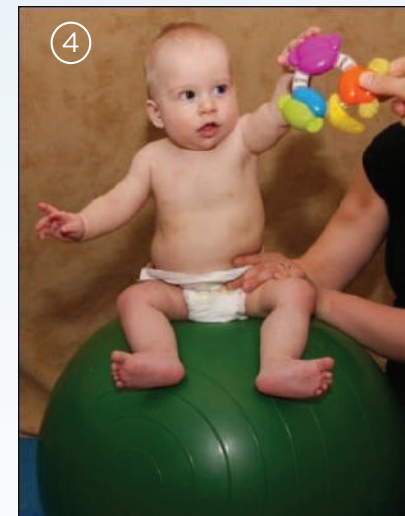
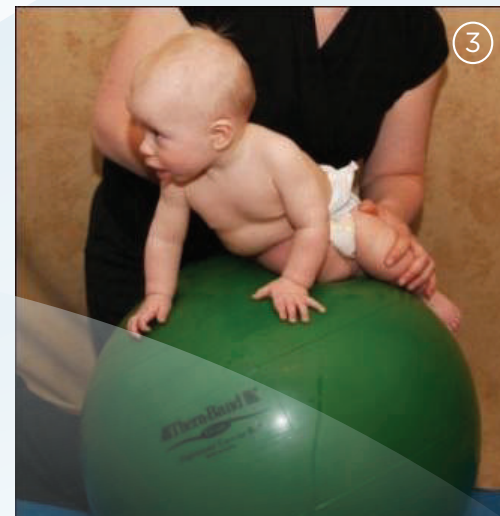
Assis sur un ballon-transfert de poids avant/arrière

- L'enfant est placé sur un gros ballon et l'adulte le tient au niveau :
 - › Des hanches. _____
 - › Des cuisses. _____
- Faire glisser le ballon vers l'avant [Photo 1] et vers l'arrière [Photo 2] pour que l'enfant s'ajuste au mouvement.
- Débuter par un mouvement à vitesse lente et augmenter graduellement la vitesse du déplacement.



Activités sur le ballon

- Décubitus ventral (position puppy); [Photo 1]
- Décubitus ventral avec dégagement d'un membre supérieur contre gravité; [Photo 2]
- Assis de côté avec appui des mains sur le ballon; [Photo 3]
- Assis, tenu au bassin, sans appui des mains. [Photo 4]



Fiches 79 à 83

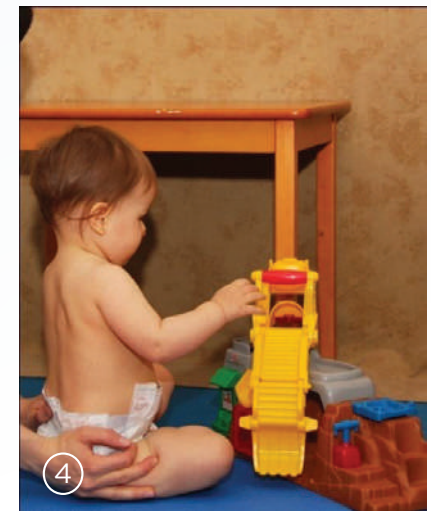
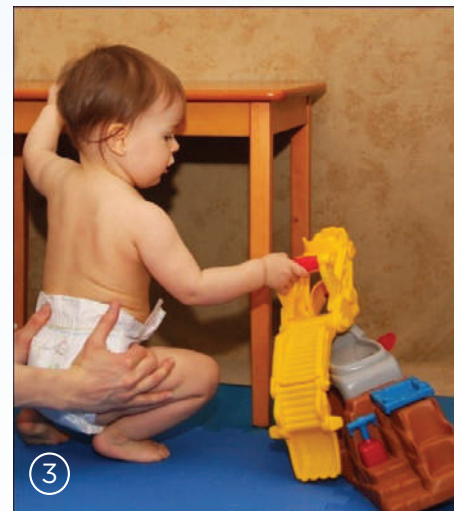
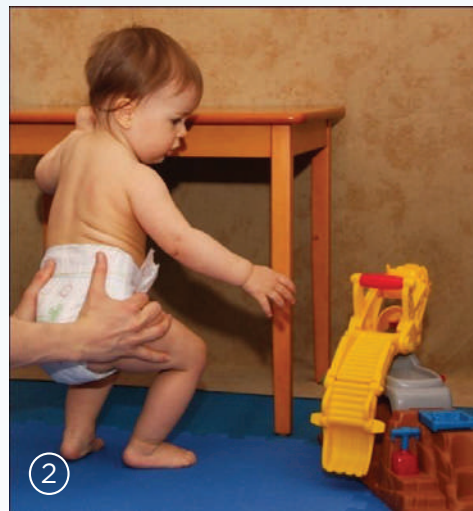
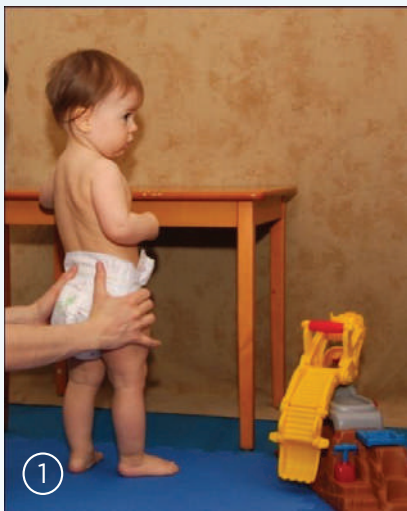
ACTIVITÉS DEBOUT

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS EN
PHYSIOTHÉRAPIE

Debout à assis au sol avec appui

- Lorsque l'enfant est debout en appui sur un meuble, l'aider à s'asseoir graduellement vers le sol en gardant une main appuyée au meuble et en pliant les genoux.

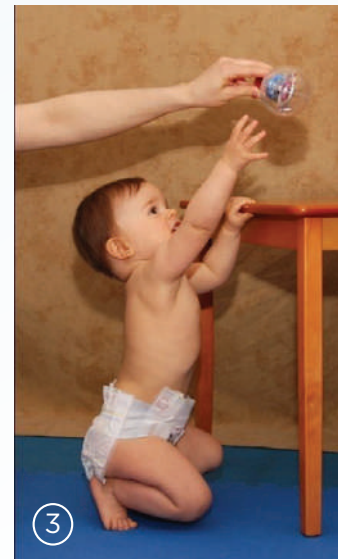
Suivre la séquence numérotée



Debout à accroupi à debout

- L'enfant est debout face à un meuble (ex. : divan ou table basse).
- Encourager l'enfant à s'accroupir en lui présentant des objets de côté plus bas que lui. [Photo 1]
- Graduellement, placer les objets à différentes hauteurs jusqu'au sol.
- L'enfant doit plier les genoux pour atteindre l'objet. [Photo 2]
- L'enfant doit se relever debout par la suite. [Photo 3-4]

Suivre la séquence numérotée



Se déplacer sur un objet roulant

- Encourager l'enfant à monter sur un trotteur. L'enfant doit prendre appui sur le guidon et enjamber le trotteur [Photo 1]. Stabiliser le trotteur au besoin.
- Stimuler l'enfant à avancer en donnant des poussées avec ses pieds au sol. Faire le mouvement avec l'enfant si celui-ci éprouve des difficultés.
- Pour descendre du trotteur, l'enfant doit se lever debout tout en maintenant l'appui des mains sur le guidon et enjamber le trotteur. [Photo 3]
- Au besoin, stabiliser le trotteur.

Suivre la séquence numérotée



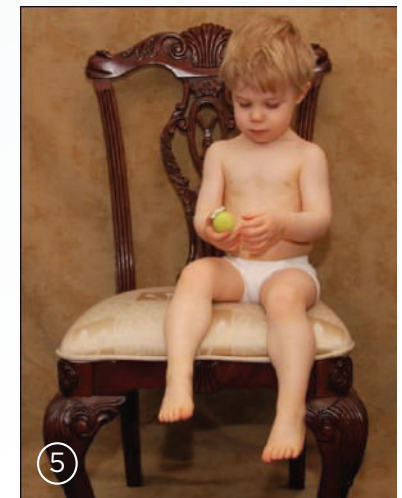
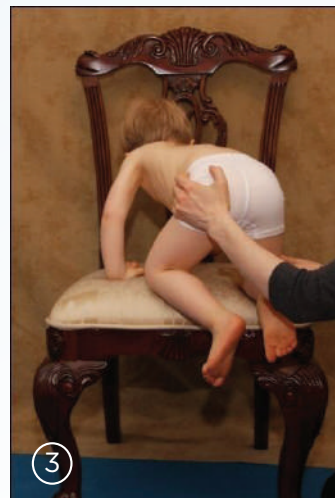
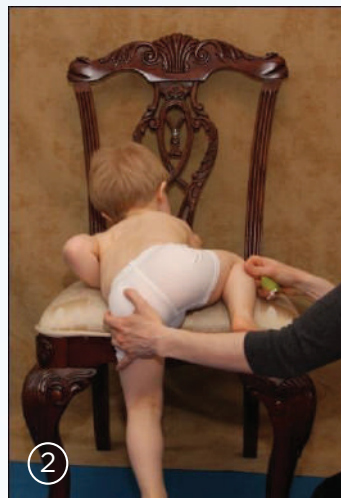
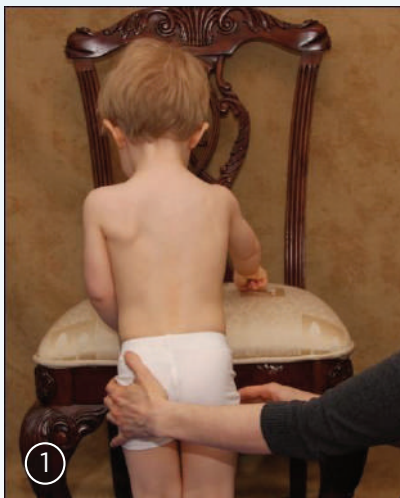
Monter sur un divan ou une chaise d'adulte

- Encourager l'enfant à grimper sur un divan ou une chaise d'adulte. Il doit s'aider de ses mains pour grimper sur la chaise (en se tirant avec ses mains).
- Au besoin, guider l'enfant à placer sa jambe sur la chaise. [Photo 2]
- Au début, lui donner un support en mettant une main sous son pied. Une fois à quatre pattes sur le divan ou

la chaise, l'enfant doit s'asseoir en passant par la position assise de côté en utilisant les rotations du tronc. [Photo 3-4]

- Offrir une aide minimale.
- Faire cette activité sous surveillance étroite.

Suivre la séquence numérotée



Descendre d'un divan ou d'une chaise d'adulte

- Lorsque l'enfant est assis sur un divan ou une chaise d'adulte, lui demander de se tourner sur le ventre en passant par la position assise de côté afin qu'il se glisse tranquillement vers le sol. [Photo 1-2-3]
- L'enfant s'aide de ses bras (en appui sur la chaise) pour contrôler la descente. [Photo 4]
- Faire cette activité sous surveillance étroite.

Suivre la séquence numérotée



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale**

Québec 