

#6

ÉVEIL PSYCHOMOTEUR

GYM DOUCE

3-12
mois

- 01 Le bébé est en body, allongé sur le dos sur la serviette de bain.
- 02 Le parent est agenouillé ou en tailleur face à son bébé (vous vous installez confortablement afin de ne pas avoir mal au dos ou aux genoux).
- 03 Les jouets sont à disposition, en particulier pour les bébés qui commencent à se mouvoir
- 04 Chaque mouvement de « gym douce » est accompagné verbalement.
- 05 Au démarrage le parent pose une main sur le ventre de son bébé afin que celui-ci se familiarise avec ce contact et prévient son bébé que la gymnastique va commencer.
- 06 Faites prendre vos pouces par l'enfant ou tenez-lui ses avant-bras.
- 07 Puis vous commencez par croiser doucement et plusieurs fois de suite les bras de votre bébé en alternant croisé/étiré. Après chaque croisement vous étirez donc doucement les bras sur les côtés (les bras sont à hauteurs des épaules pas plus haut, pas plus bas). En lui disant par exemple :

«je vais croiser tes petits bras 1 fois, et on étire, 2 fois et on étire, 3 fois et on étire et une 4ème fois et on étire».

- 08 Ne pas hésiter à jouer avec la mélodie de votre voix, avec des intonations légères.
- 09 Après les bras, vous allez proposer à votre bébé un « jeu de pédalo » en soutenant ses jambes au niveau des mollets et en alternant une jambe puis l'autre comme si votre bébé «pédalait». Les genoux remontent à ce moment sur le ventre, de façon alternée. Vous pouvez vous amuser à compter comme un peu plus haut avec les bras par ex : « Et 1, et 2 et 3 et 4 ». Et vous recommencez une fois la même série de sorte que chaque jambe soit remontée sur le ventre 4 fois.
- 10 Puis vous étirez doucement les jambes de votre bébé vers le bas, à la verticale tout en lui disant ce que vous faites. Vous pouvez répéter 4 fois de suite cet étirement également en comptant.
- 11 «La gym douce» est terminée, vous prévenez votre bébé !

GRUPE DE : un enfant pour un parent

LIEU : séjour/chambre

TEMPS : Entre 15 minutes et 1/2 d'heure

MOMENT DE LA JOURNÉE : Matin ou Après-midi

MATÉRIEL : matelas confortable + 1 grande serviette de

bain + quelques jouets légers faciles à attraper + musique douce de fond selon votre envie

TRAVAIL DE PRÉPARATION EN AMONT : S'assurer que votre bébé est disposé à ce temps de gym. Installer le matelas à ras du sol et la serviette par-dessus le matelas dans une pièce chauffé

Mairie d'Orsay - Service du Jeune Enfant

Fiche élaborée par Blandine Peyre, psychomotricienne du SJE

contact@mairie-orsay.fr | www.mairie-orsay.fr



@ORSAY NOTRE VILLE

ORSAY CONNECT
L'APPLI