

## Principes de la motricité libre



L'enfant explore son corps et son environnement à son rythme.



Les adultes proposent un espace sécurisé, stable et adapté (tapis ferme, pas d'obstacles dangereux).



On évite les positions imposées : on pose le bébé sur le dos et il choisit seul comment bouger.



On fait confiance à ses capacités naturelles d'apprentissage.



Bienfaits pour le jeune enfant



Développement harmonieux de la motricité (coordination, équilibre, tonus).



Meilleure confiance en soi et autonomie (l'enfant expérimente par lui-même).



Respect du rythme individuel (pas de comparaisons avec d'autres enfants).



Moins de frustrations, car il ne se retrouve pas bloqué dans une position qu'il ne maîtrise pas.



Prévention de certaines mauvaises postures ou contraintes (ex. dos trop sollicité).