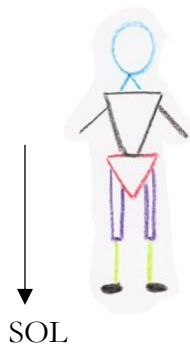


Vers la station debout...

Notre corps est une tour de cubes, chaque cube représente un espace corporel (un étage) et chaque étage est relié à l'autre par une articulation.



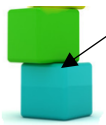
Ces différents étages et articulations nous offrent une grande source de mouvements lorsqu'ils sont bien coordonnés les uns avec les autres. Cette coordination est tellement automatisée que nous avons tendance à oublier **qu'elle n'est pas innée et se construit étage par étage.**

De plus, l'ensemble de notre corps est soumis à une force : la pesanteur, qui est un champ attractif nous attirant vers le sol.

Ainsi, à chaque fois que l'enfant cherche à repousser le sol pour se mettre debout (recherche de verticalité), il doit :

- ✓ Explorer le degré de mobilité de chaque articulation
- ✓ Mobiliser ses muscles profonds pour lutter contre cette force qui l'attire vers le sol.

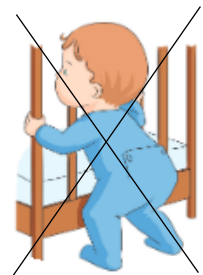
Il va lui falloir un certain nombre de répétitions et beaucoup d'entraînement pour trouver le juste dosage musculaire pour se mettre debout.



Aller vers la station debout correspond à la capacité que l'enfant va avoir de faire correspondre chaque cube les uns avec les autres pour que progressivement cette tour soit la plus stable possible.

L'idéal est que cette tour se construise en plaçant progressivement les cubes du bas vers le haut, c'est-à-dire **en partant d'un repoussé du sol et non d'une traction des bras.**

Lorsque l'enfant s'accroche au mobilier pour se mettre debout en tirant sur ses bras, il ne prend pas le temps de construire le lien entre chaque cube. En répétant de nombreuses fois cette action, il va réussir à tenir debout mais pour y arriver il ne peut faire autrement que de rigidifier sa tour de cubes. Se tendre va lui permettre de verrouiller ses articulations et de lutter contre la pesanteur. En revanche, il se retrouve coincé dans cette position. Cela va être compliqué pour lui de la déconstruire car il n'a coordonné aucun étage en amont et n'a aucune conscience de la mobilité de chacun. Sa seule solution est de demander de l'aide.



Une possibilité est d'installer des caisses stables de différentes hauteurs pour qu'il prenne appui dessus (bac de livres, marche pied, carton lesté avec des bouteilles d'eau). Cet aménagement va permettre à l'enfant d'expérimenter cette verticalité étape par étape et ainsi d'explorer le lien qu'il peut y avoir entre chaque cube.

En jouant avec les jeux placés sur cette petite hauteur, l'enfant va **expérimenter la posture « genoux dressés »**. Cette posture peut se trouver



- ✓ A la suite d'un déplacement 4 pattes. L'enfant va alors chercher à placer son poids sur l'arrière du corps pour libérer ses bras qui lui serviront à manipuler.
- ✓ A la suite de la station assise où l'enfant tente d'attraper un jeu placé plus en hauteur ce qui va entraîner une montée du bassin. S'ouvrir aux « genoux dressés » est un grand pas car cela signifie que le bassin n'est plus en contact avec le sol.

Dans cette posture « genoux dressés », en tant qu'enfant, je construis la base de ma tour de cubes. En effet, **je dois coordonner le haut et le bas de mon corps autour d'une articulation centrale : mon bassin**. Il s'agit d'une articulation complexe qui met en jeu plusieurs groupes musculaires. Il est nécessaire que l'enfant prenne le temps de bien la connaître, de bien la ressentir avant d'y associer de nouveaux cubes.

Chaque posture se vit en statique avant de se vivre en dynamique.

Cela signifie que l'enfant va d'abord explorer la posture en répartissant son poids du corps de manière équilibré sur ses deux genoux. Pour ensuite ouvrir sur du dynamique c'est-à-dire s'amuser à placer son poids du corps complètement à droite ou complètement à gauche. Placer le poids du corps sur un seul genou va lui permettre de libérer l'autre pour pousser dessus et se retrouver debout.



Vient alors la station statique debout qui correspond à l'ajout d'un étage à cette tour de cubes : les chevilles. L'enfant va à nouveau avoir besoin de temps pour reconnecter l'ensemble des cubes les uns aux autres et donc revenir parfois à la posture « genoux dressés » pour se souvenir des connections.

Cette recherche de verticalité à travers la station debout correspond à une perte progressive de surface des parties du corps en contact avec le sol. Elle se réduit de plus en plus : les 2 genoux et l'avant du pied, un seul genou, les

2 pieds.

Pour explorer au mieux le degré de mobilité de chaque articulation, **les vêtements de l'enfant doivent lui offrir une liberté de mouvements. Il est également nécessaire qu'il soit le plus possible pieds nus**, en chaussettes ou des chaussons en cuir légers pour que ses plantes de pieds se nourrissent du maximum d'informations sensorielles.

Après avoir laissé du temps pour coordonner chacun des cubes qui constituent sa tour, avec le poids répartis sur ses deux pieds. L'enfant va pouvoir expérimenter en le répartissant sur un seul pied, ce qui lui permettra d'envisager par la suite un déplacement.

Mais pour l'instant, il a besoin de se rassurer dans cette station statique debout...