

MOTRICITÉ FINE ET ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE – ETAPES IMPORTANTES : 0 À 6 ANS

Les étapes importantes suivantes peuvent varier considérablement d'un enfant à l'autre, et certains enfants peuvent développer certaines compétences plus tôt ou plus tard que prévu. Il est essentiel de surveiller régulièrement les enfants, de les soutenir et de les exposer à des activités qui les aident à franchir ces étapes importantes afin de les aider à acquérir leur indépendance en ce qui concerne la motricité fine et les activités de la vie quotidienne, notamment se nourrir et s'habiller. Pour obtenir plus de renseignements, veuillez consulter nos ressources vidéo sur la motricité fine et les activités de la vie quotidienne, ainsi que nos autres documents d'information pour trouver des recommandations.

Commençons d'abord par définir la motricité fine et les aptitudes liées aux activités de la vie quotidienne!

- La motricité fine désigne la capacité à utiliser les petits muscles des mains, des doigts et des poignets pour effectuer des mouvements précis. Ces aptitudes sont nécessaires pour accomplir des tâches comme écrire, dessiner, boutonner, lacer ses chaussures, se nourrir seul ou utiliser des ustensiles, et manipuler de petits objets. La motricité fine se développe au fil du temps, dès la petite enfance, et continue à s'améliorer à mesure que l'enfant grandit.
- Les activités de la vie quotidienne (ou AVQ) désignent les tâches ou activités routinières que les enfants accomplissent généralement tout au long de la journée et qui sont essentielles à leur indépendance, à leur santé et à leur bien-être. Pour les enfants, les AVQ sont divisées en différentes catégories en fonction de leur âge et de leur stade de développement. Ces activités sont importantes pour les enfants afin qu'ils puissent participer pleinement à la vie familiale, scolaire et sociale. Les exemples d'AVQ comprennent les compétences en matière de soins personnels, comme se laver, se brosser les dents, faire sa toilette, s'habiller, aller aux toilettes, ainsi que les aptitudes liées à l'alimentation, notamment utiliser des ustensiles, boire dans un gobelet, pour ne nommer que quelques exemples. Lorsqu'ils participent aux AVQ, les enfants utilisent leur motricité fine, leur coordination œil-main ainsi que leurs compétences en matière de planification et de résolution de problèmes!

0 à 3 mois

Motricité fine et capacités perceptives – étapes importantes :

- Peut saisir par réflexe (p. ex., prise palmaire) des objets qui touchent la main.
- Commence à ouvrir et à fermer les poings.
- Commence à attraper des objets suspendus.
- Se concentre momentanément sur le visage ou la lumière douce.
- Suit un objet en mouvement horizontalement, verticalement et sur la majeure partie d'une trajectoire circulaire.
- Développe le contrôle de la tête et du cou, ce qui permet d'améliorer les mouvements des bras et des mains.

Alimentation – étapes importantes :

- Dépend principalement de l'allaitement maternel ou du biberon. Bouge la bouche par réflexe.

Habillage – étapes importantes :

- A besoin d'aide pour toutes les tâches liées à l'habillage (p. ex., se déshabiller et s'habiller).

3 à 6 mois

Motricité fine – étapes importantes :

- La préhension réflexive devient plus intentionnelle; tenir les jouets avec un mouvement de « ratisage ».
 - Ce type de préhension consiste à utiliser les doigts (qui ne sont pas encore parfaitement coordonnés) pour « ratisser » ou balayer des objets vers la paume, plutôt que de les saisir avec une prise en pince plus précise (à l'aide du pouce et de l'index). Dans cette prise, l'enfant peut utiliser toute la main ou seulement les doigts dans un mouvement de balayage pour tirer un objet vers lui. Il s'agit d'un stade précoce du développement de la motricité fine qui évolue progressivement vers des prises plus contrôlées à mesure que l'enfant grandit.
- Commence à explorer les jouets et les objets avec les mains (en les frappant, en les secouant et en les mettant dans la bouche).
- Commence à manipuler des objets avec les deux mains.
- Déplace la tête pour suivre des objets.
- Joue avec ses propres mains.
- Continue à attraper des objets suspendus.
- Transfère un jouet d'une main à l'autre.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut tenir un biberon avec un support, commence à montrer de l'intérêt pour les aliments solides (les aliments solides pourraient être introduits plus tard dans cette phase de développement).

Habillage – étapes importantes :

- A besoin d'aide pour toutes les tâches liées à l'habillage (p. ex., se déshabiller et s'habiller).

6 à 9 mois

Motricité fine – étapes importantes :

- Commence à utiliser la prise en pince (pouce et index) pour ramasser de petits objets.
- Continue à transférer un jouet d'une main à l'autre.
- Retire des chevilles d'un panneau perforé.
- Peut saisir de petits objets en les « ratisant » avec précision.
- Commence à appuyer sur des boutons pour déclencher des jouets qui produisent des effets.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut manger seul avec les doigts, peut commencer à boire dans un gobelet avec de l'aide.

Habillage – étapes importantes :

- Peut commencer à participer au déshabillage (enlever son chapeau). Est capable de lever les bras et les jambes pour faciliter l'habillage.

9 à 12 mois

Motricité fine – étapes importantes :

- Améliore la prise en pince, est capable de saisir des objets plus petits comme des petits pois ou d'autres petits morceaux d'aliments.
- Peut pointer des objets avec l'index ou les toucher avec l'index seulement.
- Tente de gribouiller en tenant un crayon sur du papier.
- Tient un crayon de manière adaptative (préhension inefficace).
- Peut interagir avec des jouets de type cause à effet en appuyant sur différents boutons.
- Tape dans ses mains.
- Lâche des objets de manière volontaire.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut boire dans un biberon ou un gobelet à bec et le tenir.
- Commence à explorer l'auto-alimentation avec des cuillères (en faisant des dégâts).
- Est capable de mordre dans les aliments mous.

Habillage – étapes importantes :

- Enlève son chapeau et ses chaussettes.
- Tente de mettre son chapeau.
- Aide pour s'habiller en levant le bras pour enfiler la manche, en poussant le bras dans la manche, en poussant la jambe dans le pantalon, en levant le pied pour enfiler la chaussure.

12 à 18 mois

Motricité fine – étapes importantes :

- Place les objets dans un récipient et vide le récipient.
- Tourne la page d'un livre en carton ou ouvre un livre à couverture épaisse.
- Place six chevilles sur le tableau perforé.
- Place de grands anneaux sur une grande cheville.
- Commence à tenir et à manipuler des crayons de couleur, des crayons ou des marqueurs avec une préhension « en poing ».
- Commence à construire des tours simples (2-3 blocs).
- Place les pièces rondes dans un casse-tête de tri par forme (lorsque des formes carrées, triangulaires et circulaires sont présentées).
- Gribouille spontanément et imite le trait d'un crayon de couleur.
- Place un petit article (comme un Cheerio) dans une petite ouverture (comme une bouteille).

Alimentation – étapes importantes :

- Peut se nourrir seul avec une cuillère, mais en faisant des dégâts.
- Boit dans un gobelet ouvert en renversant un peu de liquide.
- Commence à explorer l'utilisation d'une paille pour boire.

Habillage – étapes importantes :

- Enlève son chapeau, ses chaussettes et ses chaussures.
- Met son chapeau.
- Aide à s'habiller en poussant le bras dans la manche et la jambe dans le pantalon.
- Commence à tirer vers le haut/bas de grandes fermetures éclair.

18 à 24 mois

Motricité fine – étapes importantes :

- Utilise une préhension plus mature pour saisir les ustensiles, par exemple en tenant une cuillère avec une prise plus fonctionnelle, en utilisant principalement les doigts plutôt que le poing.
- Empile six blocs.
- S'amuse avec des casse-têtes simples (casse-tête de tri à trois pièces avec des formes carrées, triangulaires et circulaires).
- Imité un gribouillage vertical et circulaire après avoir vu un adulte dessiner ces formes.
- Est capable de démonter des jouets qui présentent une résistance, notamment les jouets à velcro ou les perles fusibles.

Alimentation – étapes importantes :

- Mange une variété d'aliments avec les doigts, utilise une cuillère avec plus de dextérité et boit seul dans un gobelet.
- Est capable d'utiliser une paille.

Habillage – étapes importantes :

- Enlève certains vêtements amples de manière autonome et peut aider à baisser son pantalon en position debout pour l'apprentissage de la propreté.
- Enlève ses chaussures.
- Peut commencer à enfiler des vêtements amples (p. ex., des chaussures, des pantalons à taille élastique) avec un minimum d'aide.
- Une fois fixé au bas, peut tirer la fermeture éclair vers le haut et peut baisser la fermeture éclair.
- Peut enlever son manteau avec un minimum d'aide, en particulier pour la fermeture éclair.

Apprentissage de la propreté – étapes importantes :

- Peut indiquer le besoin d'aller aux toilettes.
- Peut commencer l'apprentissage de la propreté.

2 à 3 ans

Motricité fine – étapes importantes :

- Dessine des traits verticaux et horizontaux après démonstration. Gribouille avec des mouvements circulaires. Copie un cercle après qu'il ait été dessiné, sans avoir vu comment le dessiner (près de 3 ans).
- Construit des tours avec huit blocs ou plus.
- Commence à manipuler des objets plus petits en tournant le poignet, par exemple pour tourner des poignées, ouvrir des récipients ou des bouteilles.

- Utilise des pinces pour ramasser de petits objets et les déplacer vers un autre endroit, comme un bol.
- Fait une seule coupe avec des ciseaux.
- Enfile des perles de ½ pouce sur un lacet.
- Commence à montrer une préférence pour une main.
- Agence des couleurs et jusqu'à quatre formes.
- Déboutonne un gros bouton.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut se nourrir seul avec une cuillère et une fourchette, sans trop renverser de nourriture.

Habillage – étapes importantes :

- Enlève seul son pantalon à taille élastique.
- Enfile une veste, une chemise, une robe.
- Met ses chaussures avec un minimum d'aide.
- Tente de mettre ses chaussettes.

Apprentissage de la propreté – étapes importantes :

- S'assoit sur la toilette et se relève.
- Indique le besoin d'aller aux toilettes et utilise la toilette pendant la journée avec peu d'accidents (peut avoir besoin d'aide avec les vêtements plus serrés et pour se laver).
- Peut nécessiter des rappels ou des couches pendant la nuit ou pendant les siestes.
- La ressource suivante contient des renseignements très utiles sur l'apprentissage de la propreté :

https://jmccentre.ca/ckuploads/files/AODA%2050_Toilet_training.pdf

3 à 4 ans

Motricité fine – étapes importantes :

- La prise du crayon commence à se perfectionner et la prise à trois ou à quatre doigts (pouce, index et majeur) pour écrire et dessiner est utilisée parfois ou la plupart du temps.
- Isole le pouce pour montrer un « pouce levé ».
- Construit une tour de 10 blocs ou plus.
- Peut imiter des constructions simples, comme un train, un pont et un mur avec trois ou quatre blocs.
- Imité le dessin d'une croix après avoir vu comment la dessiner (3 ans), puis copie une croix (3 ans et demi).
- Visse et dévisse des objets, par exemple, des bouchons de bouteille.
- Termine un casse-tête de tri de huit pièces, ainsi que des casse-têtes simples à emboîter (quatre à six pièces).
- Démontre une préférence claire pour une main.
- Enfile un lacet dans les trois trous d'une bande de laçage (3 ans et demi).
- Peut découper le papier avec un mouvement vers l'avant, puis progresser en découplant le long d'une ligne droite épaisse. Une fois capable de découper le long d'une ligne droite, peut découper le long d'une ligne courbée et en angle avec des ciseaux.
- Est capable de déboutonner des boutons de taille normale.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut manger seul sans trop faire de dégâts et boire dans une tasse normale.

Habillage – étapes importantes :

- Enfile des vêtements simples avec un peu d'aide (p. ex., chemises, chaussures, pantalons avec fermetures éclair ou boutons).
- Remonte son pantalon ou sa jupe sans aide.
- Met ses chaussures de manière autonome.
- Enfile sa veste tout seul, mais peut avoir besoin d'aide pour fermer la fermeture éclair. Enlève sa veste tout seul.
- Enlève tous ses vêtements sans aide.
- Peut retourner les vêtements à l'endroit.

Apprentissage de la propreté – étapes importantes :

- Utilise la toilette pendant la journée et la nuit quasiment sans accident.
- A encore besoin d'aide pour s'essuyer et avec certains vêtements.

4 à 5 ans

Motricité fine – étapes importantes :

- Utilise une préhension à trois ou à quatre doigts (pouce, index et majeur) pour écrire et dessiner.
- Peut terminer des casse-têtes simples (10 à 20 pièces).
- Dessine une personne en trois parties.
- Imité, puis copie un carré (4 ans à 4 ans et demi). Est capable de copier des lignes diagonales.
- Découpe des formes simples comme des cercles et des carrés avec des ciseaux.
- Peut écrire son nom.
- Continue d'améliorer son intégration visuelle-motrice, par exemple en étant capable de dessiner dans des tracés horizontaux et verticaux (comme un labyrinthe).
- Est capable de lacer un lacet en le passant et en le sortant des trous en utilisant des points glissés.
- Relie des points (comme dans un jeu de points à relier).
- Trace un carré et un triangle.
- Construit avec des Lego et d'autres jouets de type construction.
- Est capable de toucher chaque doigt avec le pouce séparément.
- Boutonne et déboutonne les boutons de manière autonome.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut utiliser un couteau et une fourchette avec plus d'autonomie, mais peut encore avoir besoin d'aide pour couper les aliments.

Habillage – étapes importantes :

- S'habille et se déshabille tout seul, mais peut avoir besoin d'aide pour les boutons, les fermetures éclair ou les lacets. Peut être capable d'attacher des boutons ou des fermetures éclair simples.

Apprentissage de la propreté – étapes importantes :

- Est autonome pour aller aux toilettes. Peut encore avoir besoin de rappels pour aller aux toilettes pendant la journée.
- Est capable de se laver les mains tout seul.

5 à 6 ans

Motricité fine – étapes importantes :

- Fait un nœud.
- Dessine une image simple et une personne en cinq parties.
- Colorie une petite image, tout en remplissant les espaces blancs et en respectant les contours.
- Dessine des tracés en angle et courbés.
- Écrit des lettres, des chiffres et des mots simples en formant efficacement les lettres.
- Découpe des formes et des images avec des ciseaux.
- Montre clairement la main dominante.

Alimentation – étapes importantes :

- Peut préparer tout seul des repas ou des collations simples (p. ex., tartiner du beurre, verser une boisson).

Habillage :

- S'habille et se déshabille seul, y compris les attaches comme les boutons, les fermetures éclair et les lacets. Peut lacer ses chaussures avec de l'aide, ou peut être capable de le faire seul avec de la pratique.