

## INCLINAISON DU COU

La préférence est en inclinaison \_\_\_\_\_

**Éirement passif:** Placez une main sous la tête et une main sous son épaule du côté à étirer et ouvrir le cou de façon à rapprocher l'oreille de l'épaule de l'autre côté.



Dans vos bras, vous pouvez aussi amener la tête en inclinaison complète avec votre main sur le côté de la tête.



**Position dans vos bras:** Prendre de côté, dos à vous, dans votre avant-bras \_\_\_\_\_ de façon à étirer son cou du côté \_\_\_\_\_ et à renforcer le côté \_\_\_\_\_.



\* Un peu plus vieux, vous pouvez le tenir dans la même position mais un peu plus à la verticale. Le bébé va tenir sa tête lui-même.

**En position assise:** Incliner globalement son corps du côté \_\_\_\_\_ qui aura pour effet de travailler la tête vers l'inclinaison opposée.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)

## INCLINAISON DU COU

La préférence est en inclinaison \_\_\_\_\_

**Éirement passif:** Placez une main sous la tête et une main sous son épaule du côté à étirer et ouvrir le cou de façon à rapprocher l'oreille de l'épaule de l'autre côté.



Dans vos bras, vous pouvez aussi amener la tête en inclinaison complète avec votre main sur le côté de la tête.



**Position dans vos bras:** Prendre de côté, dos à vous, dans votre avant-bras \_\_\_\_\_ de façon à étirer son cou du côté \_\_\_\_\_ et à renforcer le côté \_\_\_\_\_.



\* Un peu plus vieux, vous pouvez le tenir dans la même position mais un peu plus à la verticale. Le bébé va tenir sa tête lui-même.

**En position assise:** Incliner globalement son corps du côté \_\_\_\_\_ qui aura pour effet de travailler la tête vers l'inclinaison opposée.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

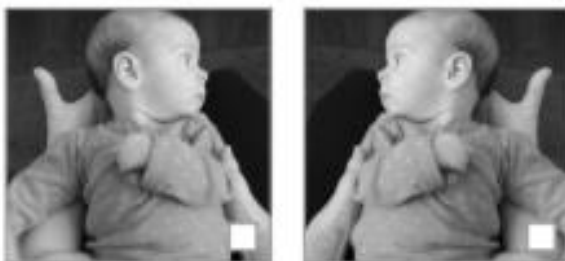
Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)

## ROTATION

La préférence est en rotation \_\_\_\_\_

Optimiser et stimuler la rotation \_\_\_\_\_

**Rotation passive (étirement):** dans vos bras, amenez la tête **en rotation opposée à la préférence**, doucement pour avoir éventuellement **le menton au-dessus de l'épaule**. Faire un mouvement de "oui" avec la tête une fois rendu à la rotation complète pour travailler les différentes tensions.



**Rotation active (exercice): Activement**, et à tout moment, attirez l'attention de votre enfant pour le **faire tourner au maximum** du côté désiré (sur le dos, sur le ventre et assis).

**Changez vos habitudes** pour optimiser la bonne rotation lorsque vous changez la couche, lorsque vous le couchez, lorsque vous l'avez dans vos bras, lorsque vous lui donnez à boire...

Aidez le bébé à prendre la position du réflexe tonique asymétrique du cou pour lui faciliter à tourner la tête. Allongez le bras du côté de la rotation désirée et repliez l'autre bras.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

## ROTATION

La préférence est en rotation \_\_\_\_\_

Optimiser et stimuler la rotation \_\_\_\_\_

**Rotation passive (étirement):** dans vos bras, amenez la tête **en rotation opposée à la préférence**, doucement pour avoir éventuellement **le menton au-dessus de l'épaule**. Faire un mouvement de "oui" avec la tête une fois rendu à la rotation complète pour travailler les différentes tensions.



**Rotation active (exercice): Activement**, et à tout moment, attirez l'attention de votre enfant pour le **faire tourner au maximum** du côté désiré (sur le dos, sur le ventre et assis).

**Changez vos habitudes** pour optimiser la bonne rotation lorsque vous changez la couche, lorsque vous le couchez, lorsque vous l'avez dans vos bras, lorsque vous lui donnez à boire...

Aidez le bébé à prendre la position du réflexe tonique asymétrique du cou pour lui faciliter à tourner la tête. Allongez le bras du côté de la rotation désirée et repliez l'autre bras.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

### INCLINAISON DU CORPS

La préférence est en inclinaison \_\_\_\_\_  
au niveau du corps.

**Couché sur le dos:** Amenez le bassin vers  
le côté \_\_\_\_\_ de façon à ouvrir tout le côté  
à étirer.



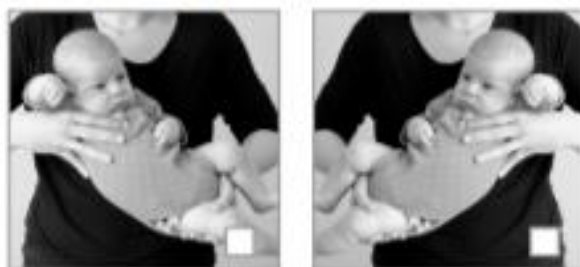
### INCLINAISON DU CORPS

La préférence est en inclinaison \_\_\_\_\_  
au niveau du corps.

**Couché sur le dos:** Amenez le bassin vers  
le côté \_\_\_\_\_ de façon à ouvrir tout le côté  
à étirer.

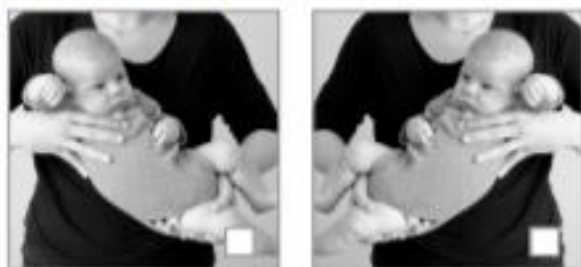


**Dans vos bras:** Étirez à partir du bras jusqu'à la hanche  
du côté \_\_\_\_\_ en amenant dans  
une inclinaison opposée.



® Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au  
moins 30 secondes.

**Dans vos bras:** Étirez à partir du bras jusqu'à la hanche  
du côté \_\_\_\_\_ en amenant dans  
une inclinaison opposée.



® Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au  
moins 30 secondes.

Assis sur vous, translater le thorax du côté que vous  
voulez ouvrir et étirer.



Fréquence : \_\_\_\_\_

Assis sur vous, translater le thorax du côté que vous  
voulez ouvrir et étirer.



Fréquence : \_\_\_\_\_



## TENSIONS EN EXTENSION

**Dans vos bras:** Prendre votre bébé en boule, dos à vous, les hanches pliées, le dos arrondi.



**Couché sur le dos:** Couché sur le dos, avec la tête sur un oreiller, amenez les pieds vers le visage pour **étirez la chaîne musculaire postérieure en arrondissant le dos** en douceur.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

\*\* Évitez de stimuler la position debout avant que le bébé ne la prenne par lui-même car il ira se fixer dans les tensions déjà présentes. (même si bébé aime ça)



Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)

## TENSIONS EN EXTENSION

**Dans vos bras:** Prendre votre bébé en boule, dos à vous, les hanches pliées, le dos arrondi.



**Couché sur le dos:** Couché sur le dos, avec la tête sur un oreiller, amenez les pieds vers le visage pour **étirez la chaîne musculaire postérieure en arrondissant le dos** en douceur.



\* Maintenez la position le plus longtemps possible, mais au moins 30 secondes.

Fréquence : \_\_\_\_\_

\*\* Évitez de stimuler la position debout avant que le bébé ne la prenne par lui-même car il ira se fixer dans les tensions déjà présentes. (même si bébé aime ça)



Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)

## TENSIONS EN FLEXION

**Dans vos bras :** sur le ventre sur votre avant-bras, avec la main libre prendre le bassin et amener le corps en extension, en douceur.



**Sur le ventre :** Ramener les coudes sous les épaules. Possibilité de soulever le thorax plus haut de façon à exagérer l'extension (cela va autant étirer les tensions antérieures qu'aider les vertèbres à aller davantage en extension)



En laissant bébé se reposer, le haut du corps sur un oreiller, soulever le bassin pour tranquillement amener tout le dos en extension.



\* Pour un bébé pour qui c'est difficile d'être sur le ventre, essayez différentes positions:

- directement sur vous quand vous êtes semi-couché
- avec le haut du corps sur un petit oreiller
- glisser une serviette roulée sous les bras pour l'aider à soulever son thorax et garder ses bras dans la bonne position
- vous amuser en le plaçant sur le ventre, sur un ballon d'entraînement pour l'aider à se redresser en bougeant doucement avec le ballon.

\* Cette activité devrait resté agréable donc quand le bébé montre des signes de fatigue, ou pleure, changez de position et recommencez à une autre occasion.

Fréquence : \_\_\_\_\_

## TENSIONS EN FLEXION

**Dans vos bras :** sur le ventre sur votre avant-bras, avec la main libre prendre le bassin et amener le corps en extension, en douceur.



**Sur le ventre :** Ramener les coudes sous les épaules. Possibilité de soulever le thorax plus haut de façon à exagérer l'extension (cela va autant étirer les tensions antérieures qu'aider les vertèbres à aller davantage en extension)



En laissant bébé se reposer, le haut du corps sur un oreiller, soulever le bassin pour tranquillement amener tout le dos en extension.



\* Pour un bébé pour qui c'est difficile d'être sur le ventre, essayez différentes positions:

- directement sur vous quand vous êtes semi-couché
- avec le haut du corps sur un petit oreiller
- glisser une serviette roulée sous les bras pour l'aider à soulever son thorax et garder ses bras dans la bonne position
- vous amuser en le plaçant sur le ventre, sur un ballon d'entraînement pour l'aider à se redresser en bougeant doucement avec le ballon.

\* Cette activité devrait resté agréable donc quand le bébé montre des signes de fatigue, ou pleure, changez de position et recommencez à une autre occasion.

Fréquence : \_\_\_\_\_

### PRATIQUER LES ROULADES

Du dos au ventre, aidez à débiter la roulade en passant d'abord la jambe et laissez bébé compléter le plus possible lui-même sa roulade (doit relever son tronc et sa tête en inclinaison et ensuite en extension pour éventuellement libérer ses bras lui-même)



### PRATIQUER LES ROULADES

Du dos au ventre, aidez à débiter la roulade en passant d'abord la jambe et laissez bébé compléter le plus possible lui-même sa roulade (doit relever son tronc et sa tête en inclinaison et ensuite en extension pour éventuellement libérer ses bras lui-même)



Du ventre au dos, aider en rentrant le bras et en laissant bébé contrôler le plus possible le retour sur le dos.



Fréquence : \_\_\_\_\_

Du ventre au dos, aider en rentrant le bras et en laissant bébé contrôler le plus possible le retour sur le dos.



Fréquence : \_\_\_\_\_

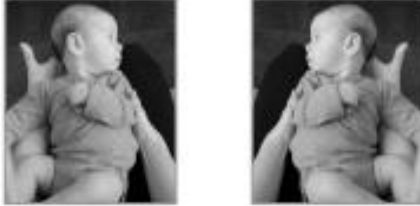
**MANQUE DE SOUPLESSE GÉNÉRALE**

Faire les différents exercices suivants pour gagner en souplesse globalement (consulter chaque feuille pour les exercices détaillés):

Inclinaison du cou des 2 côtés



Rotation de la tête des 2 côtés



Inclinaison du corps des 2 côtés



Rotation du corps des 2 côtés



Faire la boule



Exagérer l'extension



Fréquence : \_\_\_\_\_

Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)

**MANQUE DE SOUPLESSE GÉNÉRALE**

Faire les différents exercices suivants pour gagner en souplesse globalement (consulter chaque feuille pour les exercices détaillés):

Inclinaison du cou des 2 côtés



Rotation de la tête des 2 côtés



Inclinaison du corps des 2 côtés



Rotation du corps des 2 côtés



Faire la boule



Exagérer l'extension



Fréquence : \_\_\_\_\_

Ostéopathie Chambly [www.cliniqueoc.com](http://www.cliniqueoc.com)