

Le quotidien en
structure d'accueil

Le portage physique : trucs et astuces

Lundi 29 décembre 2025

Le portage physique en crèche : comprendre, pratiquer et accompagner

Dans les structures d'accueil du jeune enfant, le portage est présent tout au long de la journée : pour rassurer, apaiser, accompagner une transition, soutenir un besoin d'exploration ou répondre à un besoin de contact. Bien plus qu'un geste logistique, le portage est un acte relationnel fort, au cœur du développement affectif et sensorimoteur de l'enfant.

Alors, comment proposer un portage à la fois sûr, adapté, physiologique et compatible avec les réalités d'une journée en crèche ?

Le développement de l'enfant
est une histoire de rencontres,
de regards, de toucher, de voix.

Bernard Golse

Comprendre les bases du portage physiologique

La position en "M"

Les genoux sont légèrement plus hauts que les hanches, les jambes écartées mais soutenues, et le bassin en rétroversion naturelle.

Cette position :

- respecte la maturation des hanches,
- favorise la détente du dos,
- soutient l'organisation tonique tout en évitant les tensions.

L'enroulement naturel du haut du corps

Les nourrissons présentent une cyphose naturelle du dos. Le portage doit donc accompagner cet enroulement et non chercher à le tendre ou l'étirer. Un dos arrondi est un dos soutenu.

Pourquoi est-ce essentiel en crèche ?

Parce que de nombreux temps de la journée impliquent un portage spontané : relever un enfant, accompagner une séparation, faire un câlin, installer un enfant fatigué... Savoir porter physiologiquement, même sans outil, diminue la fatigue des professionnels, limite les tensions corporelles et offre aux enfants un portage contenant et sécurisant.

Le portage "à bras" : une compétence fondamentale

★ Le portage ventral

- Accueillir le bassin de l'enfant avec une main ou un avant-bras
- Soutenir sa nuque sans la bloquer, en accompagnant seulement
- Laisser l'enfant trouver son ancrage sur le thorax adulte
- Veiller à rester proche du centre de gravité pour éviter les torsions du dos

★ Le portage sur hanche

Très apprécié dès que l'enfant tient sa tête :

- Installer l'enfant sur la crête iliaque
- Soutenir son dos avec l'avant-bras
- Permettre un regard ouvert sur l'environnement

★ Le portage en "assis-debout"

Pratique pour les plus grands :

- Inviter l'enfant à s'agripper
- Offrir une assise légèrement sous les fesses
- Accompagner sans porter tout le poids

Ces postures simples permettent de répondre aux besoins d'être porté tout en soutenant l'autonomie posturale.

Pensez aussi aux portages avec outils :
écharpes, sling, mei thai

Trucs & astuces du quotidien

✔ 1. Favoriser les "micro-portages"

Quelques secondes dans les bras, une main dans le dos,... Ces petits gestes soutiennent le besoin de proximité sans fatigue pour le professionnel.

✔ 2. Penser l'aménagement

- des assises basses pour s'asseoir et porter sans charge
- des coussins pour caler l'enfant contre soi
- des espaces cocons pour éviter les portages "de survie"

✔ 3. Porter... mais aussi contenir autrement

Une pression douce dans le dos, un enveloppement avec un plaid, une main chaleureuse sur le ventre...

✔ 4. Ajuster le portage à l'état de l'enfant

- Un bébé agité ? Proposer un portage contenant.
- Un enfant curieux ? Privilégier un portage sur hanche.
- Un enfant fatigué ? Soutien ventral et bercement lent.

✔ 5. Protéger le corps du professionnel

- porter près du centre de gravité
- alterner les côtés
- éviter les portages en torsion
- penser à s'accroupir plutôt qu'à se pencher

Au cœur du portage : la relation

Porter un enfant, c'est déjà entrer en communication avec lui.

C'est lui dire : "Je te vois, je t'accueille, je t'accompagne."

Le portage physiologique n'est pas une technique réservée aux experts : c'est une posture globale, où le corps, la voix, le regard et l'intention se rejoignent.

En crèche, il devient un outil précieux pour :

- soutenir la sécurité affective,
- réguler les émotions,
- favoriser la construction corporelle,
- renforcer la relation adulte-enfant.

Formations disponibles et sur-mesure sur

www.mgformations.fr