

Un concept pour plus de mouvements dans les crèches

Youp'là bouge propose...

- Une formation continue aux éducateur-trice-s durant 5 demi-journées.
- Une soirée de parents avec la présence de spécialistes.
- Un soutien professionnel et financier pour l'aménagement d'un espace favorable à la mobilité.
- Du mouvement au quotidien.
- Des échanges organisés entre les éducateur-trice-s.
- Une évaluation.

Pour plus d'informations

Anouk Longchamp

Psychomotricienne,
coordinatrice du programme Youp'là bouge
Av. de Provence 12 - 1007 Lausanne
021 623 37 87
anouk.longchamp@fvls.vd.ch

Où visiter

www.fondationo2.ch/aap
www.ne.ch
www.ca-marche.ch



Une initiative des cantons du Jura, Neuchâtel et Vaud



Programme de promotion de la santé des cantons
de Jura et de Neuchâtel
Alimentation & Activité physique

ça marche!
BOUGER PLUS, MANGER MIEUX

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Buts du projet

- Favoriser et promouvoir la mobilité des enfants entre 2-4 ans au sein des crèches.
- Améliorer la connaissance de leur corps.
- Améliorer leur habilité à travers différents exercices (faire une roulade, se balancer, grimper,...).
- Considérer le mouvement comme partie intégrante du quotidien des crèches.
- Former les éducateur-trice-s afin qu'ils-elles, connaissent l'importance et le sens du mouvement.
- Proposer aux enfants des activités les plus propices et les transmettre avec plaisir.
- Intégrer les parents au projet (un séance d'information, participation à l'évaluation,...).
- Appliquer les principes de Youp'là bouge à la maison et durant les loisirs.



Le jeu, le mouvement

Une activité physique régulière favorise les capacités motrices et le développement sensoriel. Le corps peut ainsi réagir aux différents défis du quotidien.

Le mouvement rend habile

Par le mouvement, les enfants découvrent leur environnement physique. Ces découvertes sont essentielles pour le développement des capacités cognitives, surtout valables si les enfants peuvent découvrir et créer des espaces de liberté par eux-mêmes.

Le mouvement favorise la concentration

Le mouvement et le jeu permettent aux enfants d'interagir les uns avec les autres. Il s'agit d'une des conditions pour créer des contacts sociaux.

Le mouvement fait plaisir

Le mouvement est promoteur de santé. Il est notamment favorable à la circulation sanguine et à la bonne santé du cœur. Il diminue le risque de mauvaise posture et contribue à prévenir les accidents.

Le mouvement aide à rester en bonne santé

Les enfants qui découvrent le plaisir du mouvement ont moins de risque d'être sédentaires une fois adulte.

Le mouvement rend aussi les adultes actifs