

# Youp'là bouge

## Un projet pour promouvoir le mouvement au quotidien qui comprend:

- Une formation continue pour les éducateurs/trices de 5 demi-journées.
- Des échanges organisés entre les éducateurs/trices.
- Un soutien professionnel et financier pour l'aménagement d'un espace favorable à la mobilité.
- L'octroi d'un label.
- Une formation d'ancrage d'une journée par année pour le personnel des crèches Youp'là bouge labellisées.
- Une journée intercantonale annuelle de formation continue (conférences et ateliers).
- Une information aux parents (soirée à thème, portes ouvertes, ...).

### POUR PLUS D'INFORMATIONS

JU, NE, VD, VS 021 623 37 87 - [info@youplabouge.ch](mailto:info@youplabouge.ch)

GE 022 546 41 63/68 - [geneve@youplabouge.ch](mailto:geneve@youplabouge.ch)

Où visiter [www.youplabouge.ch](http://www.youplabouge.ch)



# Youp'là bouge!



crèches  
en mouvement



ca marche!  
BOUGER PLUS, MANGER BIEN



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



ine.ch  
INSTITUT FÜR INTERDISZIPLINÄRE ERNÄHRUNG

JURA CH  
REPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



## Buts du projet

- Favoriser et promouvoir la mobilité des enfants entre 2-4 ans dans les structures d'accueil du jeune enfant.
- Développer la connaissance de leur corps.
- Améliorer leur habilité à travers différents exercices (faire une roulade, se balancer, grimper, ...).
- Considérer le mouvement comme faisant partie intégrante du quotidien des structures d'accueil du jeune enfant.
- Proposer aux éducateurs/trices des cours de formation continue sur l'importance et le sens du mouvement.
- Proposer aux enfants des activités adaptées et les transmettre avec plaisir.
- Intégrer les parents au projet (une séance d'information).
- Appliquer les principes de Youp'là bouge à la maison et durant les loisirs.



## Le jeu, le mouvement

Une activité physique régulière favorise le développement sensoriel et moteur. Le corps peut ainsi s'adapter aux différents défis du quotidien.

**Le mouvement rend habile**

Par le mouvement, les enfants explorent leur environnement physique. Cette découverte est essentielle pour le développement de leurs capacités intellectuelles.

**Le mouvement favorise la concentration**

Le mouvement et le jeu permettent aux enfants d'interagir les uns avec les autres et de créer des contacts sociaux.

**Le mouvement permet de partager des moments de jeu**

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

**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**