



## Promotion du mouvement chez les 2-4 ans

### Ça bouge dans les crèches

Actuellement en phase pilote, le projet intercantonal *Youp'là bouge* a déjà fait « bouger » près de 30 garderies dans les cantons du Jura, Neuchâtel et Vaud. Formation continue des éducateur-trice-s, information aux parents et soutien financier pour l'aménagement de lieux « mobilité » constituent les principaux piliers de cette action destinée à promouvoir le mouvement dans les crèches. Plusieurs études relèvent en effet l'intérêt d'agir dès le plus jeune âge afin de prévenir la sédentarité et le surpoids chez les enfants.

Depuis mars 2009, une trentaine de crèches jurassiennes, neuchâteloises et vaudoises testent un nouveau concept destiné à intégrer le mouvement dans leurs activités quotidiennes. Intitulé *Youp'là bouge*, ce projet pilote vise à répondre au défi de santé publique que représentent aujourd'hui la sédentarité et le surpoids chez les plus jeunes. En Suisse, un enfant sur cinq présente une surcharge pondérale et plusieurs études ont mis en évidence une diminution significative des capacités physiques (agilité, coordination) de cette population depuis une vingtaine d'année (Bös, 2003 Tomkinson, 2003). Il est donc important que les enfants éprouvent du plaisir à bouger dès le plus jeune âge.

C'est face à ce constat que le projet *Youp'là bouge* a été lancé dans le cadre du programme de promotion de la santé « Alimentation & Activité physique » des cantons du Jura et Neuchâtel, et du programme vaudois « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux ». Concrètement, 10 établissements par canton ont été sélectionnés pour une première phase pilote en 2009. Le personnel des crèches retenues a ainsi bénéficié d'une formation continue de 5 demi-journées, comprenant à la fois des éléments théoriques et pratiques. Un soutien professionnel et financier a également été offert au éducateur-trice-s afin de mettre en oeuvre le projet dans leur établissement, que ce soit pour de l'achat de matériel didactique ou un aménagement des lieux.

#### Les parents impliqués

Partie intégrante de la démarche, les parents ont été et sont régulièrement consultés via des courriers, des soirées d'information ou encore des journées « Portes ouvertes ». Une occasion de répondre à leurs éventuelles questions mais également de leur donner des pistes concrètes afin d'intégrer le mouvement dans leur foyer ou durant leurs loisirs. Une démarche nécessaire car les bonnes habitudes s'acquièrent aussi à la maison.

Actuellement, une trentaine de crèches ont participé au projet. Une deuxième volée de formation aura lieu début 2010. En tant que projet pilote, *Youp'là bouge* fait l'objet d'une évaluation dont les premiers résultats devraient être connus courant 2010. Son concept s'inspire de *Burzelbaum*, un projet similaire mené avec succès depuis plusieurs années dans différents cantons alémaniques et destiné aux enfants de 4 à 6 ans.

#### Note aux rédactions :

N'hésitez pas à nous contacter en cas d'intérêt pour une **visite d'une crèche *Youp'là bouge***.

#### Contacts médias :

- Anouk Longchamp, psychomotricienne et responsable du projet, tél. 021 623 37 87, [anouk.longchamp@fvls.vd.ch](mailto:anouk.longchamp@fvls.vd.ch)
- Lysiane Mariani, Service de la santé publique Neuchâtel, tél. 032 889 52 19, [Lysiane.Mariani@ne.ch](mailto:Lysiane.Mariani@ne.ch)
- Chloé Saas Vuilleumier, Fondation O<sub>2</sub>, Jura, tél. 032 420 88 90, [info@fondationo2.ch](mailto:info@fondationo2.ch)



Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera