



YOUP'À BOUGE!  
MARS 2021

# L'IDÉE DU MOIS

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN



## CE MOIS-CI

ON REPENSE SON QUOTIDIEN DE  
MANIÈRE À PERMETTRE  
D'AVANTAGE DE MOUVEMENT

1. PENSER L'ESPACE - PAGE 2
2. PENSER LE TEMPS - PAGE 3
3. PENSER LE MATÉRIEL - PAGE 4

## Entretenir son label Un quotidien en mouvement

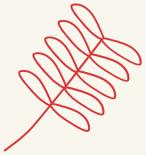
MALIKA BAIIOIA LEHMANN, COORDINATRICE YOUP'À BOUGE

Une structure Youp'la bouge en bonne santé est un lieu de vie où les enfants peuvent bouger en suffisance, où les professionnel-le-s sont formé-e-s à l'importance du mouvement et où les parents sont régulièrement informés. Pour cette édition du mois de mars, je vous propose de se remémorer certains principes pour un **quotidien en mouvement**.

Du mouvement en suffisance permet un développement psychomoteur harmonieux. Un enfant actif c'est un enfant qui exerce son autonomie, c'est un enfant en projet qui développe sa confiance en soi. Bouger au quotidien, c'est construire les fondations d'un avenir serein.

Vous trouverez dans cette édition, quelques réflexions pour penser le quotidien mouvement dans votre structure.

# PENSER L'ESPACE



- Quels espaces sont dédiés au mouvement?
- Y a-t-il des espaces peu investis qui pourraient être utilisés pour le mouvement?

## QUELQUES IDÉES



1. DES PETITS COINS MAIS PAS TROP
2. LE CORRIDOR ACTIF
3. LES RECOMMANDATIONS

## DES PETITS COINS MAIS PAS TROP



Alors que les coins jeux peuvent être intéressants pour canaliser la dynamique de l'espace, ils peuvent aussi avoir le désavantage de freiner l'élan moteur des enfants. Je vous invite à oser et à expérimenter différents aménagements de l'espace. Déplacez les meubles, enlevez certains jeux, libérez de l'espace ! Un espace dégagé est un espace qui invite à bouger.

Quand le coin voitures s'élargit, c'est tout un voyage en mouvement qui s'offre à l'enfant. Plus d'espace, plus d'expériences, plus de mouvement !



## LE CORRIDOR ACTIF

1. Choisir un lieu de passage - le chemin qui mène au réfectoire, la pièce qui relie deux lieux de vie.
2. Aménager une activité mouvement semi-permanente de manière à potentialiser ce lieu de passage.
  - Dessiner un parcours avec du scotch de peintre
  - Disposer des cerceaux au sol : contourner les cerceaux, sauter à pieds joints, sauter à cloche-pied
  - Se déplacer d'une manière particulière : en rampant, en sautant, sur la pointe des pieds

## LES RECOMMANDATIONS POUR LES TOUT-PETITS

[WWW.HEPA.CH](http://WWW.HEPA.CH)

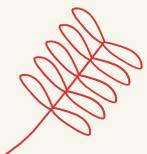
Pour être en bonne santé physique et psychique, l'activité physique est indispensable.

Aux moins de 1 ans, on recommande des jeux interactifs, un espace libre et approprié à l'âge ainsi que du soutien et de l'accompagnement.

Pour les enfants entre 1 et 3 ans jusqu'à l'âge d'entrée à l'école, **minimum 3 heures par jour**, plusieurs fois dans la journée, seul ou à plusieurs, du soutien et de l'accompagnement ainsi que des activités et des environnements variés.



# PENSER LE TEMPS



- Combien de minutes quotidiennes les enfants sont-ils en mouvement?
- Quels sont les moments sédentaires de la journée en crèche?

## DES ACCUEILS DYNAMIQUES

### LE RÉVEIL DE BÉBÉ OURS

Bébé ours a hiberné une bonne partie de l'hiver. Il était bien au chaud dans sa tanière - tout recroquevillé, on aurait dit une petite boule. *A genoux, le dos replié légèrement arrondi, la tête au sol.*

C'est le printemps, bébé ours se réveille. *Etirer son dos, ses bras.* Il essaie de se lever. *Tendre ses jambes, se redresser.*

Aïe ! Bébé ours a beaucoup grandi pendant l'hiver. La tanière est désormais toute petite, il s'est cogné la tête. Pas possible de se lever. Il va devoir sortir de sa tanière à quatre pattes. *Il avance à quatre pattes.*

Oh ! Il fait beau dehors. Le soleil brille, les oiseaux chantent et les fleurs recouvrent la prairie. Petit ours se baisse pour les renifler. *Passer d'un quatre pattes avec appui sur les mains à un quatre pattes avec appui sur les avant-bras pour rapprocher son nez du sol.*

Mhhh ! Elles sentent bon. *Répéter plusieurs déplacement à quatre pattes et renifler plusieurs fleurs.*

Petit ours est content de voir le soleil mais il a faim. Il est l'heure d'aller pêcher de quoi remplir son ventre. Il avance jusqu'à la rivière et se prépare à attraper un poisson. *Marche de l'ours avec appui sur les deux pieds et les deux mains.* Il lève une patte. *Essayer de trouver l'équilibre. Si c'est trop difficile, partir de la position quatre pattes pour ensuite lever une main.* Il tente d'attraper un poisson. *Effectuer un mouvement de balayage avec la main droite.*

Zut, raté ! Il essaie avec l'autre patte. *Effectuer un mouvement de balayage avec la main gauche.*

Padaboum ! Il tombe dans l'eau. Heureusement, les oursons sont des bons nageurs. Il ressort de la rivière mais il est tout mouillé. Il faut se sécher. *Il se secoue dans tous les sens.*

Quelle aventure ! Petit ours est fatigué. Il va s'allonger au soleil pour terminer de sécher et se reposer. *Trouver une place confortable et s'étendre paisiblement.*

#### Le petit conseil



On évite d'enchaîner plusieurs temps d'activités sédentaires. Autour du repas, il n'est pas rare qu'il n'y ait pas assez de possibilités de se mettre en mouvement

## QUELQUES IDÉES



1. **DES ACCUEILS DYNAMIQUES :**  
RACONTER UNE HISTOIRE EN MOUVEMENT
2. **DES TRANSITIONS EN MOUVEMENT :** LES PETITS TRANSPORTEURS



## Mon coup d'

Anaïs Veignant &

Ariel Giraud, Emmanuelle Houssais

### 10 histoires pour bouger

s'échauffer, écouter, se relaxer, se détendre, imaginer, rêver...

Les Editions Eveil et Découvertes

## DES TRANSITIONS EN MOUVEMENT

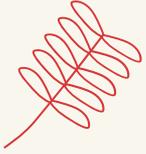
### LES PETITS TRANSPORTEURS

Les petits transporteurs ont toujours une mission à accomplir. Voici quelques missions à proposer aux enfants pour leurs déplacements.

- Se déplacer à quatre pattes en transportant des petits sacs de sable, des éponges ou tout autre objet sur son dos puis les déposer dans une corbeille.
- Transporter une plume sur le plat dos de sa main. L'enfant devra adapter sa vitesse pour que la plume ne s'envole pas.
- Deux par deux, transporter une balle, un doudou ou un objet quelconque.



# PENSER LE MATÉRIEL



- Quel type de matériel est mis à disposition des enfants - objets à utilisation ciblée ou objets polyvalents?
- Comment est rangé le matériel - accessibilité pour les enfant et/ou le personnel de la structure?

## L'INVENTAIRE DU MATÉRIEL

### LES NEUF FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

Les possibilités de mouvement sont induites par l'espace qui lui est mis à profit et le temps qu'on lui dédie. De même, une offre matériel de qualité permet de favoriser des expériences motrices variées.

Bon nombre de matériaux (objets, jeux, jouets) encombrant nos intérieurs. Nous ne sommes parfois même plus conscients de tout ce que nous avons à disposition. Afin de libérer les espaces de vie - les espaces de jeu, il est intéressant de faire un inventaire du matériel qui permet le mouvement ou la mise en mouvement. Je vous propose de :

1. Faire le tour de la structure et de répertorier le matériel
2. Analyser les fonctionnalités du matériel recensé.

Pour analyser les fonctionnalités du matériel, posez vous la questions suivantes :

*Quelle forme de base du mouvement ce matériel permet-il de satisfaire?*

## ORGANISER LE MATÉRIEL

### UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Une fois que vous aurez fait ce travail d'inventaire, vous pourrez penser l'organisation du matériel.

- Trier
- Répartir
- Compléter
- Ranger

Un matériel que vous aurez pris en main sera un matériel qui pourra par la suite être utilisé et valorisé. Vous aurez un meilleur aperçu de l'offre. De même, cet inventaire permettra de mettre en évidence quelle forme de base du mouvement n'est pas ou peu possible dans votre structure. Vous pourrez ensuite réfléchir à comment permettre la forme de base manquante en adaptant l'espace et le matériel.



Photo 1, 2, 5, 6 : Allan Mas sur [www.pexels.com](http://www.pexels.com)  
Photo 3 : Skylar Kang sur [www.pexels.com](http://www.pexels.com)  
Photo 4 : Pexels - Pixabay sur [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

## QUELQUES IDÉES



1. **INVENTORIER LE MATÉRIEL QUI PERMET LE MOUVEMENT :**  
ANALYSER LES FONCTIONNALITÉS DE CE MATÉRIEL
2. **PENSER L'ORGANISATION DU MATÉRIEL :** UN TRAVAIL D'ÉQUIPE



## LES NEUF FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

[WWW.MOBILESPORT.CH](http://WWW.MOBILESPORT.CH)

Les formes de base du mouvement permettent aux enfants de satisfaire leurs besoins moteurs. Y répondre c'est construire les bases solides d'une motricité épanouie.

1. Courir et sauter
2. Se tenir en équilibre
3. Rouler et tourner
4. Grimper et prendre appui
5. Balancer et s'élancer
6. Danser et rythmer
7. Lancer et attraper
8. Lutter et se bagarrer
9. Glisser et dérapier

### Le petit conseil



- Créer un espace de rangement organisé pour le matériel commun
- Effectuer un tournus du matériel dans les groupes