

## 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.

Des déléguées cantonales qui ont pour mission d'assurer le suivi du label dans vos structures.

Des formations d'ancrage et de spécialisation pour le personnel des crèches labellisées Youp'là bouge.

Une journée intercantonale annuelle de formation continue (conférences et ateliers).

Une information aux parents (soirée à thème, portes ouvertes, ...).

+ d'infos

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

JU-BE-NE-VD-VS: 021 311 68 38

[info@youplabouge.ch](mailto:info@youplabouge.ch)

GE: 022 546 41 63/68

[geneve@youplabouge.ch](mailto:geneve@youplabouge.ch)



Promotion Santé Valais  
Gesundheitshilfsförderung Wallis



alimentation &  
activité physique

[line.ch](http://line.ch)  
APPUI DU CANTON DE NEUCHÂTEL

berne  
en santé

L'engagement du canton de Berne  
en faveur de la santé et du bien-être

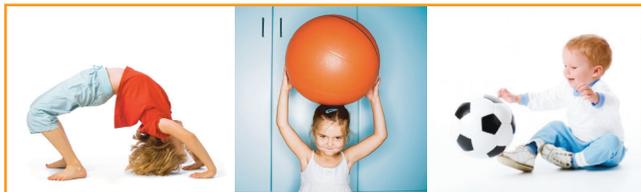


unisanté  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Buts du projet

- Favoriser et promouvoir la mobilité des enfants entre 0-4 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, etc.).
- 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**