

# Bienvenue



# Présentation

---

- Contexte - Projet Youp'là bouge
- Pourquoi faire bouger les enfants?
- Film «Enfance Active»
- Quelques idées simples pour bouger
- Questions

## A) Organismes responsables

---

- Une collaboration entre les cantons de Neuchâtel, Jura, Vaud, Valais et Genève
- ⇒ Centre Alimentation et Mouvement à Sion  
Promotion Santé Valais
- Soutenu par Promotion Santé Suisse



## B) Surpoids et obésité chez les enfants

- Véritable crise de santé publique
- En suisse, plus de 20% des enfants sont en excès de poids  
5 à 8% souffrent d'obésité.
- Complications médicales et psychosociales.
- Un excès de poids avant l'âge de 6ans  
→ problématique jusqu'à l'âge adulte

**Lutter contre la sédentarité !**

## Diminution des capacités physiques

---

- Diminution des capacité physiques des enfants d'environ 9% depuis 1980 (Bös, 2003 Tomkinson, 2003)
- Diminution de l'agilité/coordination (Kunz, 1993, Brandt 1997, Dordel 1997, Bös 2002, Klaes 2003)
- Problème d'attention/concentration

## Recommandations (Office fédéral du sport)

---

### Enfant:

2h00 d'activité physique par jour  
(séquencé en 10 minutes)

- Une accélération cardiaque
- Début de sudation

Film:

---

# « Enfance active - Vie saine »

(Référence: OFSPO, Macolin; Institut de sport et des sciences du sport,  
université de Bâle, 2004)

# Quelques idées simples pour faire bouger les enfants





# Sans les mains c'est magique

- Papier journal
- Marcher le plus vite possible pour ne pas faire tomber le journal
- Variantes: en avant / en arrière
- Variante bébé: Faire du vent



# Le journal musical

- Papier journal et musique
- Quand la musique s'arrête on se réfugie sur un papier journal
- Variantes: on enlève une surface à chaque passage / on favorise la collaboration en autorisant plusieurs personnes par surface



# Les petits artistes

- Papier journal
- Fabrication d'un pinceau. Peindre « pour de faux »
- Variantes: exercer les différentes formes
- Variante bébé: petits pinceaux, petits massages



# Les boules de neige

- Papier journal, bouteilles PET, sac IKEA
- Faire une boule avec le papier journal, viser le sac IKEA
- Variantes: Ranger en ramassant toutes les boules, fabrication d'un bonhomme de neige, 1-2 enfants dans un sac IKEA rempli de boules de papier
- Variante bébé: utiliser des coussins dans le sac IKEA



# La tempête de neige

- Papier journal, couverture / parachute
- Une équipe tient la couverture et essaie de faire tomber les boules de neige, l'autre les remet sur la couverture.
- Variantes: transporter les enfants sur la couverture
- Variante bébé: utiliser des ballons de baudruche

Youp' là bouge!



crèches  
en mouvement

Merci de votre attention....