



Label « Youp'là bouge »

L'idée du label "Youp'là bouge" consiste à mettre en place un programme de mouvement faisant partie intégrante de la vie courante et des activités quotidiennes. De plus, des **adaptations concrètes** de l'espace pourront avoir lieu au niveau des institutions participantes (ex : achat de matériel favorisant le mouvement, espaces de jeu intérieurs, parcours à l'extérieur avec troncs d'arbres, matériel extérieur, etc.).

Le but est de permettre aux jeunes enfants d'explorer en soutenant au maximum leur potentiel en termes de mouvement spontané (grimper, sauter, rouler...), améliorant ainsi leur coordination, leur endurance et leur équilibre.

Un enfant se développe à travers ce qu'il voit, perçoit et comprend de l'environnement qui l'entoure. Or, un entourage averti et conscient de l'importance du corps en mouvement ne peut que le mobiliser et l'encourager à bouger, sauter, jouer, de sorte qu'il apprenne à connaître son corps. C'est pourquoi il nous semble évident d'**associer les parents à ce projet**. Ces derniers seront tenus au courant des étapes et de l'évolution du projet.

POURQUOI BOUGER DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE?

Plus l'enfant explore, expérimente, crée, davantage il va pouvoir intégrer ses mouvements et la perception qu'il en a, et ainsi développer son goût aux activités physiques. Actuellement, face à l'augmentation du surpoids chez les jeunes enfants, et dans le but de combattre la sédentarité, il est important d'intervenir et prévenir dès le plus jeune âge.

Actuellement le surpoids et l'obésité sont un véritable problème de santé publique, plus de **20% des enfants sont en excès de poids et 5 à 8% souffrent d'obésité**. Cela entraîne des complications médicales et psychosociales importantes.

Les études montrent qu'il est fondamental d'agir avant 6 ans : un excès de poids présent avant l'âge de 6 ans sera très souvent une problématique encore présente à l'âge adulte.

Le but de Youp'là bouge est de **lutter contre la sédentarité** en donnant le goût au mouvement dès le plus jeune âge et de garantir une activité physique quotidienne :

- ✚ Activité physique en suffisance - minimum 2h30 par jour
- ✚ Un espace pensé et réfléchi pour le mouvement
- ✚ Un personnel formé - minimum 1 personne de référence par crèche.
- ✚ Des parents informés - organisation d'un événement avec les parents
- ✚ Le renouvellement du label tous les 2 ans