Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Feuille d'information 136

# Évaluation du projet « Youp'là bouge – Crèches en mouvement » 2025

**Résumé**

Le projet Youp'là bouge encourage l'activité physique quotidienne dans les structures d'accueil de la petite enfance (crèches, garderies, jardins d'enfants) et promeut la santé psychique. S'appuyant sur les recommandations fédérales en matière d'activité physique pour les jeunes enfants, Youp'là bouge attribue un label aux structures d'accueil qui remplissent les critères définis par le label.

Ce projet a été lancé en 2009 et a évolué vers un label de qualité dès 2012 dans les cantons de Berne, du Jura, de Neuchâtel, du Valais et de Vaud. Son financement est assuré par Promotion Santé Suisse et les cantons, dans le cadre des programmes d'action cantonaux (PAC) et du soutien de projets PAC. L'offre Youp'là bouge comprend un processus de formation de base de deux ans pour le lancement du projet dans la structure d'accueil ainsi qu'un suivi des structures labellisées. Promotion Santé Suisse a mandaté les bureaux Interface Politikstudien à Lausanne et Ecoplan à Berne pour réaliser l'évaluation de ce projet. L'évaluation a porté sur la mise en œuvre, les outputs ainsi que les outcomes sur le groupe cible (enfants) et les multiplicateur-trice-s (personnel d'encadrement des crèches, parents). Les résultats indiquent que le projet rencontre un grand succès auprès des structures d'accueil de la petite enfance ainsi qu'auprès des parents. Même si les liens de causalité sont parfois difficiles à établir en raison des conditions-cadres de l'évaluation, des effets positifs sur le comportement des enfants ont été constatés.

## 1 « Youp'là bouge – Crèches en mouvement »

L'offre Youp'là bouge comprend un processus de formation de base de deux ans pour le lancement du projet dans la structure d'accueil ainsi qu'un suivi des structures labellisées Youp'là bouge.

Les structures adhérant au projet Youp'là bouge doivent répondre à trois critères :

- Les enfants doivent pouvoir pratiquer au minimum 2h30 d'activité physique par jour et avoir accès à un espace permettant cette activité physique au sein de la structure ou à l'extérieur.
- La structure doit comporter au moins une personne de référence formée aux principes de Youp'là bouge.
- La structure doit sensibiliser les parents à l'importance de l'activité physique et de la santé psychique.

**Table des matières**

1 « Youp'là bouge – Crèches en mouvement » 1
2 Résultats choisis 2
3 Recommandations 5
4 Design de l'évaluation et procédure 5
5 Bibliographie 6

Les crèches labellisées ou en cours de labellisation peuvent bénéficier d'un grand nombre de prestations :

- Allocation d'un budget pour l'achat de matériel : dans le cadre de la labellisation, les structures reçoivent une contribution financière pour l'achat de matériel adapté à l'activité physique.
- Visite de structure et conseil individualisé : la démarche de labellisation comprend une visite de la structure par un-e représentant-e de Youp'là bouge ainsi que des conseils personnalisés pour permettre une mise en œuvre optimale du projet.
- Animation de colloque : dans le cadre de la labellisation, les structures peuvent demander aux responsables Youp'là bouge de venir présenter le projet lors d'un colloque au sein de la structure, afin de permettre aux collaborateur-trice-s de se familiariser avec le projet.
- Formation de base : la formation de base consiste en cinq à six demi-journées de formation et fait partie intégrante du processus de labellisation d'une structure. Elle est suivie par la ou les personnes de référence au sein de la structure.
- Formation d'ancrage : la formation d'ancrage consiste en une demi-journée de formation et permet de former du personnel supplémentaire au sein d'une structure déjà labellisée Youp'là bouge.
- Formations spécifiques : les formations spécifiques s'adressent à toutes les personnes travaillant au sein d'une structure déjà labellisée Youp'là bouge et souhaitant approfondir leurs connaissances sur des thématiques précises.
- Journée intercantonale : tous les deux ans depuis 2021 (et tous les ans durant les dix années précédentes), la journée intercantonale organisée par Youp'là bouge réunit les professionnel-le-s des crèches labellisées autour de conférences et ateliers thématiques.
- Newsletter Youp'là bouge : quatre fois dans l'année, la newsletter Youp'là bouge présente des idées d'activités adaptées aux différents âges afin de favoriser l'activité physique et la santé psychique des enfants ainsi que des approfondissements thématiques et des collaborations avec des partenaires.
- Soutien à un événement destiné à présenter Youp'là bouge aux parents : une crèche peut solliciter le soutien de l'équipe de Youp'là bouge pour présenter sa démarche de labellisation aux parents.

Les prestations du projet Youp'là bouge s'insèrent dans le modèle d'impact suivant (figure 1), qui décrit les ressources du projet, son organisation, ses prestations, les effets sur les multiplicateur-trice-s et sur les enfants ainsi que son impact souhaité sur la société en général.
La présente feuille d'information donne un aperçu des principaux résultats de l'évaluation ainsi que des recommandations qui en découlent.

## 2 Résultats choisis

L'évaluation poursuivait trois objectifs :

1) apporter un éclairage critique sur la conception et la mise en oeuvre de Youp'là bouge dans les structures d'accueil de la petite enfance ;
2) identifier et consigner les effets des différentes mesures sur les enfants et les multiplicateur-trices-s, notamment en matière de santé psychique ;
3) mettre en évidence le potentiel d'impact du programme.

Au terme de l'évaluation, il s'avère que le projet « Youp'là bouge – Crèches en mouvement » rencontre un grand succès auprès des structures d'accueil de la petite enfance, ainsi qu'auprès des parents. Les taux de satisfaction obtenus lors de l'enquête en ligne sont particulièrement élevés. Le projet mêlant activité physique et promotion de la santé psychique est cohérent et s'appuie sur les connaissances scientifiques actuelles. L'adhésion des multiplicateur-trice-s a pu être démontrée, bien qu'il serait pertinent de cibler davantage les parents.

### 2.1 Effets sur les enfants

L'équipe d'évaluation a pu constater des effets sur le développement de l'expression émotionnelle, de l'auto-efficacité, de l'efficacité sociale et de la capacité à résoudre des problèmes. Il est important de souligner qu'une appréciation formelle n'est pas possible, en raison du temps limité passé sur le terrain. Néanmoins, ces résultats concordent avec les connaissances théoriques et notamment avec une étude réalisée dans des crèches allemandes, selon laquelle le développement social, émotionnel et cognitif de l'enfant dans la phase précoce de son développement (0 à 4 ans) ne peut être compris

FIGURE 1

**Modèle d'impact du projet Youp'là bouge (illustration simplifiée, élaborée par les auteur-trice-s)**

| Input | Mise en œuvre | Output Youp'là bouge | Outcome multiplicateur-trice-s | Outcome groupes cibles | Impact sur la société |
|---|---|---|---|---|---|
| **Personnel**<br>*Équipe Youp'là bouge :*<br>coordination inter-cantonale, assistant-e de projet, suivi de projet (4 personnes)<br><br>**Allocation matérielle**<br>800 à 1000 CHF en fonction des cantons<br><br>**Finances**<br>*Budget global :*<br>597 200 CHF<br><br>*Programmes d'action cantonaux :*<br>• Alimentation et activité physique des enfants et adolescent-e-s<br>• Santé psychique des enfants et adolescent-e-s | **Responsable du projet**<br>*Équipe Youp'là bouge :*<br>responsable du projet, réalisation des formations, coordination<br><br>**Partenaires**<br>*Cantons (convention) : Jura, Neuchâtel, Valais, Vaud, Berne :* contribution au financement<br><br>*Structure d'accueil :*<br>• *Directeur-trice-s :* intègrent la promotion de la santé à leur concept, nomment une ou deux personnes de référence<br>• *Personnes de référence :* porteuses du projet, suivent la formation, relaient l'information<br>• *Équipes éducatives :* appliquent les consignes | **Obtention du label**<br>*Formation de base sur 2 ans :*<br>• 5 demi-journées de formation<br>• 5 rencontres de suivi<br>• 1 visite-conseil de la structure<br>• participation financière pour l'achat de matériel mouvement (selon les cantons)<br>• Événement parents<br>• Création du projet de label<br><br>**Maintien du label**<br>*Suivi des structures labellisées :*<br>• Formation d'ancrage<br>• Visite des structures<br>• Renouvellement du label<br><br>**Offre complémentaire du label**<br>• Module de base santé psychique (Youp'là bouge++)<br>• Module complémentaire SantéPsy<br>• Formations spécifiques<br>• Prestations dans les crèches (animation de colloque, animation parents)<br>• Journée intercantonales<br>• Accès aux revues annuelles | **Personnel des structures d'accueil**<br>• Est formé et sensibilisé sur les thématiques de l'activité physique et de la santé psychique des enfants<br>• Connaît les recommandations en matière d'activité physique et l'importance du mouvement<br>• Informe les parents sur l'importance du mouvement et de la santé physique et psychique<br><br>**Prestations des structures d'accueil**<br>• Mettent à disposition des espaces qui réduisent les comportements sédentaires<br>• Favorisent le mouvement dans leur projet pédagogique<br><br>**Familles**<br>• Les parents sont sensibilisés sur l'importance du mouvement au quotidien et de la santé psychique<br>• Les familles changent leur comportement à la maison pour appliquer les principes Youp'là bouge | **Enfants**<br>• Acquièrent le plaisir de bouger et réalisent au minimum 2h30 d'activité physique par jour<br>• Disposent d'un espace conçu et aménagé de manière favorable au mouvement<br>• Développent leur compétence, leur auto-efficacité et prennent l'habitude de bouger dès le plus jeune âge | • Les enfants qui fréquentent les structures sont en bonne santé physique et mentale<br>• Diminution de la sédentarité dans les structures d'accueil (0-4 ans)<br>• Les professionnel-le-s de la petite enfance et les parents sont sensibilisés à l'importance de la santé psychique et du mouvement<br>• Les parents adoptent des comportements qui favorisent l'activité physique et la santé psychique de leur enfant |

indépendamment des aspects moteurs et du comportement en matière de mouvement (Adler et al., 2007).

L'un des changements les plus flagrants pour les collaborateur-trice-s rencontré-e-s est une amélioration conséquente de l'équilibre des enfants, réduisant ainsi les chutes. De plus, les enfants qui bougent suffisamment développent tendanciellement mieux leur auto-efficacité. Ce sont des enfants qui ont davantage confiance en leurs capacités et qui sont plus autonomes que les autres. Leur curiosité augmente également, à la fois envers leur environnement et leurs camarades avec qui ils/elles parviennent mieux à sociabiliser (Abderhalden & Jüngling, 2019 ; Promotion Santé Suisse, 2026). De manière générale, le personnel des crèches constate que les enfants qui bougent suffisamment sont plus calmes.

En découvrant de nouveaux jeux et leur environnement, les enfants développent également leur capacité de résolution de problèmes. Cela s'est manifesté particulièrement dans les activités motrices, où de petits échecs – comme plusieurs tentatives infructueuses pour franchir un obstacle dans un parcours – renforçaient souvent leur motivation à recommencer. Le recours à l'aide des éducateur-trice-s dépendait de chaque enfant et de la situation.

### 2.2 Vaste couverture dans les cantons participant à Youp'là bouge

Le projet Youp'là bouge a atteint une large couverture avec une majorité de crèches labellisées dans les cantons participant au projet, représentant une belle réussite en termes de diffusion du label.

### 2.3 Grande satisfaction des structures labellisées et du personnel encadrant

Les responsables des structures labellisées et le personnel encadrant expriment un haut niveau de satisfaction vis-à-vis des prestations proposées par Youp'là bouge ; elles et ils (N = 211) se disent « très satisfait-e » à 36% et « plutôt satisfait-e » à 60%. Les prestations les plus appréciées sont la newsletter, les formations et le soutien à l'achat de matériel adapté. Ce dernier est perçu comme un atout majeur, car il permet aux crèches de mieux mettre en œuvre les principes de Youp'là bouge. Ce financement n'est toutefois pas renouvelable, ce que regrettent les crèches labellisées.

### 2.4 Grande satisfaction des parents, à valoriser pour accroître l'efficacité du projet

Les parents expriment également un haut niveau de satisfaction (84%) avec les objectifs de Youp'là bouge et leur mise en œuvre dans la structure fréquentée par leur enfant. Toutefois, le label Youp'là bouge est peu connu par les parents et n'est pas un critère déterminant pour le choix d'une structure d'accueil. Une proportion importante de parents (62%) ne savait pas que la structure était labellisée Youp'là bouge, au moment de l'inscription de leur enfant. Malgré une large adhésion aux objectifs de promotion de l'activité physique, les parents sont souvent peu informés ou ne le sont que par d'autres biais que Youp'là bouge. Étant attendu que les parents agissent comme des multiplicateur-trice-s, il est nécessaire que ceux-ci soient davantage conscients de leur rôle dans la promotion de l'activité physique et de la santé psychique. Cela améliorait l'efficacité du projet.

### 2.5 Journée intercantonale à optimiser

La journée intercantonale, dont l'initiative est appréciée par les crèches, se déroule uniquement à Lausanne, ce qui rend la participation difficile pour les structures situées dans d'autres cantons, en particulier dans les zones périphériques. De plus, son contenu est souvent jugé trop généraliste, ne permettant pas un approfondissement suffisant des sujets abordés. Enfin, elle ne permet pas suffisamment d'échanges et de partages de bonnes pratiques entre les structures. En effet, les structures attendent du projet Youp'là bouge qu'il permette une meilleure mise en réseau des structures labellisées et des expériences. Cela pourrait être promu davantage lors de la journée intercantonale.

### 2.6 Intégration opportune de la santé psychique dans le projet, à concrétiser par la formation du personnel

Youp'là bouge a introduit des aspects de santé psychique dans ses formations à partir de 2021, ce qui est positif par rapport aux objectifs du projet. Il s'avère toutefois que de nombreuses crèches labellisées avant 2021 n'ont pas encore recouru à cette formation continue. Par ailleurs, une majorité du personnel des structures n'a pas suivi de formation sur la santé psychique lors de sa formation initiale ou dans le cadre d'autres formations continues. Une formation davantage suivie permettrait d'améliorer l'impact du projet dans ce domaine.

## 3 Recommandations

Sur la base des résultats de l'évaluation, des recommandations ont été formulées (tableau 1) afin de donner des pistes de réflexion pour le développement futur du projet.

TABLEAU 1

**Recommandations pour le développement du projet Youp'là bouge**

| Domaine | Recommandations |
|---|---|
| **Renouvellement du matériel** | • Prévoir un renouvellement périodique du budget matériel<br>• Lier ce renouvellement à une action de communication ou de sensibilisation particulière |
| **Information et sensibilisation des parents** | • Mener des actions spécifiquement destinées à informer les parents et les sensibiliser encore davantage à leur rôle dans la promotion de l'activité physique et de la santé psychique de leur enfant<br>• Diffuser une information générale sur le projet Youp'là bouge sous la forme d'un dépliant explicatif dans toutes les crèches labellisées<br>• Mettre en place une newsletter destinée aux parents, permettant de proposer des activités physiques accessibles à réaliser en famille |
| **Journées intercantonales à optimiser** | • Varier le lieu de la journée intercantonale pour la rendre accessible à d'autres participant-e-s<br>• Développer un format permettant d'approfondir de manière plus théorique les thématiques abordées lors de la journée intercantonale (chaque deux ans) et une deuxième rencontre destinée spécifiquement aux échanges de bonnes pratiques (durant les années sans journée intercantonale) |
| **La santé psychique dans le projet Youp'là bouge** | • Évaluer la place souhaitée de la santé psychique dans le programme et déterminer la meilleure manière d'intégrer davantage cette dimension dans le projet |

## 4 Design de l'évaluation et procédure

Pour répondre aux questions de l'évaluation, différentes méthodes ont été mobilisées afin de garantir la robustesse des résultats et permettre de croiser les données qualitatives et quantitatives (tableau 2). L'évaluation comprenait tout d'abord une analyse de la littérature (santé psychique et développement de l'enfant), de documents (rapports d'activités, descriptifs de formations, newsletters, etc.) et de données (documents internes ou publics contenant des statistiques). Sept entretiens semi-directifs ont été menés, l'un avec l'équipe chargée du projet et six avec des représentant-e-s de crèches labellisées. Des observations participantes ont été conduites dans huit structures. Une enquête en ligne a été menée auprès de 515 répondant-e-s (directions, personnel, parents).

Il importe de préciser que l'évaluation présente un certain nombre de limites inhérentes à la méthodologie choisie. En particulier, les structures non labellisées n'ont pas été incluses dans l'évaluation. De plus, aucun entretien n'a été réalisé avec les enfants, en raison de leur âge notamment. La triangulation des méthodes quantitatives et qualitatives choisies permet toutefois d'assurer la robustesse des résultats présentés.

## 5 Bibliographie

Abderhalden, I. & Jüngling, K. (2019). *Auto-efficacité. Une brochure destinée aux responsables de projets et de programmes des programmes d'action cantonaux en vue d'encourager l'auto-efficacité et les compétences de vie.* Promotion Santé Suisse.

Adler, K., Erdtel, M. & Hofmann, N. (2007). Bewegter Kinderalltag. Ergebnisse einer Pilotstudie an sächsischen Kindertagesstätten zum Bewegungsverhalten von Vorschülern. *Sportunterricht 2/56,* pp. 45-50.

Promotion Santé Suisse. (2026). *Santé psychique chez les enfants et les adolescent-e-s. Thème clé « Auto-efficacité ». Capsules vidéo.* Consultées le 11.03.2026, sur https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/sante-psychique/enfants-et-adolescents/themes-cles/auto-efficacite.html

TABLEAU 2

**Aperçu des différentes méthodes de collecte des données pour l'évaluation**

| Méthode de collecte | Contenu | Période | Nombre de cas |
|---|---|---|---|
| Analyse de documents | Concept, mise en œuvre, effets | Mai 2024 à octobre 2025 | |
| Entretiens semi-directifs | Mise en œuvre du projet et effets | Mai, novembre et décembre 2024 | • 1 entretien avec l'équipe responsable de Youp'là bouge<br>• 6 entretiens avec des crèches |
| Observations participantes dans les structures labellisées Youp'là bouge | Comportement moteur et bien-être psychique des nourrissons et des enfants en bas âge (0 à 4 ans) | Novembre à décembre 2024 | 8 structures |
| Enquêtes en ligne auprès des directions des structures labellisées, du personnel des structures et des parents | Connaissance du projet et des prestations, satisfaction quant aux prestations et aux effets | Mars 2025 | 515 répondant-e-s dont :<br>• 134 directeur-trice-s<br>• 128 employé-e-s<br>• 253 parents d'un-e enfant fréquentant une structure |

## Impressum

**Édité par**
Promotion Santé Suisse

**Pilotage de projet évaluation**
**Promotion Santé Suisse**
Dr Ran Grünenfelder, Responsable de projets
Gestion des impacts, Grünenfelder Zumbach GmbH

**Pilotage de projet Promotion Santé Suisse**
Josefin De Pietro, Responsable de projets Enfance et adolescence

**Auteur-trice-s**
- Dr Nicolas Grosjean, Interface Politikstudien
- Deborah Intelisano, Interface Politikstudien
- Dominik Robin, Ecoplan
- Dr Simon Endes, Ecoplan
- Melis Aktüre, Ecoplan

**Rapport d'évaluation**
Grosjean, N., Robin, D., Intelisano, D., Aktüre, M. & Endes, S. (2025). *Évaluation du projet « Youp'là bouge – Crèches en mouvement ».* Interface Politikstudien Forschung Beratung et Ecoplan.

Disponible sur demande.

**Mode de citation**
Grosjean, N., Intelisano, D., Robin, D., Endes, S. & Aktüre, M. (2026). *Évaluation du projet « Youp'là bouge – Crèches en mouvement » 2025.* Feuille d'information 136. Promotion Santé Suisse.

**Crédit photo de couverture**
iStock

**Série et numéro**
Promotion Santé Suisse, feuille d'information 136

© Promotion Santé Suisse, avril 2026

**Renseignements et informations**
Promotion Santé Suisse
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications