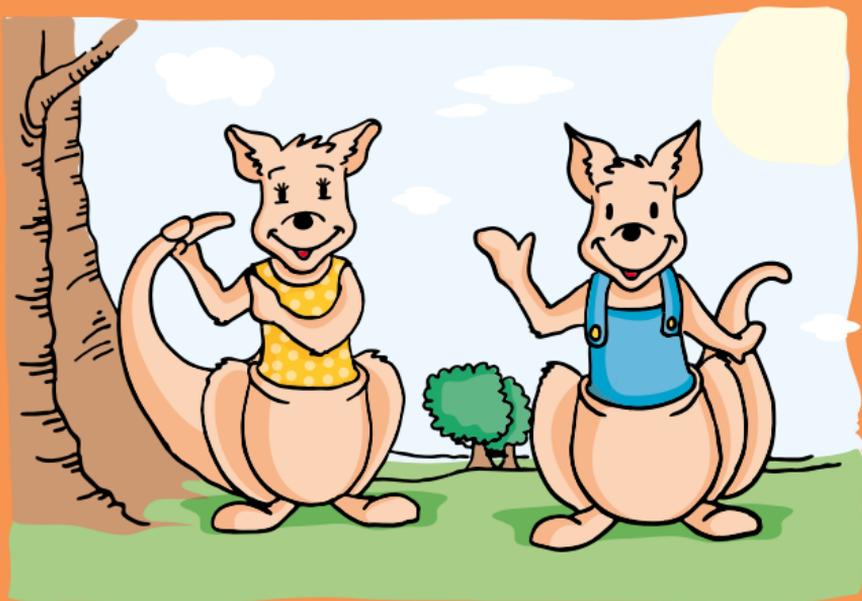


Tina et Toni "Plus"



Un programme de promotion
de la santé pour les enfants
de 4 à 6 ans



alimentation &
activité physique

Avec le soutien de:

JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA



Promotion Santé
Suisse

Qu'est-ce que Tina et Toni?

Tina et Toni est un programme de prévention globale destiné aux enfants de 4 à 6 ans offert par **Addiction Suisse**. Il tend à favoriser les compétences psychosociales (confiance en soi, gestion des émotions, autonomie, etc.) des enfants tout en leur offrant des moments de jeu constructif et de détente.

Le principe est simple: les enfants écoutent une scène de la vie quotidienne de deux petits kangourous, Tina et Toni, puis discutent et réalisent des activités en lien avec la thématique proposée. Les ressources (scènes audio, guide de discussion et d'activité) sont disponibles gratuitement sous:

www.tinatoni.ch

Depuis 2011, deux scènes sur l'alimentation et l'activité physique ont été ajoutées, permettant aux enfants suivant le programme Tina et Toni de prendre conscience des bienfaits d'une alimentation équilibrée et de la réalisation d'une activité physique suffisante.



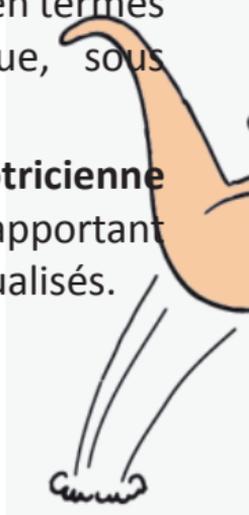
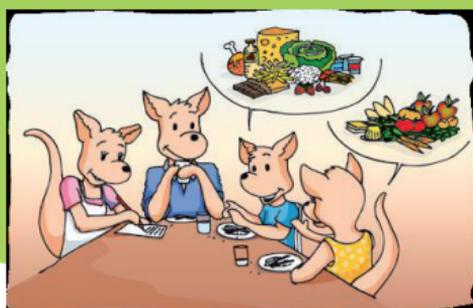
Tina et Toni "Plus"

Dans le cadre du programme cantonal "alimentation & activité physique", le projet Tina et Toni "Plus" se développe dans les structures d'accueil de la petite enfance et axe sa thématique sur **l'importance de l'activité physique chez les enfants**.

Tina et Toni "Plus" permet aux enfants de s'amuser tout en développant leurs compétences motrices.

Le programme jurassien propose aux structures qui participent activement à ce projet des prestations supplémentaires pour mettre sur pied un contexte favorable au mouvement:

- **Trois séances de coaching** d'Addiction Suisse: coaching de démarrage, de mise en place et de bilan.
- **Une kidz-box par structure**: il s'agit d'une boîte de 25 cartes, développée par Promotion Santé Suisse, qui donne des conseils en termes d'alimentation & d'activité physique, sous forme de petits exercices à réaliser.
- **Une rencontre avec une psychomotricienne** dans chaque structure participante, apportant des conseils personnalisés et contextualisés.



Tina et Toni "Plus": engagement des structures

Afin que le programme jurassien Tina et Toni "Plus" puisse avoir un impact sur le mouvement chez les enfants, les structures participantes doivent s'engager à y participer activement:

- Engagement de la direction.
- Participation minimum à deux séances de coaching.
- Mise en place concrète et régulière du programme dans la structure, grâce notamment aux deux scènes sur l'activité physique et l'alimentation.
- Réalisation régulières d'activités physiques avec les enfants.
- Sensibilisation des parents.

Idéalement, des mesures complémentaires peuvent être mises en place afin de promouvoir l'alimentation, comme le projet **Les Petits gourmets à table** ou encore **Fourchette Verte des tout-petits**:

www.aap-jura.ch
www.fourchetteverte.ch



Importance de l'activité physique chez l'enfant

Pratiquer une **activité physique régulière** est essentiel pour la santé des enfants. Leur développement physique, psychique et social est, en effet, favorisé par le mouvement, et ce dès le plus jeune âge. Afin de permettre aux enfants d'acquérir des habitudes positives en termes d'activité physique, il convient de leur offrir des **opportunités de mouvement variées et régulières**. L'intégration dès le plus jeune âge du mouvement et du plaisir qu'il apporte aura des incidences positives sur le comportement futur de l'enfant à l'âge adulte.

Recommandations actuelles

Les enfants devraient pratiquer **au moins une heure d'activité physique par jour**. Afin d'accéder à un développement optimal, ces activités devraient être variées. (Disque de l'activité physique, Office fédéral du sport, www.ofspo.ch)



Quelques idées...

Encourager l'activité physique des enfants est une chose simple et naturelle, qui demande peu de temps. Voici quelques idées à mettre en place pour les parents:

- Amener les enfants à pied à l'école plutôt qu'en voiture.
- Favoriser le mouvement à la maison en leur procurant des **jouets qui incitent à bouger**: corde à sauter, ballon de foot, frisbee, etc.
- Profiter de l'environnement autour de chez soi: **courir** dans le jardin, **sauter** sur un tronc d'arbre, **faire des jeux** dans la neige, interpréter différents animaux, etc.
- Ne pas se contenter de regarder: **participer** et jouer avec l'enfant. L'idée est d'insister sur le côté ludique.

Pour plus d'informations:

Programme alimentation & activité physique

Stéphanie Mertenat Eicher

Cheffe de projets-PAC

Fondation O2

Ruelle des Marronniers 3

2800 Delémont

032 420 88 90/94

stephanie.mertenat@fondationo2.ch

info@aap-jura.ch

www.aap-jura.ch