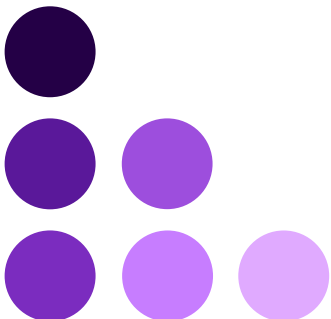




La petite enfance à l'UFOLEP

- Contribuer au développement moteur de l'enfant
- Valoriser son rôle en tant qu'acteur.rice des situations pédagogiques
- Promouvoir les bienfaits de l'activité physique et ce dès le plus jeune âge
- Remettre la santé de l'enfant au cœur des préoccupations
- Favoriser la pratique sportive en famille, comme élément de soutien à la parentalité
- Inciter au mouvement dans une société de plus en plus sédentaire
- Participer à une première expérience associative



L'UFOLEP, qu'est ce que c'est ?

L'Union Française des Oeuvres Laïques d'Education Physique a été créée en 1928 au sein de la Ligue de l'enseignement, mouvement d'éducation populaire.

L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère des Sports et membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF).

Venir à l'UFOLEP

8 Les Horizons 1
38210 TULLINS
FRANCE

Nous contacter

ufolep38.org
cd.38@ufolep.org
04 76 91 31 37



Ne pas jeter sur la voie publique

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT
ISÈRE

PARENTALITÉ
MOTRICITÉ
ÉVEIL

L'importance de l'activité physique pour les 1000 premiers jours

De la naissance à 2 ans, le mouvement est essentiel au développement :

- il renforce le corps,
- structure le cerveau grâce aux expériences motrices
- favorise l'autonomie ainsi que la confiance en soi.

Laisser l'enfant bouger librement (ramper, se retourner, grimper, jouer au sol) suffit à stimuler naturellement son développement physique et cérébral.

Motricité Libre

Laisser l'enfant explorer le mouvement à son rythme, dans un environnement sûr, en l'accompagnant sans le limiter inutilement par des règles. L'accompagner, l'observer, l'encourager.

Concrètement :

- Eviter de placer le bébé assis ou debout s'il ne sait pas s'y mettre par lui-même.
- Offrir un environnement sécurisé et adapté (espace au sol, tapis, objets simples) qui stimule sa curiosité.
- Encourager à explorer, ramper, rouler, se redresser, marcher... à son rythme.

Les bénéfices :

- Un développement moteur harmonieux,
- le respect du rythme naturel,
- le renforcement de la confiance et de l'autonomie,
- une meilleure coordination,
- la prévention de postures inadaptées ou d'apprentissages trop précoces.

Les 1 000 premiers jours, de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant, constituent une période déterminante. C'est à ce moment que se mettent en place les bases du développement cérébral, de la santé et de la sécurité affective. Un cadre de vie chaleureux, stable et riche en stimulations favorise une croissance harmonieuse, les apprentissages et la capacité à réguler ses émotions. En somme, ces 1 000 premiers jours jettent les fondations de toute l'existence.

Parentalité

Dans nos interventions, le parent - ou adulte référent - est au cœur de l'accompagnement : sa présence sécurisante soutient la confiance et le développement de l'enfant.

Nous l'aidons à :

- comprendre les étapes clés,
- ajuster ses interventions,
- à favoriser l'autonomie dans un cadre sécurisant,
- à adopter une posture bienveillante.

L'objectif est d'offrir à l'enfant un environnement rassurant pour explorer, persévérer et réussir par lui-même.

Nos Activités

Dans le cadre d'Ufobaby, nous accompagnons les 0-6 ans et leurs parents, en lien avec les enjeux des 1 000 premiers jours.

Nos actions incluent :

- ateliers parents-bébés,
- interventions en structures petite enfance,
- sensibilisation et formation,
- événements et temps forts.

Nos éducateurs sportives en APA proposent : motricité libre, jeux sensoriels adaptés, échanges avec les parents, apports théoriques aux équipes, conseils pratiques sur l'activité physique et l'usage des écrans, et diffusion d'outils pédagogiques.

Avec l'Ufobaby, l'Ufolep 38 fait du mouvement un levier de santé, d'éveil et de lien social dès les premiers mois.

