

GRAND DEFI VIVEZ BOUGEZ

Grand Défi
Vivez Bougez

Les enfants, au cœur du Grand Défi Vivez Bougez

Chaque jour, l'enfant pratique des activités physiques, que ce soit à l'école, au centre de loisirs ou dans d'autres lieux (dans un club sportif, au jardin etc.). Durant le Grand Défi Vivez Bougez, qui dure un mois, l'enfant va transformer cette activité physique en cubes énergie. Chaque acteur éducatif va aider l'enfant à cumuler des cubes énergie, notamment en organisant des « Evénements Grand Défi ».

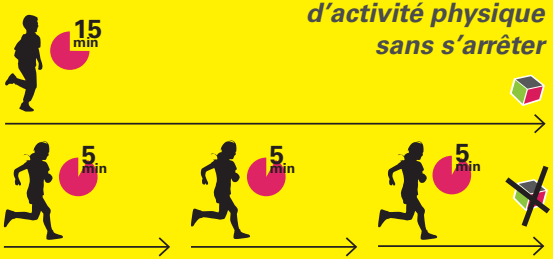
Définitions :

Faire de l'activité physique, c'est bouger son corps, être essoufflé, avoir chaud, transpirer ou avoir le cœur qui bat vite (exemples : marcher, courir, monter les escaliers, jardiner, faire du vélo, du foot avec ses copains ou de la corde à sauter).

Un « Événement Grand Défi » est un temps qui favorise l'activité physique partagée en famille et qui permet aux enfants de cumuler des cubes énergie. Il doit être festif, ludique et participer à la dynamique collective du GDVB (exemples : une zumba géante enseignants/enfants/parents à la rentrée des classes, une randonnée organisée par la mairie, un tournoi enfants/parents organisé par le club sportif).

COMMENT ÇA MARCHE ?

Règle 1.
1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique sans s'arrêter

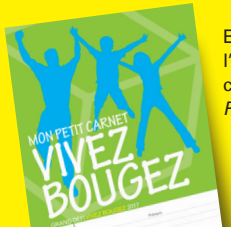


Attention : si l'enfant bouge 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, il ne peut pas additionner les périodes et s'attribuer un cube énergie, puisque les 15 minutes d'activité physique n'ont pas été pratiquées en continu.

Règle 2.
Pour gagner plus de cubes énergie, l'enfant fait participer sa famille !



Chaque personne de la famille de l'enfant qui fera de l'activité physique avec lui (parents, beaux-parents, grands-parents, frères, soeurs, demi-frères et demi-soeurs) permettra au jeune d'ajouter encore plus de cubes énergie (1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne de sa famille qui l'accompagnera).



Et chaque semaine, l'enfant enregistre les cubes énergie dans *Mon Petit carnet Vivez Bougez.*

L'activité physique des enfants, un défi collectif



Un constat. Selon les recherches scientifiques les plus récentes, les enfants et adolescents devraient pratiquer une heure d'activité physique du lundi au dimanche pour être en bonne santé. Or moins de 50 % d'entre eux respectent cette préconisation officielle. Cela devient un véritable problème de santé publique car actuellement les jeunes font moins d'activité physique quotidienne que leurs parents lorsqu'ils avaient le même âge, ce qui a entraîné une diminution de la condition physique d'une génération à une autre.

L'activité physique régulière participe à la bonne santé des enfants et des adultes

La pratique d'une activité physique régulière dès l'enfance, au-delà des effets bénéfiques immédiats pour la santé des jeunes, va jouer un rôle déterminant sur la santé des futurs adultes qu'ils deviendront. Il est par exemple acquis qu'un enfant qui pratique régulièrement des activités physiques deviendra un adulte en meilleure santé que l'enfant qui a tendance à rester inactif.

Des acteurs éducatifs qui se fédèrent autour du Grand Défi Vivez Bougez

Les parents, les enseignants, les éducateurs sportifs et les personnels communaux sont autant d'adultes qui ont une action éducative quotidienne auprès des enfants.
Il est fondamental qu'ils collaborent autour d'un objectif commun : aider les enfants à percevoir l'importance d'une activité physique quotidienne et à devenir acteurs de leur santé. Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) leur offre cette possibilité.
En se fédérant pour accompagner les enfants dans ce projet, ils donnent de la puissance à leur action éducative et de la cohérence au GDVB.

Les parents, premiers modèles de l'enfant

Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) s'appuie sur des études récentes qui démontrent toutes l'impact fondamental des familles sur l'adoption de saines habitudes de vie par l'enfant.
En effet, il est démontré scientifiquement que les comportements développés dès le plus jeune âge, par exemple une pratique régulière d'activités physiques, sont généralement conservés à l'âge adulte. En partageant régulièrement des moments d'activité physique avec leurs enfants, par exemple en participant au GDVB, les parents contribuent au maintien d'une activité physique régulière, ce qui est indispensable pour la santé de leurs enfants.

Comment les parents peuvent-ils participer au GDVB ?

- **En s'investissant dans l'élaboration d'un projet GDVB spécifique à l'école, notamment grâce aux tables rondes organisées par les enseignants**
- **En faisant de l'activité physique partagée avec leurs enfants, notamment lors des « Evénements Grand Défi » organisés par les communes ou les écoles**



Les enseignants, pivots du Grand Défi Vivez Bougez

Le Grand Défi Vivez Bougez est un projet fédérateur qui s'inscrit pleinement dans le parcours éducatif de santé des élèves, une priorité de l'éducation nationale.
Les enseignants et toute la communauté pédagogique associée jouent un rôle essentiel dans la réussite du GDVB en adhérant au dispositif, en l'intégrant dans leur programme scolaire et en participant à la dynamique collective. Ils accompagnent leurs élèves sur le chemin de l'autonomie en leur permettant de devenir acteurs de leur santé.

Comment les enseignants peuvent-ils participer au GDVB ?

- **En développant les connaissances et les compétences des élèves grâce au guide pédagogique fourni**
- **En organisant des « Evénements Grand Défi » favorisant la mise en activité physique des élèves et la participation de ces derniers à un projet collectif (ex : flash mob, zumba collective, rencontres interclasses)**

Les éducateurs sportifs ou associatifs, des partenaires naturels

Le Grand Défi Vivez Bougez est un projet qui répond aux priorités du plan national nutrition santé, du plan national sport santé bien être et du plan cancer.

Les éducateurs sportifs et associatifs sont des acteurs majeurs dans la promotion d'une activité physique quotidienne auprès des enfants, que ce soit lors de leurs interventions dans les écoles, pendant les entraînements ou les compétitions.

En s'associant au GDVB, que ce soit sur les temps scolaires ou extra scolaires, ils donnent encore plus de cohérence au projet auprès des enfants et adultes qui y participent.



Comment les éducateurs sportifs ou associatifs peuvent-ils participer au GDVB ?

- **En s'associant aux « Evénements Grand Défi » créés par les communes ou les écoles**
- **En organisant des rencontres favorisant l'activité physique en famille (ex : tournoi parents/ enfants)**

Les élus et personnels communaux, un rôle essentiel

L'enfant participant au Grand Défi Vivez Bougez, accompagné de sa famille, vit sur un territoire dont l'aménagement va pouvoir lui permettre de bouger quotidiennement : la sécurisation de l'espace public, l'aménagement de lieux de pratique ou encore l'organisation d' « Evènements Grand Défi », autant de niveaux d'intervention qui vont favoriser la pratique d'activités physiques en famille.

Par ailleurs, les personnels communaux proposent très régulièrement aux enfants des activités qui leur permettent de faire de l'activité physique, notamment sur les temps périscolaires.

La place des acteurs communaux dans le GDVB est donc essentielle dans la réussite du projet, notamment pour permettre sa continuité sur tous les temps de vie de l'enfant.

Comment les élus et personnels communaux peuvent-ils participer au GDVB ?

- **En créant ou labellisant des « Evénements Grand Défi » pour les familles les weekends**
- **En investissant les personnels du périscolaire dans le GDVB**

Le Grand Défi Vivez Bougez, des recherches scientifiques de grande ampleur

Pour démontrer l'impact du GDVB, une équipe de scientifiques met en œuvre des recherches de haut niveau. Les premiers résultats très prometteurs nous incitent à poursuivre notre action tout en améliorant constamment le Grand Défi Vivez Bougez.

Pour plus d'informations sur le Grand Défi Vivez Bougez et la recherche associée :

www.gdvb.fr

En France, le projet associe Epidaure, département prévention de l'Institut du cancer de Montpellier (ICM), l'académie de Montpellier, la Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Occitanie (DRJSCS Occitanie), l'Agence régionale de santé Occitanie (ARS Occitanie) et le Grand Défi Pierre Lavoie.