



Grand Défi Vivez Bougez

Newsletter n°1



Le **Grand Défi Vivez Bougez (GDVB)** est une **belle aventure collective**, qui associe enfants, enseignants, parents, élus, conseillers pédagogiques, inspecteurs, éducateurs sportifs, personnels périscolaires... la plus large communauté éducative, autour d'un objectif commun : **aider les enfants** à prendre de **saines habitudes de vie**, notamment celle de bouger quotidiennement (marcher pour aller à l'école par exemple).

Ce projet existe depuis quatre ans et ne cesse de grandir. En 2016-2017, les départements du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et de l'Aude seront concernés par l'aventure du **GDVB**.

Au total, ce sont plus de 11 000 enfants qui vont se lancer dans le **GDVB** du **6 mars au 2 avril 2017**. Bien évidemment, ce n'est pas une compétition mais un véritable **projet fédérateur**, où chacun s'investit en fonction de ses priorités.

Nous vous remercions pour votre inscription à cette cinquième édition du **Grand Défi Vivez Bougez** et espérons que vous trouverez dans cette newsletter, comme dans les suivantes, toutes les réponses qui vous permettront de faire de ce projet une réussite pour votre classe, pour votre école.

Contexte

L'obésité et le **surpoids** sont deux des principaux facteurs de risque relatifs au développement de cancers et apparaissent actuellement comme des problèmes primordiaux de santé publique. De nombreuses publications scientifiques démontrent l'intérêt à réduire leur prévalence tant au niveau national que régional. Par exemple en 2012, la région Languedoc-Roussillon comptait près de 17.6 % d'enfants âgés entre 5 et 6 ans en situation de surpoids et 4.8 % en situation d'obésité (Ministère des affaires sociales et de la santé, 2014).

La littérature scientifique met également en avant certains bénéfices liés à l'activité physique. Pratiquée régulièrement à raison de **1 heure par jour chez les enfants** et de 30 minutes par jour chez les adultes, elle serait un outil efficace, ludique et à portée de tous pour promouvoir de saines habitudes de vie et limiter les risques de développer une maladie. Chez les enfants, elle a un impact positif sur les résultats scolaires et sur le sommeil.

Un projet ludique, reproductible et transatlantique

L'idée principale du **GDVB** est d'amener les enfants à **transformer leur activité physique en cubes énergie** et ce pendant 4 semaines, que ce soit pendant les temps scolaires, périscolaires ou familiaux (du lundi au dimanche).

15 minutes d'activités physiques continues équivalent à 1 cube énergie. Tous les cubes énergie cumulés sont répertoriés dans un « **petit carnet Vivez Bougez** » fourni par Epidaure, distribué à chaque enfant.

Pour aider l'enfant à cumuler des cubes énergie, chaque acteur va avoir un rôle à jouer : les enseignants, les parents, les animateurs périscolaires, les élus, les éducateurs sportifs, les infirmières scolaires,...

Le Grand Défi, une équipe pluridisciplinaire à votre disposition

Le **GDVB**, c'est avant tout un partenariat entre l'**Académie de Montpellier**, l'**Institut de Cancer de Montpellier (ICM)**, la **Direction Régionale de la Jeunesse des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie (DRJSCS Occitanie)**, l'**Agence Régionale de Santé LRMP (ARS LRMP)**, **les élus** des différentes communes participantes,...

Le **GDVB** c'est aussi des soutiens de sportifs de haut niveau : **Mélissa Plaza** (joueuse professionnelle de football), **Romain Barras** (décathlonien, champion d'Europe en 2010, parrain du GDVB), **Christophe Jallet** (joueur professionnel de football à l'Olympique Lyonnais).

L'équipe GDVB au plus proche du terrain



Bruno FREGEAC
Chargé de missions GDVB
Académie de Montpellier
Bruno.fregeac@ac-montpellier.fr



Mathieu GOURLAN
Ingénieur de recherche
ICM
Mathieu.gourlan@icm.unicancer.fr



Lucile MORA
Chargée de missions
ICM
Lucile.mora@icm.unicancer.fr




Florian JEANLEBOEUF
Chargé de missions
ICM
Florian.jeanleboeuf@icm.unicancer.fr

Séminaire de lancement du Grand Défi Vivez Bougez

Dans le cadre du **GDVB**, Epidaure, département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier organise un séminaire de lancement du « **Grand Défi Vivez Bougez** » le **mercredi 25 janvier 2017 de 13 heures 30 à 17 heures sur le site d'Epidaure**. Au-delà d'informer les participants sur le **GDVB** et l'activité physique des enfants, ce séminaire offre l'opportunité de rassembler les différents acteurs impliqués ou intéressés par ce projet. **Nous vous invitons à participer à ce séminaire** et à faire représenter votre établissement par un enseignant qui pourra être accompagné d'un parent ou de tout autre acteur/éducateur impliqué dans votre **GDVB**.

A ne pas manquer

-  **Début janvier** : Envoi des « **petits carnets Vivez Bougez** » à l'école
-  **25 janvier 2017** : Séminaire de lancement du **Grand Défi Vivez Bougez**
-  **Du 6 mars au 2 avril 2017** : Mois du **Grand Défi Vivez Bougez**
-  **Fin avril/début mai 2017** : La Grande Récompense

Votre prochaine newsletter

Décembre 2017 :

des outils pédagogiques pour participer au Grand Défi Vivez Bougez avec sa classe