



La promotion de l'activité physique au cœur du Grand Défi Vivez Bougez

Le Grand Défi Vivez Bougez, une grande aventure collective !



Dans quelques semaines, les enfants de 6 à 11 ans entourés des enseignants, parents, élus, éducateurs sportifs vont se lancer pendant un mois, dans une grande aventure collective : **Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB)** ! Pour celles et ceux d'entre vous qui découvrent le projet, sachez que le GDVB est un moment fort de l'année où les acteurs éducatifs se rassemblent et se coordonnent autour d'un objectif commun : **promouvoir l'activité physique durant tous les temps de vie de l'enfant.**

Durant le **GDVB**, les enfants seront encouragés à **transformer cette activité physique en cube énergie** (1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue). Toutes les occasions sont bonnes pour cumuler des cubes : à l'école avec l'enseignant, au centre de loisirs avec les animateurs, dans un club sportif avec l'entraîneur, au parc avec les amis et la famille...

L'an dernier, les enfants accompagnés de leur famille ont cumulé ensemble plus de **2 millions et demi de cubes énergie** ! Le GDVB n'est pas une compétition, chaque enfant participe à l'effort collectif comme il le souhaite et cumule ses cubes énergie à sa manière.

Pour plus d'information : <http://www.gdvv.fr/le-gdvv-pourquoi.html>

Mais avant tout, pourquoi le Grand Défi Vivez Bougez ?

En France, plus de 50% des enfants ne respectent pas les recommandations officielles qui sont de pratiquer une heure d'activité physique par jour.

Et pourtant l'activité physique aide les enfants à nouer de bonnes relations, à se sentir bien dans leur tête et à être en bonne santé, et ce tout au long de la vie.

Dans ce contexte, le **GDVB** est une opportunité pour les enfants de respecter les recommandations tout en participant à un projet ludique.

Pour plus d'information <http://www.gdvv.fr/le-gdvv-pourquoi.html>



Le GDVB implanté sur plusieurs territoires

Le **Grand Défi Vivez Bougez** existe depuis six ans et ne cesse de grandir. Pour l'édition 2019, ce sont plus de 18 500 enfants de **l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales** accompagnés de leur famille, et soutenus par les différents acteurs éducatifs, qui vont se lancer ensemble dans cette aventure WAOUH !

Pour plus d'information : <http://www.gdvv.fr/le-gdvv-en-chiffre.html>

Un rendez-vous à ne pas manquer !

Le séminaire de lancement du **Grand Défi Vivez Bougez** est organisé le mercredi **20 février 2019 de 13h30 à 17h** au cinéma Le Palace à Sète (24 Avenue Victor Hugo). C'est la première année qu'il est délocalisé de Montpellier pour avoir lieu dans une autre ville investie dans le **GDVB** ! Au-delà d'informer les participants sur le **Grand Défi Vivez Bougez** et l'activité physique des enfants, ce séminaire offre l'opportunité de rassembler les différents acteurs impliqués ou intéressés par ce projet.
Pour plus d'information : <http://www.gdvvb.fr/actualites-gdvvb.html>

Les dates clés du GDVB

Mercredi 20 février 2019

Lundi 25 mars au dimanche 21 avril 2019

17 Mai 2019

Vers le
GDVB 2020

Séminaire de
lancement du **Grand
Défi Vivez Bougez**
à Sète.

Participez à la
dynamique de **cumul
des cubes énergie**
pendant le mois du
**Grand Défi Vivez
Bougez**.

Des **écoles tirées au
sort** auront la chance
de participer à une
journée festive pour
célébrer la fin du
**GDVB : La Grande
Récompense**



Le P'tit Plus d'Énergix

Cette année, ce sont plus de **700 enfants de 6^{ème}** qui vont pratiquer de l'activité physique et cumuler des cubes énergie au rythme du **Grand Défi Vivez Bougez** !

Prochain rendez-vous : **Newsletter 2 - Mars 2019**



N'hésitez pas à communiquer cette Newsletter au sein de votre réseau. Abonnement sur www.gdvvb.fr.

Si vous ne souhaitez plus recevoir de mails de la part de l'équipe du Grand Défi Vivez Bougez, merci de nous en informer par retour de mail.