

# DOSSIER DE PRESSE

Grand Défi



Vivez Bougez

# LE GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ 2025



**05.03.2025**

Séminaire de lancement à Montpellier

Contacts presse :

Ivannick Chataigné - 04 67 61 45 15, [Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr](mailto:Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr)

# COMMUNIQUÉ DE SYNTHÈSE



## Le Grand Défi Vivez Bougez 2025

Ce mercredi 05 mars, Epidaure, département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier (ICM), en partenariat avec l'académie de Montpellier, l'Agence Régionale de Santé occitanie (ARS) et la Direction de Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports Occitanie (DRAJES), lance le « Grand Défi Vivez Bougez » 2025 en présence de Mme Anne Fraïsse, Présidente de l'université Paul Valéry Montpellier, du Pr Marc Ychou, Directeur général de l'ICM, M Didier Jaffre, Directeur général de l'ARS occitanie et de Mme Sophie Béjean, Rectrice de la région académique Occitanie, Rectrice de l'académie de Montpellier, chancelière des universités.

## Le Grand Défi Vivez Bougez : 18 472 enfants et 182 écoles mobilisés en 2025

Le séminaire de lancement du Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) se déroulera cette année à Montpellier, à l'Université Paul-Valéry, site St Charles, l'occasion de notamment souligner le soutien de l'université Paul Valéry et du laboratoire Epsilon (laboratoire de psychologie) au projet de recherche du GDVB.

L'édition passée, parmi les 23 691 enfants participants en Occitanie, ce sont près de 13 889 enfants et leur famille qui ont participé au GDVB sur le département de l'Hérault.

Le « Grand Défi Vivez Bougez » (GDVB) est un projet visant à **promouvoir l'activité physique auprès des jeunes de 6 à 11 ans**. L'objectif du GDVB est d'**augmenter la pratique quotidienne en activité physique** des enfants scolarisés en écoles primaires et leur permettre d'atteindre les recommandations officielles (1h/jour).

Du 3 mars au 13 avril 2025, plus de 18 000 enfants des écoles primaires de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales, de l'Ariège et de l'Aveyron sont incités à pratiquer une activité physique régulière à l'école, en famille le week-end, grâce à la mobilisation de tous les acteurs : enseignants, éducateurs, parents, élus...

L'adoption d'un style de vie actif durant l'enfance est un facteur important de la prévention des maladies chroniques pouvant se développer à l'âge adulte telles que les cancers. Néanmoins, malgré tous ces effets bénéfiques associés à l'activité physique, les enquêtes nationales les plus récentes rapportent qu'à peine 30% des enfants en France ont un niveau de pratique suffisant pour atteindre les recommandations actuelles (1 heure de pratique quotidienne).

Le « Grand Défi Vivez Bougez » se clôturera en juin par la « Grande Récompense », événement regroupant des enfants tirés au sort, ayant participé au GDVB.

### Séminaire de lancement



**Mercredi 05 mars**, de 14h à 16h30



Université Paul-Valéry site St Charles,  
Montpellier

### Le GDVB,

**C'est 80% d'enfants ayant participé qui respectent les recommandations après le projet.**



## 2025, l'année du déploiement sur l'Académie de Toulouse !

Les pilotes du GDVB sont heureux d'annoncer que le rectorat de l'académie de Toulouse a donné son accord pour le déploiement du Grand Défi Vivez Bougez (GDVB). L'Ufolep et l'Usep, les deux secteurs sportifs de la ligue de l'enseignement, seront en charge d'appuyer la mise en œuvre du GDVB sur l'académie de Toulouse. Cette collaboration marque une étape importante !

En 2025, le déploiement se fera au sein des écoles volontaires de l'Aveyron et de l'Ariège avec pour ambition de déployer plus largement sur l'ensemble des départements de l'académie de Toulouse en 2026.

## Le GDVB : une toute nouvelle vidéo de promotion

Ce film promotionnel, financé par la Direction de Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports Occitanie (DRAJES), a pour objectif de mettre en lumière l'esprit et l'enthousiasme qui font la renommée du GDVB. Il s'agit d'images emblématiques, incluant des séquences d'évènements et d'activités organisés par des acteurs éducatifs de différents territoires. Nous espérons ainsi donner envie aux familles et aux acteurs de participer et de soutenir le GDVB.



[Vidéo disponible sur YouTube](#)

## Plus de 10 ans de promotion de l'activité physique

L'année 2023 marquait les 10 ans du Grand Défi Vivez Bougez, créé en 2012. Depuis son lancement, plus de **143 000 enfants** ont cumulé au cours des différentes éditions plus de **14 600 000 cubes énergie**, soit près de **4 millions d'heures d'activité physique**.



**Revivre les 10 ans  
du GDVB en vidéo**

# SOMMAIRE

## 4 Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) !

- 4 Pourquoi le Grand Défi Vivez Bougez ?
- 4 Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est quoi ?
- 6 La « recherche Grand Défi » : un projet scientifique de grande envergure
- 7 Les grands temps forts des dernières éditions
- 8 Les partenaires

## 9 Le séminaire de lancement

## 10 La Grande Récompense

## 11 Epidaure, département prévention de l'ICM

## 12 Centre de ressources de l'Éducation nationale

## 13 Montpellier, ville active du PNNS



# LE GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ !

## Pourquoi le Grand Défi Vivez Bougez ?

### **Promouvoir l'activité physique : une priorité de santé publique**

L'activité physique quotidienne, essentielle au développement de l'enfant, doit être impulsée par l'ensemble des acteurs éducatifs si l'on veut qu'elle devienne une habitude chez ce dernier. L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme englobant le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire ou communautaire. Tous les temps de l'individu sont donc pris en compte (loisir, domestique, scolaire). De plus, certaines études montrent les parents comme étant les premiers modèles de l'enfant, une source de motivation et de soutien qui le pousse à créer son identité et à s'engager dans l'environnement qui l'entoure. Cela prouve que les comportements des parents ont un réel impact sur les pratiques des enfants. Enfin, la circulaire n°2016-008 de janvier 2016, intitulée « Mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves » insiste sur la nécessité d'inscrire la plus large communauté éducative possible dans une dynamique de projet, basée sur la coéducation, autour de priorités communes comme la promotion de l'activité physique des enfants. Le GDVB, dont l'un des objectifs est de fédérer les familles, enseignants et personnels communaux, autour d'un projet dynamique, concret et adapté aux spécificités locales, répond totalement à ces priorités.

## Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est quoi ?

Epidaure, le département prévention de l'institut du cancer de Montpellier, en partenariat avec la direction de région académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports Occitanie (DRAJES), l'agence régionale de santé Occitanie (ARS) et l'académie de Montpellier, a initié **un projet de promotion de l'activité physique quotidienne chez les enfants âgés de 6 à 11 ans : Le Grand Défi Vivez Bougez**. Implanté dans l'Hérault depuis 2013, ce projet se développe et se construit cette année dans les départements de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales, de l'Ariège et de l'Aveyron.

L'objectif du **GDVB** est d'augmenter la pratique quotidienne en activité physique des enfants scolarisés en écoles primaires afin de leur permettre d'atteindre les recommandations officielles (1h/jour).

Pour atteindre cet objectif, le principe du **GDVB** est :

- d'associer un maximum d'acteurs éducatifs (parents, enseignants, élus, animateurs,...) afin de garantir un discours commun ;
- de favoriser la pratique d'activité physique en famille ;
- de proposer un projet simple, ludique et reproductible.

Pendant un mois les enfants sont incités à pratiquer une activité physique régulière à l'école, en famille, en périscolaire, etc. et à comptabiliser des « cubes énergie ». Pour cela, chaque enfant dispose d'un outil – le « **Petit Carnet Vivez Bougez** » – sur lequel il matérialise son niveau d'activité physique quotidienne. Une échelle de transformation leur est présentée : 15 minutes d'activités physiques continues correspondent à un « cube énergie ». Dans la mesure où l'impact de la famille sur la pratique d'activité physique des enfants est prouvé scientifiquement, le **GDVB** offre la possibilité aux enfants de cumuler plus de « cubes énergie » quand ils font de l'activité physique en famille.

Ainsi, ce projet permet aux enfants de prendre conscience de leur niveau de pratique et les motive à pratiquer davantage (cumuler le plus de « cubes énergie » possible), notamment avec leur famille.



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

Pour aider l'enfant à cumuler des « cubes énergie », chaque acteur éducatif a un rôle à jouer :

- l'enseignant qui, grâce à un guide pédagogique « clefs en main », peut aider l'enfant à remplir le « Petit Carnet Vivez Bougez », lui proposer des moments d'activité physique et lui faire prendre conscience de l'importance de l'activité physique pour la santé ;
- les élus, qui organisent des « événements Grand Défi » les week-ends, événements communiqués et ouverts à la population. Ils permettent également la formation des personnels communaux encadrant les enfants ;
- les parents, qui sont informés sur l'importance de l'activité physique grâce à des tables rondes.

Le Grand Défi Vivez Bougez s'inspire du Grand Défi Pierre Lavoie ([www.legdpl.com](http://www.legdpl.com)) qui existe au Québec depuis 2008.

Le principe est le même qu'en France : les enfants québécois doivent cumuler un maximum de cubes énergie pendant un mois.

## • Historique du Grand Défi Vivez Bougez

2013	<b>1ère édition du GDVB</b> : Participation de <b>400 enfants</b> de 10 classes de la communauté de communes du Clermontais - <b>45 503 cubes</b> énergie cumulés.
2014	<b>2ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>500 enfants</b> de 17 classes du Pays Cœur d'Hérault - <b>71 125 cubes</b> énergie cumulés.
2015	<b>3ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>2 253 enfants</b> : 450 enfants sur le Pays Cœur d'Hérault et 1 700 sur Montpellier dont 750 enfants participent à un programme de recherche. <b>391 102 cubes</b> énergie cumulés.
2016	<b>4ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>6 656 enfants</b> de l'Hérault et du Gard - <b>1 194 109 cubes</b> énergie cumulés.
2017	<b>5ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>13 643 enfants</b> de l'Aude, du Gard, de l'Hérault et de la Lozère - <b>2 538 289 cubes</b> énergie cumulés.
2018	<b>6ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>16 821 enfants</b> de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales - <b>2 494 749 cubes</b> énergie cumulés.
2019	<b>7ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>19 154 enfants</b> de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales - <b>2 661 000 cubes</b> énergie cumulés.
2020	<b>8ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>17 882 enfants</b> de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales - <b>7 856 cubes</b> énergie cumulés.
2021	<b>9ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>18 997 enfants</b> de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales - <b>860 529 cubes</b> énergie cumulés.
2022	<b>10ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>21 575 enfants</b> de L'Aude, du Gard, de L'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales et de l'Aveyron - <b>2 114 541 cubes</b> énergie cumulés.
2023	<b>11ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>24 906 enfants</b> de L'Aude, du Gard, de l'Ariège, de L'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales et de l'Aveyron - <b>3 145 431 cubes</b> énergie cumulés.
2024	<b>12ème édition du GDVB</b> : Participation de <b>23 691 enfants</b> de L'Aude, du Gard, de l'Ariège, de L'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales et de l'Aveyron - <b>2 347 420 cubes</b> énergie cumulés.

## • Chiffres clés Grand Défi Vivez Bougez 2025

**18 472**  
**ÉLÈVES**



**182** ÉCOLES



**857**  
**ENSEIGNANTS**



**136**  
**COMMUNES**

## • Les différents outils

Depuis ses 10 ans d'existence, le GDVB s'est doté de nombreux outils clés en main afin d'accompagner les acteurs du projet. Certains de ces outils ont des visés pédagogiques et éducatives et ont été construits en collaboration avec des enseignants de l'éducation nationale et d'autres sont de nature promotionnels.

- Le **guide pédagogique** à destination des enseignants, il permet de les accompagner dans la mise en place du projet et propose 9 séances ancrées pédagogiquement et scientifiquement
- Les **fiches de liaison** à destination des enseignants, elles permettent de les informer sur les contenus et les objectifs du GDVB
- Le **film promotionnel** du GDVB
- Les **films « Parlons d'activité physique »** utilisés lors des séances pédagogiques mises en place par l'enseignant. Ils ont pour objectif de faire évoluer certaines représentations des enfants vis-à-vis de l'activité physique.
- Le **petit carnet Vivez Bougez** à destination des enfants, il permet le cumul des « cubes énergie »
- Le **guide pratique** à destination des personnels périscolaires, il permet d'accompagner dans la mise en place du projet et propose 4 séances pratiques.
- Le **Guide des Evènements Grand Défi** et le dossier de participation à destination des clubs sportifs, associations, ligues, comités, il permet de les accompagner dans leur implication dans le GDVB et dans la mise en place d'Evènements Grand Défi
- La **plaquette** du GDVB
- L'**affiche** GDVB
- Les **newsletters** à destination de l'ensemble des acteurs du GDVB et du grand public, elles permettent de suivre l'actualité de chaque édition du GDVB
- Le **site internet** permet de s'inscrire au Grand Défi, d'enregistrer les « cubes énergie », de s'informer, de communiquer, de partager...

## La « recherche Grand Défi » : des recherches scientifiques de grande ampleur

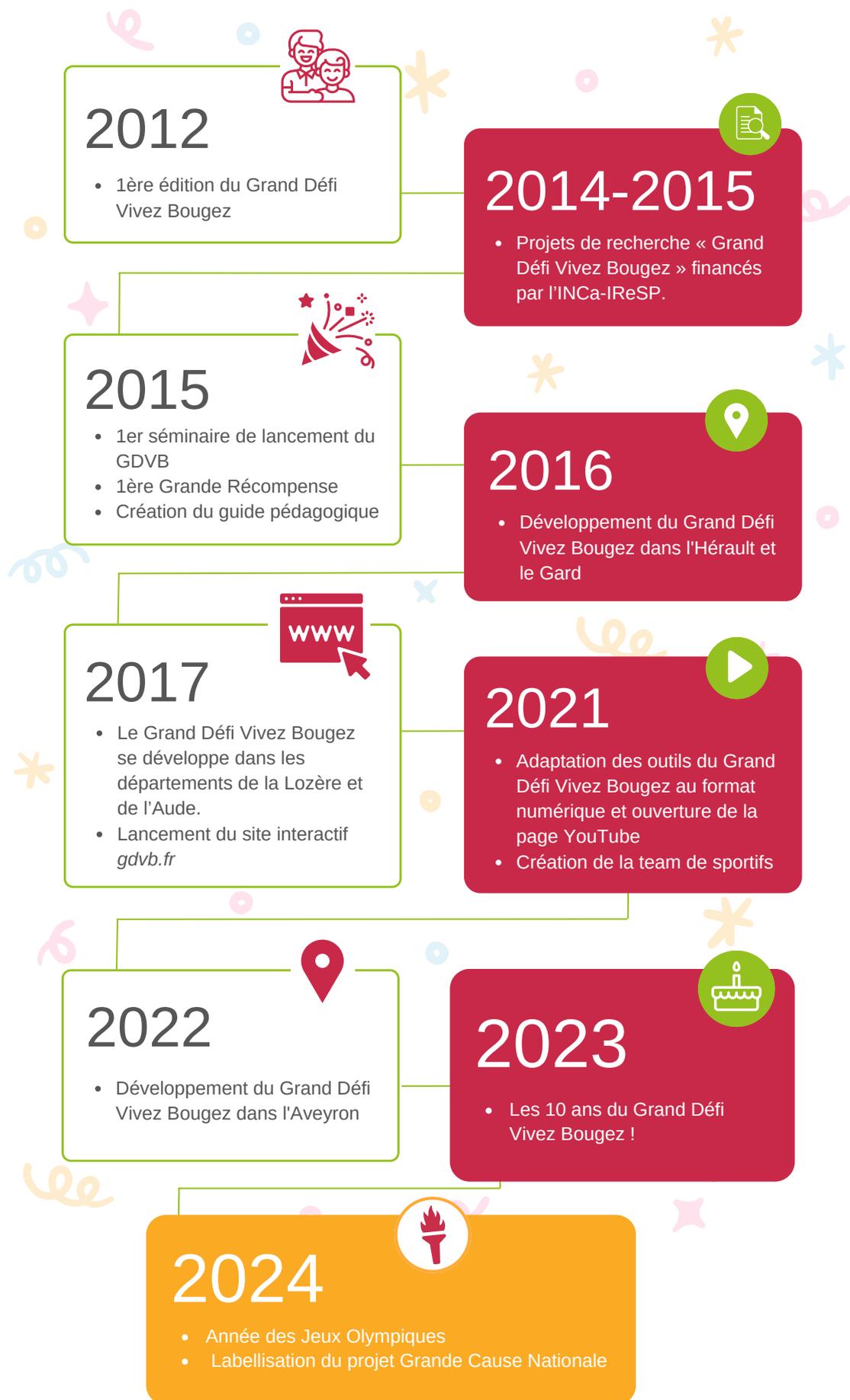
Le GDVB est le fruit d'un partenariat entre chercheurs, enseignants, chargés de mission, médecins de santé publique dont l'objectif est de créer un projet ancré pédagogiquement et scientifiquement, permettant aux enfants de faire plus d'activité physique et d'atteindre les recommandations officielles, soit une heure d'activité physique quotidienne.

Une équipe de scientifiques met en œuvre des recherches de haut niveau dont l'objectif est de démontrer l'impact GDVB à la fois sur les représentations des élèves vis-à-vis de l'activité physique, mais aussi sur leur niveau de pratique.

Une première étude pilote (design pré/post) a rapporté l'impact positif du GDVB sur le niveau d'activité physique des enfants ainsi que sur les variables de la théorie du comportement planifié (attitudes, normes subjectives, contrôle perçu, intentions) (Gourlan et al., 2018). Un essai randomisé en clusters a été réalisé entre 2015 et 2018 (Cousson-Gélie, et al., 2019) Un total de 3120 enfants a participé à cette recherche. Les analyses effectuées rapportent sur les deux années de suivi une augmentation de 21% de la proportion d'enfants respectant les recommandations internationales d'activité physique lorsqu'ils ont participé au GDVB.

Les projets de recherche du GDVB ont été financés par l'Institut National du Cancer et l'Institut pour la Recherche en Santé Publique, porté par l'Institut du Cancer de Montpellier et l'Université Paul Valéry et avec le soutien du Site de Recherche Intégrée sur le Cancer de Montpellier.

## Les grands temps forts des dernières éditions



## Les co-pilotes

- Epidaure, Département prévention de l'ICM
- L'Agence Régionale de Santé Occitanie (ARS)
- L'académie de Montpellier
- La Direction de Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports Occitanie (DRAJES)

## Structures de déploiement académie de Toulouse

- Ligue de l'enseignement Occitanie - Pyrénées - Méditerranée
- Comité régional UFOLEP Occitanie Pyrénées-Méditerranée
- Comité régional USEP Occitanie

## Les partenaires

- L'université Paul Valéry
- La ligue Occitanie de handball
- La ville de Montpellier
- Montpellier Méditerranée métropole
- Le Montpellier handball (MHB)
- Le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL)
- Le SIRIC Montpellier cancer
- L'institut national du cancer (INCa)
- Le Comité Départemental de la Ligue Contre le Cancer de l'Hérault



# SÉMINAIRE DE LANCEMENT

---

## Programme

**13 h 30 – 14 h 00**    **Accueil des participants** (accueil café)

**14 h 00 – 14 h 20**    **Ouverture du séminaire**

- **Pr Marc Ychou**, Directeur général de l'Institut du Cancer de Montpellier
- **M Didier Jaffre**, Directeur général de l'Agence Régionale de Santé Occitanie
- **Mme Sophie Béjean**, Rectrice de la région académique Occitanie, rectrice de l'académie de Montpellier, chancelière des universités
- **Mme Anne Fraïsse**, Présidente de l'Université Paul Valéry Montpellier

**14 h 20 – 14 h 30**    **Le Grand Défi Vivez Bougez : nouvelle vidéo de promotion**

**14 h 30 – 15 h 10**    **Qu'est-ce que le Grand Défi Vivez Bougez ?**

- Les principes du GDVB
- Le bilan du GDVB 2024
- Des outils à destination de tous les acteurs éducatifs
- Démarche scientifique et recherche sur le GDVB
- Déploiement du GDVB sur l'Académie de Toulouse
- Super Défi

**15 h 10 – 16 h 20**    **Le Grand Défi Vivez Bougez en action : Les acteurs de terrains prennent la parole**

Témoignages d'acteurs de terrain :

- Mme Sylvie Rabier, directrice, et Mme Valérie Taupin, enseignante APAS, de l'école élémentaire de Villefort
- M Cedric Laouënan, président et M Felix Coutaudier, entraîneur, ASPTT Nîmes Tennis de table
- Mme Delphine Blaizeau, directrice de l'école élémentaire de Saint-Aunès
- Mme Naoual Nachat, responsable service des sports, locations et vie associative de Vias

**16 h 20**    **Clôture et possibilité d'échanges avec les organisateurs**

# LA GRANDE RÉCOMPENSE



La **Grande Récompense** rassemble les enfants ayant participé au **GDVB** lors d'un évènement convivial et festif. L'idée générale n'est pas de proposer des activités physiques mais de passer un moment agréable, de partage et qui marque les esprits, pour clôturer le **GDVB**.

Cet évènement proposé par Epidaure, le Département prévention de l'ICM et ses partenaires se déroule au FDI Stadium à Montpellier avec plus de 1200 enfants, accompagnés de parents, qui auront l'occasion de partager des temps festifs : des ateliers, des spectacles et un match d'exhibition du Montpellier Handball.

Cette Grande Récompense est organisée en partenariat avec la Mairie de Montpellier, la Métropole de Montpellier, le Montpellier Handball et la Ligue Régionale de Handball.

Découvrir la Grande Récompense en vidéo



# EPIDAURE, DÉPARTEMENT PRÉVENTION DE L'ICM

---

L'ICM – institut du cancer de Montpellier - est un établissement de santé privé d'intérêt collectif (ESPIC). L'ICM est un des 18 centres de lutte contre le cancer (CLCC) du réseau Unicancer.

Il est le centre de référence au niveau régional dans la recherche en cancérologie et dans la prise en charge des patients atteints de cancers. Ses missions sont le soin, la recherche, la formation et la prévention en cancérologie. L'ICM est un des seuls établissements en France à regrouper sur un même site des unités de soins, de prévention, de recherche clinique, translationnelle et fondamentale.

Son département prévention, Epidaure, est unique en France. Il propose un espace ludo-éducatif avec des parcours thématiques et pédagogiques (tabac, alcool, nutrition, soleil, activité physique...). Il rassemble à la fois des chargés de projet en promotion santé et des chercheurs dont les missions sont d'évaluer l'impact des projets mis en place sur la population, en vue d'améliorer les contenus d'intervention.



# CENTRE DE RESSOURCES DE L'ÉDUCATION NATIONALE

---

Depuis plus de vingt ans, l'académie de Montpellier s'est associée à l'institut du cancer de Montpellier pour promouvoir et développer l'éducation à la santé auprès des élèves et enseignants du primaire.

L'académie de Montpellier a ainsi créé un centre de ressources « prévention santé », dirigé cette année par un enseignant du primaire, qui apporte son expertise pédagogique et coordonne pour l'éducation nationale toutes les actions de prévention à destination des publics scolaires.

Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) est un des projets qui témoignent de la richesse du partenariat entre l'éducation nationale et l'ICM, mais également avec la DRAJES Occitanie et l'ARS Occitanie.

Piloté par Sophie Béjean, Rectrice de la région académique Occitanie et de l'académie de Montpellier, Chancelière des universités, le GDVB occupe une place centrale dans le projet académique et constitue un parcours éducatif de santé novateur.



## Contacts presse :

Ivannick Chataigné - 04 67 61 45 15,  
[Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr](mailto:Ivannick.Chataigne@icm.unicancer.fr)

 Plus d'informations sur [www.gdvb.fr](http://www.gdvb.fr)