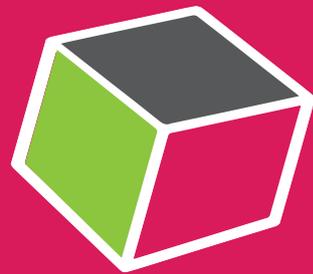


# DOSSIER DE PRESSE



## Le Grand Défi Vivez Bougez

Contacts presse :

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

Vincent Drochon - ARS - 04 67 07 20 57 - [Vincent.Drochon@ars.sante.fr](mailto:Vincent.Drochon@ars.sante.fr)



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE





# COMMUNIQUÉ DE SYNTHÈSE

## 17 000 enfants et 134 écoles ont participé au « Grand Défi Vivez Bougez » 2018

L'édition 2018 du **Grand Défi Vivez Bougez** (GDVB), projet régional promouvant l'activité physique quotidienne, se clôture ce vendredi 8 juin, par une journée festive et conviviale réunissant 1 000 enfants au Palais des Sports René Bougnol de Montpellier. C'est la Grande Récompense !

### **Le Grand Défi Vivez Bougez : 17 000 enfants et 134 écoles mobilisés en 2018**

Adopter un style de vie actif durant l'enfance est un facteur important de prévention des maladies chroniques, telles que les cancers, qui peuvent se développer à l'âge adulte. Pourtant, selon les enquêtes les plus récentes en France, à peine 30 % des enfants pratiquent 1 heure d'activité physique par jour, ce qui correspond aux recommandations actuelles. C'est de ce constat qu'est née, en 2013, l'idée d'un projet de santé publique de grande ampleur : le « **Grand Défi Vivez Bougez** » !

Cette année, plus de 17 000 enfants issus de 134 écoles primaires de 78 communes (Aude, Gard, Hérault, Lozère et Pyrénées-Orientales) y ont participé. Ils ont ainsi contribué au succès des 150 événements de promotion de l'activité physique (randonnées, relais, défis sportifs...) organisés ces derniers mois pour les enfants de 6 à 11 ans. Chaque ¼ d'heure de pratique d'une activité physique par un enfant se matérialise par un « cube énergie ». L'objectif est d'en réunir le plus !

Basé sur la collaboration entre les différents acteurs éducatifs autour de l'enfant (enseignants, parents, animateurs, personnels périscolaires, décideurs politiques...), le « **Grand Défi Vivez Bougez** » se met en place durant un mois et demi par le biais des écoles, des communes, des clubs et associations sportives et des centres de loisirs. Depuis 2013, des recherches sont régulièrement menées afin de démontrer son impact sur les représentations de l'activité physique et le niveau de pratique des enfants.

## Le 8 juin, jour de la Grande Récompense

Près de 1 000 enfants, âgés de 6 à 11 ans, ayant participé au « **Grand Défi Vivez Bougez** » 2018 et issus de différentes communes de la région sont rassemblés ce vendredi 8 juin, à Montpellier. Ils sont accompagnés d'enseignants, de parents mais aussi de bénévoles encadrants, pour vivre ensemble une journée de « Grande récompense » qui marquera les esprits ! Tous auront l'occasion de voir un match d'exhibition du Montpellier Handball, d'assister à un spectacle, de partager un goûter... et de faire du sport ensemble !

La Grande Récompense est un évènement festif et convivial organisé par Epidaure, le Département Prévention de l'ICM, l'Académie de Montpellier, l'Agence Régionale de Santé Occitanie, la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie, en partenariat avec la Mairie de Montpellier, Montpellier Méditerranée Métropole, le Montpellier Handball Hérault Sport, le Comité départemental de la Ligue contre le cancer de l'Hérault, l'Université Paul Valéry Montpellier 3, le SIRIC Montpellier Cancer, l'Agence de sécurité B Safe, et la Ligue Handball Occitanie.





# SOMMAIRE

---

<b>Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) !</b>	<b>4</b>
Pourquoi le Grand Défi Vivez Bougez ?	4
Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est quoi ?	4
La « recherche Grand Défi » : un projet scientifique de grande envergure	6
Le parrain et la marraine du Grand Défi Vivez Bougez	7
Les partenaires	8
<b>La Grande Récompense</b>	<b>9</b>
<b>Epidaure, département prévention de l'ICM</b>	<b>10</b>
<b>Centre de ressources de l'Éducation nationale</b>	<b>11</b>
<b>Montpellier, ville active du PNNS</b>	<b>12</b>

# 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, quotidien). 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 Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie (DRJSCS Occitanie), l'Agence Régionale de Santé Occitanie (ARS Occitanie) 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 5 ans, ce projet se développe et se construit cette année dans les communes de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales. 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 « clef 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 son importance 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.

## Origine du Grand Défi Vivez Bougez



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.

L'an passé, plus de 400 000 enfants du primaire ont cumulé plus de 102 millions de cubes énergies. Le principe est le même qu'en France : les enfants québécois doivent cumuler un maximum de cubes énergie pendant un mois. Par ailleurs, les québécois clôturent leur GDPL par une Grande Récompense qui se déroule généralement au stade olympique de Montréal. Plus de 4 000 enfants participent à cette Grande Récompense.

L'esprit du GDPL est le même qu'en France. L'idée est de cumuler des cubes énergie pour sa santé et non pas dans un esprit de compétition. Au Québec, d'autres événements accompagnent le GDPL :

- La course cycliste des 1000 km,
- La Grande Boucle autour de Québec.

Dans les deux cas, ce sont des adultes qui bougent à la fois pour transmettre des messages de santé aux enfants, mais aussi pour récolter des fonds au profit des écoles et d'une cause (maladie génétique rare) défendue par Pierre Lavoie à l'origine du projet.

L'équipe d'Epidaure, département prévention de l'ICM, développe depuis 4 ans un partenariat avec leurs cousins québécois. Elle est allée au Québec en juin 2014 pour découvrir l'ampleur du GDPL et consolider le partenariat qui lie les deux structures, tant sur les plans scientifiques (l'équipe du GDPL est très intéressée par la recherche menée par Epidaure) que pédagogiques.

## → Historique du Grand Défi Vivez Bougez

**1<sup>ère</sup> édition du GDVB (Mai 2013)** : Environ 300 enfants de 10 classes de la communauté de communes du Clermontais ont cumulé 45 503 cubes énergie

**2<sup>ème</sup> édition du GDVB (Mai 2014)** : Environ 500 enfants de 17 classes du Pays Cœur d'Hérault ont cumulé 71 125 cubes énergie

**3<sup>ème</sup> édition du GDVB (Mai 2015)** : Participation d'environ 2 000 enfants : 450 enfants sur le Pays Cœur d'Hérault et 1 700 sur Montpellier dont 750 enfants participent à un programme de recherche. 391 102 cubes énergie ont été cumulés.

**4<sup>ème</sup> édition du GDVB (Avril 2016)** : Environ 6 000 enfants de l'Hérault et du Gard ont cumulé 1 194 109 cubes énergie.

**5<sup>ème</sup> édition du GDVB (Mars 2017)** : Participation d'environ 13 500 enfants de l'Aude, du Gard, de l'Hérault et de la Lozère, qui ont cumulé 2 554 355 cubes énergie.

**6<sup>ème</sup> édition du GDVB (Mars 2018)** : Participation d'environ 17 000 enfants de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère et des Pyrénées-Orientales.

## → Chiffres clés Grand Défi Vivez Bougez 2018



## → Les différents outils

- **Le Petit Carnet Vivez Bougez** : distribué à chaque élève pour lui permettre de préparer le GDVB et d'enregistrer ses cubes énergie.
- **Le guide pédagogique** : livret pour les enseignants, contenant des séances « clefs en main » pour les guider tout au long de cette aventure, et ainsi atteindre les objectifs du Grand Défi.
- **Les films GDVB** : un film « Présentation du Grand Défi Vivez Bougez » qui rassemble tous les acteurs du GDVB et un film « Parlons d'activité physique » qui fait la promotion d'une pratique physique régulière.
- **Le site internet (www.gdvh.fr)** : une source d'idées, de témoignages mais aussi un outil d'enregistrement collectif des cubes énergie et un moyen de communication du projet aux familles.

## 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. Actuellement, un protocole de recherche d'une durée de 2 ans est mené auprès de 3 500 élèves scolarisés sur les départements de l'Aude, du Gard et de l'Hérault. Les premiers résultats très prometteurs nous incitent à poursuivre notre action tout en améliorant constamment le Grand Défi Vivez Bougez.



### Romain Barras, Parrain du Grand Défi Vivez Bougez

« Lorsqu'on m'a proposé de parrainer le projet «Le Grand Défi Vivez Bougez» je n'ai pas hésité longtemps ! En effet, je suis professeur d'EPS de formation et j'ai toujours été sensibilisé par mon éducation aux bienfaits du sport : «*Anima sana in corpore sano*» (« un esprit sain dans un corps sain ») aurait pu être la devise de mon papa ! Une initiative visant à faire découvrir aux enfants tout l'apport que peut avoir une activité physique régulière ne pouvait qu'emporter mon soutien et c'est avec plaisir que je me lance dans cette aventure avec vous ! A bientôt pour une petite séance de sport ! »

Romain Barras, champion d'Europe de décathlon en 2010.



### Anaël Lardy, Marraine du Grand Défi Vivez Bougez

*« Je peux accepter l'échec, tout le monde peut échouer mais je n'accepterais jamais de ne pas avoir essayé » Michael Jordan*

« J'aime cette citation, c'est une ligne de conduite pour moi qui s'adapte aussi bien aux personnes sportives mais également non sportives. Quand on m'a présenté le projet, j'ai de suite été séduite. J'aime le partage, encore plus à travers ma passion du sport. Le sport possède cette magie, à travers la réussite et aussi l'échec, on ressort grandi. L'essentiel est d'essayer et de tout faire pour y arriver, c'est le seul chemin pour arriver à nos rêves de toujours. Partager et apprendre ces valeurs, les émotions que le sport procure, un mode de vie que j'ai toujours adopté et qui est réalisable par tous. »

Anaël Lardy, joueuse professionnelle de basket-ball.

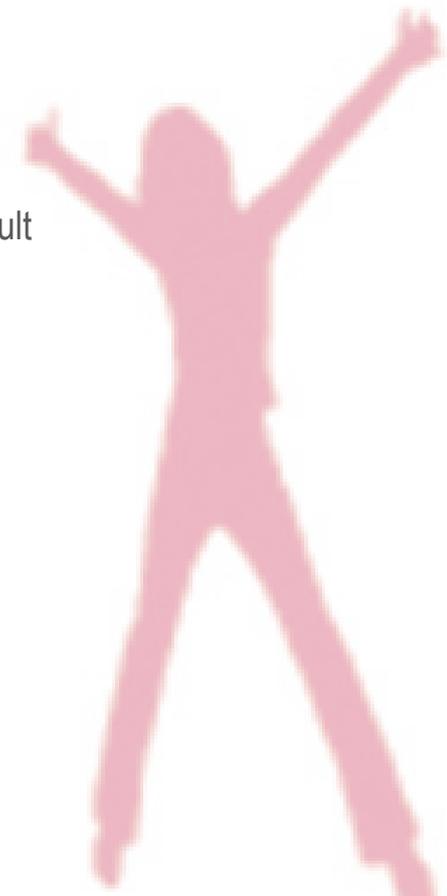
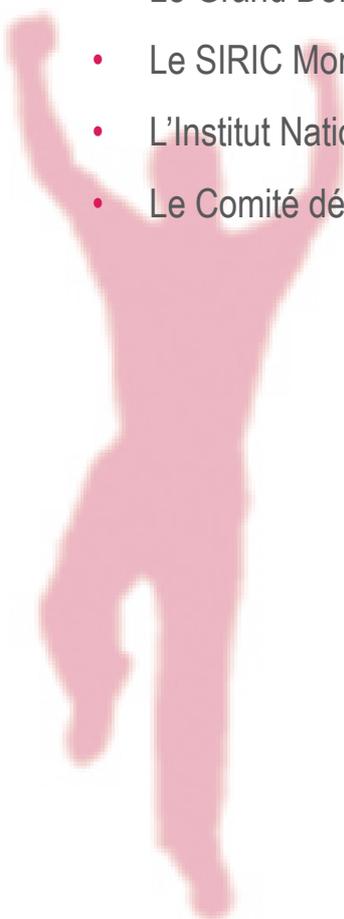


## Les co-pilotes

- Epidaure, Département Prévention de l'ICM
- L'Agence Régionale de Santé Occitanie (ARS)
- L'Académie de Montpellier
- La Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie (DRJSCS)

## Les partenaires

- L'Université Paul Valéry
- La Ligue Régionale de Handball
- La Ville de Montpellier
- 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



# LA GRANDE RÉCOMPENSE



La Grande Récompense rassemble les enfants ayant participé au GDVB 2018 lors d'un événement 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.

C'est également l'occasion de mettre en avant le nombre de cubes énergie cumulés par toutes les classes participantes pendant tout le mois de mai : 2 500 000 cubes énergie cumulés cette année !

Cet événement proposé par Epidaure, le Département prévention de l'ICM et ses partenaires se déroule au Palais des Sports René Bougnol à Montpellier avec plus de 1 000 enfants, accompagnés de parents mais aussi d'animateurs périscolaires, qui auront l'occasion de voir un match d'exhibition du Montpellier Handball, de partager un goûter et d'assister à un spectacle.

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



# EPIDAURE, DÉPARTEMENT PRÉVENTION DE L'ICM



L'ICM – Institut du Cancer de Montpellier - est un Etablissement de Santé Privé d'Intérêt Collectif (ESPIC). L'ICM est un des 20 Centres de Lutte Contre le Cancer (CLCC) qui constituent la Fédération 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...). 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 deux enseignants du primaire, qui apportent leur expertise pédagogique et coordonnent 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 DRJSCS Occitanie et l'ARS Occitanie.

Piloté par Béatrice Gille, Recteur de la Région Académique Occitanie et de l'académie de Montpellier, Chancelier des universités, le GDVB occupe une place centrale dans le projet académique et constitue un parcours éducatif de santé novateur.



# MONTPELLIER, VILLE ACTIVE DU PNNS\*



\*Programme National Nutrition Santé

Territoire de santé, riche d'une forte tradition médicale et sportive, la ville de Montpellier incarne de la meilleure des façons les valeurs du « bien manger et bien bouger ». Labélisée « Ville active » depuis 2009, la collectivité a développé au cours des années une politique nutritionnelle forte. Une dynamique globale a été lancée à l'échelle du territoire (Appel à projets « Ville active du PNNS » avec l'Agence Régionale de Santé, Projet « Ma cantine autrement », Fête des sports et nombreuses manifestations sportives, opération « BoCal » et l'opération « J'agis pour ma santé »).

## **« J'agis pour ma santé ! », opération de prévention santé dans les écoles**

En 2017, la Ville et la Métropole de Montpellier ont lancé une opération expérimentale de prévention santé destinée aux enfants des écoles des quartiers du contrat de ville. Organisée sur les temps de restaurations scolaires et le temps d'activité périscolaire, l'action s'articule autour de trois thématiques principales : la promotion d'une activité physique quotidienne (avec la participation des écoles au Grand Défi Vivez Bougez de l'Institut du Cancer de Montpellier), l'éducation nutritionnelle (avec un travail de sensibilisation autour du goûter) et l'hygiène bucco-dentaire (avec la distribution de kits de brossage de dents et l'accès aux consultations gratuites de l'assurance maladie – Programme M'T Dents). Les parents ainsi que les personnels municipaux des écoles (formés en amont et accompagnés tout au long du projet) occupent une place centrale dans le projet. De nombreux partenaires associatifs et institutionnels sont impliqués : Agence Régionale de Santé, Assurance maladie, faculté d'odontologie, Union Française pour la santé bucco-dentaire et l'Institut du Cancer de Montpellier. Depuis 2017, plus de 200 enfants âgés de 6 à 11 ans ont participé au projet et sont devenus des « acteurs » de leur santé.

# LA SANTÉ DES PLUS JEUNES : UNE PRIORITÉ POUR L'ARS



La prévention est aujourd'hui une priorité gouvernementale, pour permettre à chacun de rester en bonne santé tout au long de sa vie. L'Agence régionale de santé Occitanie a inscrit cette priorité dans les orientations du Projet régional de santé 2018-2022, en particulier pour la santé des jeunes dans la région.



Les bénéfices d'une activité physique régulière ne sont plus à démontrer, notamment pour la prévention de certaines maladies chroniques. Pourtant, 1 Français sur 3 a un niveau d'activité physique trop limité et la sédentarité, notamment chez les jeunes, augmente de façon préoccupante. Il est important d'agir dès l'enfance, à la fois sur l'alimentation et sur l'activité physique : le surpoids et l'obésité touchaient déjà en 2013 environ 12% des enfants de 5-6ans, avec de fortes disparités selon les territoires en France comme en Occitanie. C'est aussi une réalité marquée par des inégalités sociales face à la santé : parmi les élèves de CM2 en 2015, 12,7 % des enfants de cadres étaient en surcharge pondérale contre 21,5 % des enfants d'ouvriers.

(Source : Enquête nationale DREES février 2017).



Bouger pour sa santé est un grand défi qui nous concerne tous. C'est aussi un bon réflexe qui doit s'apprendre très tôt. L'Agence régionale de santé Occitanie félicite tous les enfants qui ont participé à ce Grand défi 2018, avec le soutien de leurs enseignants, de leurs familles et de l'ensemble des partenaires qui contribuent au succès de cette initiative régionale.

Depuis son lancement, le « Grand défi Vivez Bougez » n'en finit pas de grandir. L'Agence régionale de santé lui apporte tout son soutien, pour que ce défi de l'activité physique et de la santé mobilise toujours plus de jeunes en Occitanie.







Contacts presse :

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

Vincent Drochon - ARS - 04 67 07 20 57 - [Vincent.Drochon@ars.sante.fr](mailto:Vincent.Drochon@ars.sante.fr)



PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE

