



# GUIDE PRATIQUE

# Grand Défi Vivez Bougez

A destination des personnels périscolaires et extra-scolaires

# Présentation du GDVB

## *Place des personnels périscolaires dans ce projet*



## **Bienvenue dans l'aventure du Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) !**

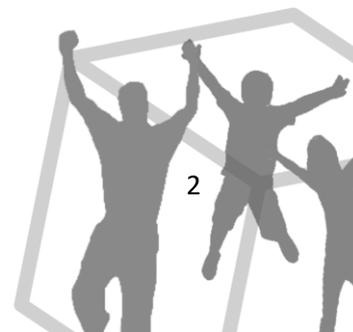
### **Un objectif majeur : augmenter le niveau de pratique en activité physique quotidienne des enfants.**

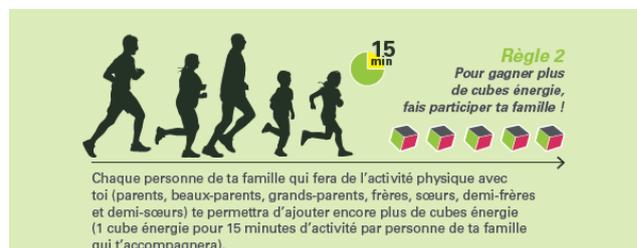
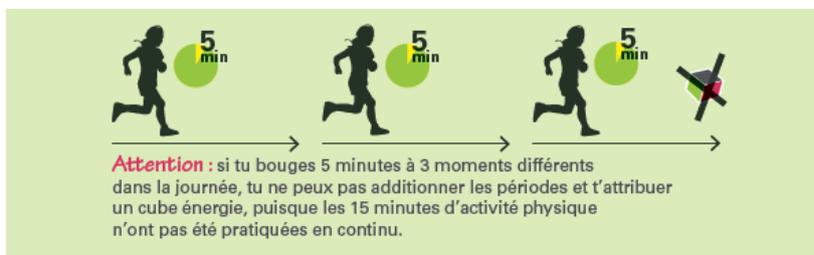
Le **G**rand **D**éfi **V**ivez **B**ougez (**GDVB**) est un projet original, qui associe la pédagogie et la recherche scientifique autour d'un objectif commun : **amener les enfants à changer leurs comportements en devenant acteurs de leur santé.**

La promotion de l'activité physique quotidienne des enfants est un objectif majeur partagé par le monde de l'éducation et de la santé, car seuls 30% d'entre eux environ respectent les préconisations, c'est-à-dire font une heure d'activité physique quotidienne.

Depuis 8 ans, Epidaure, centre de ressources de l'Education Nationale dans l'Hérault, mais également département prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier, associé à l'Agence Régionale de Santé Occitanie et la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale Occitanie, met son expertise au service du **GDVB** afin de proposer un protocole pédagogique « clef en main », qui permet d'atteindre un objectif essentiel, celui d'augmenter le niveau de pratique en activité physique des enfants concernés par le projet, tout en s'intégrant au mieux dans les missions qui incombent aux personnels périscolaires.

L'objectif pour les enfants est de cumuler des **cubes énergie** pendant le mois du **GDVB**, que ce soit à l'école, en périscolaire ou en famille et ce **du lundi au dimanche**. Le cube énergie est une unité de mesure : **15 minutes d'activité physique continues équivalent à 1 cube énergie**. Si l'enfant fait de l'activité physique avec ses parents alors il gagne un cube énergie par personne de sa famille qui pratique avec lui, par quart d'heure. L'idée est de fédérer tous les acteurs éducatifs qui entourent les enfants afin d'instaurer une dynamique de projet visant à rendre l'enfant acteur de sa santé. Pour aider les enfants à cumuler des cubes énergie, les acteurs éducatifs sont encouragés à organiser des « **Evènements Grand Défi** » durant le mois du **GDVB**.





Le **GDVB**, ancré pédagogiquement et scientifiquement, se traduit notamment par la création d'outils pédagogiques tels que ce guide pratique ou des vidéos. Ce guide est composé de séances éducatives qui visent à transmettre des connaissances et des compétences aux enfants. Vous n'êtes pas dans l'obligation de suivre les séances à la lettre. L'idée est que vous vous imprégniez du projet, du contenu, des outils fournis et des idées que nous voulons transmettre pour créer votre **GDVB**.

Le **GDVB** se découpe en deux phases :

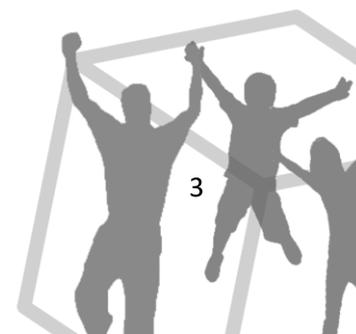
📦 **Une phase dite « motivation »** (14 au 27 mars) qui va préparer les enfants au **Grand Défi Vivez Bougez** en leur présentant le projet et en les entraînant à manipuler le cube énergie. Trois séances composent cette phase. Les contenus de séances sont des propositions visant à faire comprendre les fondements du **GDVB** aux enfants et à initier un partenariat entre les différents acteurs.

📦 **Une phase dite « action »** (28 mars au 24 avril) pendant laquelle les enfants vont pouvoir cumuler des cubes énergie par exemple en participant à des « **Evènements Grand Défi** » organisés par vos soins mais également par les partenaires du **GDVB** (parents, élus...).

Vous trouverez dans ce guide pratique, **4 séances** qui vous permettront de faire de ce **Grand Défi Vivez Bougez** une réussite pour les enfants qui viennent dans vos accueils périscolaires ou centres de loisirs.

Un grand merci pour votre investissement dans ce projet !

**En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter :**  
[apoline.bord@icm.unicancer.fr](mailto:apoline.bord@icm.unicancer.fr) – 04.67.61.30.18



# SOMMAIRE

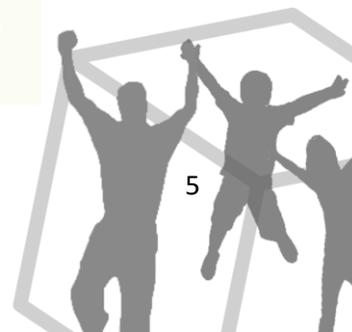
Présentation du GDVB.....	2
SOMMAIRE .....	4
Planning du GDVB.....	5
La journée Grand Défi.....	6
Phase « motivation » .....	8
Séance 1.....	9
Séance 2.....	11
Séance 3.....	12
Phase « action » .....	14
Séance 4.....	15
ANNEXE 1 .....	17



# Planning du GDVB

Phase motivation		Phase action			
Semaine 1 14-20 mars	Semaine 2 21-27 mars	Semaine 3 28 mars-03 avril	Semaine 4 04 avril-10 avril	Semaine 5 11-17 avril	Semaine 6 18-24 avril
Séance 1 →					
Séance 2 →					
	Séance 3 →				
		Séance 4 →			
					→

Phase "motivation"	<b>Séance 1</b>	Présentation du <b>GDVB</b>
	<b>Séance 2</b>	Investir les familles et associer le plus large communauté éducative possible autour du <b>GDVB</b>
	<b>Séance 3</b>	Apprendre à transformer l'activité physique en cubes énergie
Phase action	<b>Séance 4</b>	Enregistrement des cubes énergie sur le Petit Carnet "Vivez Bougez" périscolaire



# La journée Grand Défi

---

## Objectifs :

- 🎉 Féliciter les enfants (et éventuellement leur famille) pour ce qu'ils ont accompli au cours du mois du **GDVB**.
- 🎉 Féliciter l'ensemble des acteurs pour leur investissement et leur collaboration autour d'un projet commun.

## Déroulement :

Les accueils périscolaires ou centres de loisirs ayant participé au **GDVB** sont encouragés à organiser « **la Journée Grand Défi** ». Cette journée, ou demi-journée, est un moment festif qui a pour objectif de féliciter les enfants et l'ensemble des acteurs éducatifs pour leur participation au projet.

Cet évènement est l'occasion pour les accueils périscolaires / extra-scolaires de valoriser ce qui a été fait pendant le mois du **GDVB** (le nombre de cubes énergie cumulés...) et de partager un moment convivial, pourquoi pas en associant des parents, les enseignants ou tout autre acteur éducatif ayant contribué à la réussite du projet. Cette journée, permettrait ainsi de concrétiser et de renforcer le partenariat établi entre les différents acteurs tout au long du **GDVB**.

Vous pouvez associer les élèves à l'organisation de cette journée en leur demandant quelles activités leur feraient plaisir. Ce travail peut se faire à tout moment : pendant la phase de motivation ou pendant le mois du **GDVB**. Mais il est certain qu'il est préférable d'anticiper l'organisation de cette journée afin qu'elle puisse avoir une belle ampleur. Pourquoi pas un goûter ? Une zumba ? Des jeux avec les parents ?



# Les « Evènements Grand Défi »

Les « Evènements **Grand Défi** » sont organisés par les personnels périscolaires durant les temps périscolaires, par les personnels extra-scolaires pendant les temps extra-scolaires et par les élus durant les week-ends du moins du **GDVB**.

## Objectifs :

- 🎯 Organiser ou labelliser des « Evènements **Grand Défi** » qui vont permettre aux enfants de faire de l'activité physique de façon ludique et donc de cumuler des cubes énergie.
- 🎯 Promouvoir les « Evènements **Grand Défi** » proposés par les élus permettant aux enfants et à leurs parents de faire de l'activité physique ensemble de façon ludique et donc de cumuler des cubes énergie.

## Déroulement :

- ❖ Temps périscolaire ou extra-scolaire (« Evènements **Grand Défi** » organisés par les personnels périscolaires ou extra-scolaires) :

L'objectif est d'organiser, au moins une fois par semaine, un évènement labellisé **Grand Défi** dans votre structure. Si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à faire participer les parents à ces évènements.

### Caractéristiques d'un « Evènement **Grand Défi** »

- 🎯 Temps d'activité physique qui permet aux enfants de cumuler des cubes énergie ;
- 🎯 Ludique et centré sur l'activité physique ;
- 🎯 Communiqués au préalable comme une rencontre spécifique au **GDVB** (ainsi les enfants sauront qu'ils cumuleront des cubes énergie durant ce temps et qu'ils pourront noter dans leur petit carnet des cubes énergie.

Pour construire ces « Evènements **Grand Défi** », vous pouvez associer les parents.

*Vous trouverez sur le site internet du **GDVB** ([www.gdvvb.fr](http://www.gdvvb.fr)), des idées de jeux ou d'activités physiques pouvant être considérés comme des « Evènements **Grand Défi** ».*



# Phase « motivation »

## Séance 1

Présentation du **GDVB**



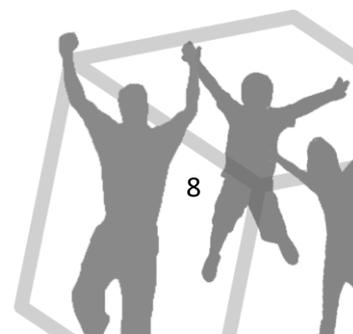
## Séance 2

Investir les familles et  
associer le plus large  
communauté éducative  
possible autour du **GDVB**



## Séance 3

Apprendre à transformer  
l'activité physique en  
cubes énergie



# Séance 1

## Présentation du Grand Défi Vivez Bougez

### Objectifs de la séance :

Présenter le **G**rand **D**éfi **V**ivez **B**ougez  
-  
Susciter l'enthousiasme des enfants :  
cette séance est le point de départ  
d'un projet collectif.

### Matériel :

Film « Présentation du **G**rand **D**éfi  
**V**ivez **B**ougez ».

### Cette séance est le point de départ du projet de votre structure

Elle est importante puisqu'elle doit créer une dynamique collective, un élan, une motivation à participer au **GDVB**.

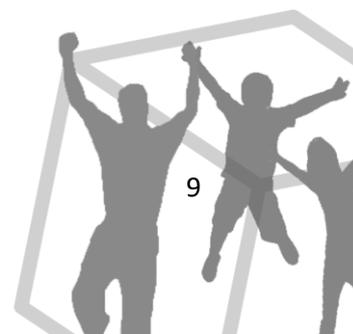
Elle doit si possible avoir une dimension « exceptionnelle » :

- Si plusieurs accueils périscolaires/extra-scolaires de communes proches participent à ce projet, pourquoi ne pas organiser une diffusion collective ? ;
- Inviter certaines personnes importantes à cette diffusion : Parents ? Elus ? animateurs ? Autres ? ;
- Communiquer cette diffusion aux parents, un peu comme un évènement que l'on annonce ;
- ...

### Déroulement :

- ❖ Visionnage du film « Présentation du Grand Défi Vivez Bougez » (disponible sur le site internet [www.gdvv.fr](http://www.gdvv.fr))

**Consigne 1** : « Pendant quelques semaines nous allons participer à un projet : le **G**rand **D**éfi **V**ivez **B**ougez. Pour vous le présenter, je vais (nous allons) vous diffuser un film qui va être montré à toutes les classes et à tous les accueils périscolaires/centres de loisirs qui participent au **GDVB**. Sachez qu'il y a plus de 19 000 enfants qui y participent dans l'Hérault, l'Aude, le Gard, la Lozère et les Pyrénées Orientales ! Regardez-le bien, essayer



de comprendre qu'est-ce que le **Grand Défi Vivez Bougez**, puis on en discutera ensuite ».

Étape 1 : Diffusion du film (9 minutes)

Étape 2 : Recueil des réactions des enfants : ce deuxième temps doit permettre aux enfants de faire émerger les grandes lignes du **GDVB**.

**Consigne 2** : « Alors qu'avez-vous retenu de ce film ? Qu'est-ce que le **Grand Défi Vivez Bougez** ? »

Quelques idées importantes qui peuvent émerger de la bouche des enfants :

- 🎲 Il est important pour notre santé de faire de l'activité physique ;
- 🎲 Le **GDVB** s'inspire d'un projet Québécois, le Grand Défi Pierre Lavoie ;
- 🎲 L'idée est de transformer son activité physique en cubes énergie (15 minutes d'activité physique continue permettent de cumuler un cube énergie) ;

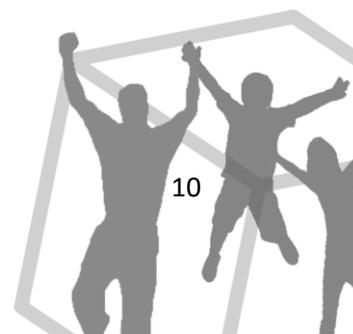
Remarque : il est possible de construire quelques exemples avec les enfants, mais il n'est pas nécessaire d'approfondir ce sujet puisque l'utilisation du cube énergie fera l'objet d'une séance spécifique (Cf. séance 3 page 12 de ce guide).

- 🎲 Le **GDVB** existait déjà l'an dernier. Plusieurs personnes qui témoignent dans ce film y ont participé.

Remarque : Vous pouvez lister avec les enfants les statuts des personnes qui témoignent pour leur faire prendre conscience de la large communauté qui est réunie autour de ce projet.

Quelques messages importants que vous devez faire passer aux enfants (ces messages ne viennent pas nécessairement du film) :

- 🎲 **Ce n'est pas une compétition** : l'idée est de faire un projet commun ;
- 🎲 Ce projet associe beaucoup de monde (parents, éducateurs...) qui ont tous le même objectif : **aider les enfants à cumuler des cubes énergie** ;
- 🎲 Ce projet dure presque **un mois** (28 mars au 24 avril) : les enfants vont essayer de cumuler le maximum de cubes énergie notamment en participant à des « **Evènements Grand Défi** » organisés en semaine dans les accueils périscolaires/extra-scolaires ou les week-ends par les communes les plus proches ;
- 🎲 Il y a une période de 15 jours pour se préparer au **GDVB**.



# Séance 2

*Investir les familles et associer la plus large communauté éducative possible autour du Grand Défi Vivez Bougez*

## Objectifs de la séance :

- Présenter le Grand Défi Vivez Bougez ;
- Informer les parents sur l'importance de leur rôle pour favoriser la pratique d'une activité physique régulière chez leurs enfants ;
- Initier un partenariat accueil périscolaire ou extra-scolaire / famille autour du GDVB.

### ❖ Intérêt fondamental de cette séance

L'ambition du GDVB est d'associer **la plus large communauté éducative possible** autour de ce projet commun. En effet l'activité physique quotidienne touche tous les temps de l'enfant (scolaires, périscolaires, familiaux, associatifs, sportifs...), il faut donc faire en sorte que tous les acteurs qui les entourent puissent avoir un **discours commun**.

L'idée est de faire prendre conscience à chacun, et spécifiquement aux parents, du rôle qu'il a à jouer pour aider les enfants à adopter de saines habitudes de vie notamment celle de pratiquer une activité physique régulière.

### ❖ Information aux familles

Il est important de donner une visibilité au projet, de faire connaître aux familles son existence et votre participation. Plusieurs outils sont utilisables :

- 📄 Vous pouvez afficher des pancartes de type « Ici, les enfants participent au Grand Défi Vivez Bougez »,
- 📄 Vous pouvez communiquer aux familles le site internet du GDVB qui leur permettra de s'informer sur le projet : [www.gdvb.fr](http://www.gdvb.fr),



# Séance 3

## Apprendre à transformer l'activité physique en cubes énergie

### Objectif de la séance :

Présenter la notion de cube énergie et entraîner les enfants à transformer leur activité en cubes énergie.

### Matériel :

Petit carnet « Vivez Bougez » périscolaire

### Déroulement :

**Consigne** : « Je vais (nous allons) vous lire les règles du Grand Défi Vivez Bougez ».

### Règles importantes à faire découvrir et comprendre aux enfants :

- ❏ Pour toute activité physique **pratiquée en dehors du cercle familial** (seul ou avec d'autres personnes), 15 minutes continues d'activité physique permettent à l'enfant de cumuler **1 cube énergie** ;
- ❏ Pour toute activité physique pratiquée **en famille** (parents, frères et sœurs, grands-parents), 15 minutes continues d'activité physique permettent à l'enfant de cumuler **1 cube énergie supplémentaire par personne pratiquant avec lui et par tranche de 15 minutes**.

*Exemple* : un enfant se promène une heure avec son père, sa mère et sa sœur : **4 personnes** (l'enfant, son père, sa mère, sa sœur) x **4 périodes** de 15 minutes (4 cubes énergie) = **16 cubes énergie**.

Pour gagner un cube énergie, l'enfant doit bouger 15 minutes **de façon continue**. Cette règle est contraignante, mais l'objectif du GDVB n'est pas de cumuler un maximum de cubes énergie, mais avant tout d'amener les enfants à prendre de bonnes habitudes, bénéfiques pour leur santé.

### ❖ Exercices oraux :

Ils ont pour but d'aider les enfants à transformer leur activité physique en cubes énergie.

Les animateurs(trices) sont donc amené(e)s à proposer quelques situations qui vont permettre aux enfants de manipuler le cube énergie.

### Quelques exemples :

❖ Quatre enfants jouent au foot pendant une heure sur le terrain de sport, combien de cubes énergie gagnent-ils chacun ?

❖ 20 enfants de l'accueil périscolaires vont faire une chasse au trésor pendant 30 minutes, combien gagnent-ils de cubes énergie ?

### ❖ Exercices pendant les temps d'activité physique :

A chaque occasion, les animateurs vont entrainer les enfants à transformer l'activité physique en cubes énergie et les accompagner dans le remplissage du carnet Vivez Bougez.

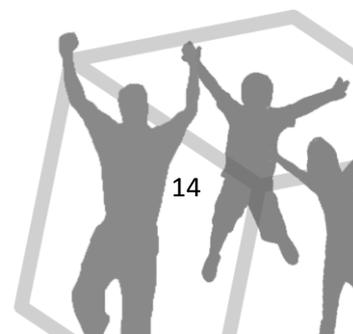
Ce carnet est un outil que nous mettons à votre disposition. Il comporte 4 tableaux sur lesquels les enfants peuvent noter leurs cubes énergie. Bien sûr, si ce fonctionnement avec tableaux hebdomadaires ne vous convient pas vous pouvez l'adapter et créer votre propre outil de récolte de cubes énergie (des cubes énergie dessinés sur papier que les enfants pourraient mettre dans une urne,...). **N'hésitez pas à nous communiquer toutes vos bonnes idées afin que nous puissions faire évoluer notre projet.**



# Phase « action »

## Séance 4

Enregistrement des cubes  
énergie sur le Petit Carnet  
"Vivez Bougez" périscolaire



# Séance 4

## Enregistrement des cubes énergie sur le Petit Carnet « Vivez Bougez » périscolaire

### Objectif de la séance :

Enregistrer les cubes énergie cumulés quotidiennement sur le carnet individuel

### Matériel :

Petit carnet « **Vivez Bougez** » périscolaire

Tableau collectif de cumul des cubes énergie

### Déroulement :

- ❖ Enregistrer les cubes énergie sur le petit carnet « Vivez Bougez » périscolaire :

Plusieurs méthodologies sont envisageables :

- 🎲 A chaque fin de journée, réunir le groupe et faire le point sur le nombre de cubes énergie cumulés ;
- 🎲 Rappeler aux enfants avant qu'ils partent de noter en autonomie sur leur carnet individuel les cubes énergie qu'ils ont cumulé dans la journée, ce qui permet de gérer les départs de ces derniers. En effet, ils ne partent pas tous au même moment ;
- 🎲 Enregistrer le lendemain en début d'accueil périscolaire/extra-scolaire, les cubes énergie cumulés la veille ;
- 🎲 Toute autre méthode adaptée à votre accueil périscolaire...

Nous savons que les enfants ont tendance à **se comparer** pour savoir « qui est le plus fort », certains peuvent même se moquer des autres. Il est difficile de l'éviter, même si les animateurs ont l'habitude de gérer ce type de situation. Cependant le **GDVB** est avant tout une **aventure collective** qui fait passer la prestation individuelle au second plan. L'idée est d'ajouter le plus régulièrement possible tous les cubes énergie cumulés par tous les enfants et finalement de suivre l'évolution du groupe.



N'hésitez pas à comptabiliser les cubes énergie cumulés durant le club sportif, les temps scolaires ou pendant les temps familiaux et à faire le point le plus régulièrement possible avec les enfants.

❖ Enregistrer les cubes énergie sur le site internet du Grand Défi Vivez Bougez : [www.gdvh.fr](http://www.gdvh.fr)

**Vous disposez d'un espace privé sur le site internet du GDVB qui vous permet d'enregistrer régulièrement les cubes énergie cumulés et de mettre en avant les évènements Grand Défi organisés.**

Le site internet est un outil de communication à destination des parents, des enfants et personnels périscolaires et des enseignants. De multiples informations sont communiquées sur ce site tel que :

- ❖ Les « Evènements Grand Défi » organisés durant le mois du **GDVB**. Vous pouvez si vous le souhaitez, mettre en ligne toutes les informations concernant les « Evènements Grand Défi » organisés dans votre accueil périscolaire.
- ❖ Les outils pédagogiques développés pour le projet ainsi que les vidéos de promotion du **GDVB** sont disponibles sur ce site.
- ❖ L'espace privatisé de chaque structure sur lequel les référents peuvent enregistrer les cubes énergie cumulés par les enfants.

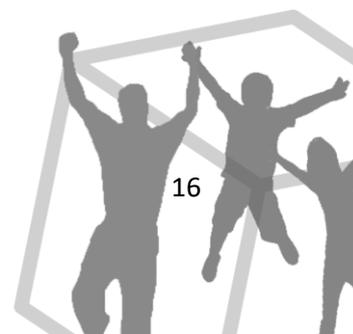
**En tant qu'accueil périscolaire, vous avez la possibilité d'enregistrer les cubes énergie de votre structure sur le site internet au cours du mois du **GDVB**, tout comme les écoles participantes.**



**Pour mettre en avant l'implication des enfants dans le GDVB et les féliciter de leur participation, vous trouverez en ANNEXE 1 un diplôme à leur remettre qu'ils peuvent personnaliser.**

Nous vous remercions pour votre investissement et vous souhaitons de passer un très bon GDVB !

*Nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire par téléphone (04.67.61.30.18) ou par mail ([apolline.bord@icm.unicancer.fr](mailto:apolline.bord@icm.unicancer.fr))*



# ANNEXE 1

**DIPLÔME**  
**Grand Défi**  
**Vivez Bougez**

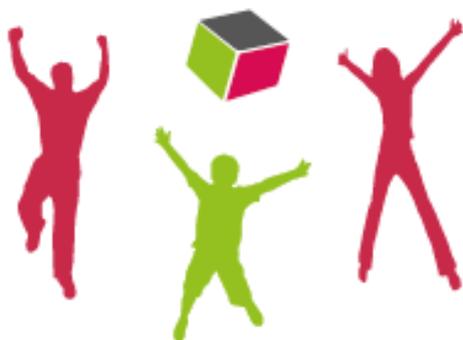
**Bravo ! Tu as participé au Grand Défi Vivez Bougez en 2022 !**  
Grâce à ton activité physique quotidienne, tu as cumulé  
un maximum de cube énergies !

**Prénom : .....**  
**Nom : .....**

**RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE**  
**RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**  
**ARS**  
**ICM Institut régional du Cancer**

# PARTENAIRES DU PROJET

Grand Défi



Vivez Bougez

