



MON PETIT CARNET

VIVEZ BOUGEZ

GRAND DÉFI VIVEZ BOUGEZ 2025

Grand Défi



Vivez Bougez

Nom

Prénom

École

Ville

Classe

Parents, enseignants, animateurs et autres éducateurs

Les enfants de l'école vont participer au Grand Défi Vivez Bougez (GDVB) qui aura lieu du lundi 3 mars au dimanche 13 avril 2025, comme près de 25 000 élèves de l'Aude, du Gard, de l'Hérault, de la Lozère, des Pyrénées-Orientales, de l'Ariège et de l'Aveyron.

Pendant un mois, l'objectif du GDVB est de promouvoir l'activité physique, si importante pour la santé des enfants et de leur famille. Ce programme, inspiré d'une initiative québécoise, est soutenu par une Team de sportifs de haut niveau.

Vous, parents, enseignants, animateurs,... jouez un rôle essentiel dans l'éducation de l'enfant et par conséquent dans l'adoption de comportements bénéfiques à sa santé comme la pratique d'une activité physique régulière.

Vous avez donc un rôle majeur dans

le Grand Défi Vivez Bougez en l'aidant à cumuler des cubes énergie, à remplir son *Petit carnet Vivez Bougez* et en pratiquant régulièrement avec lui des activités physiques de loisir (se promener...), de la vie quotidienne (aller à pied à l'école, jardiner...) ou sportives.

L'ambition du GDVB est d'associer la plus large communauté éducative possible autour de ce projet commun. Nous vous encourageons donc à la rejoindre pour faire de ce GDVB une réussite pour les enfants.

Alors n'hésitez pas, chaussez vos baskets avec les enfants et participez, vous aussi, au Grand Défi Vivez Bougez

Bienvenue dans la communauté internationale du Grand Défi Vivez Bougez !

Le Grand Défi Vivez Bougez est né au Québec !

Il s'appelle là-bas le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL).

En 2023, les 400 000 participants ont produit plus de 54 millions de cubes énergie.... Waouh !

Le site du Grand Défi Pierre Lavoie www.legdpl.com





*Ce Petit carnet
Vivez Bougez
t'appartient.
On compte sur toi
pour en prendre
soin !*

Bienvenue dans l'aventure du Grand Défi Vivez Bougez

- **Je m'entraîne pour le Grand Défi.**
Je me prépare pendant deux semaines pour que mon Grand Défi soit **Waouh !**
- **Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est parti !**
Pendant un mois, j'enregistre dans ce petit carnet tous les cubes énergie que j'aurai cumulés... **Waouh !**
- **La journée Grand Défi de mon école.**
Une fête **Waouh !** qui viendra peut-être clôturer ton Grand Défi Vivez Bougez.

La team GDVB

Owen Ozanich

Joueur professionnel de baseball

« Encourager un mode de vie sain est vraiment important aujourd'hui. A Montpellier, nous avons la chance de pouvoir faire du sport à l'extérieur toute l'année. Je suis heureux de rejoindre l'équipe du Grand Défi Vivez Bougez pour cette nouvelle édition et de pouvoir leur apporter mon aide et de donner un coup de main ! Le baseball est ma passion, ce serait un grand plaisir pour moi de pouvoir présenter ce sport à la future génération tout en faisant la promotion de l'activité physique au quotidien. »

**Joueur de baseball, au Montpellier
MUC Barracudas.**





La team GDVB

Margaux Pena

Pilote de moto trial à haut niveau

« Le sport a été et est toujours un moyen pour moi de pouvoir me libérer et de prendre confiance en moi de plus en plus chaque jour.

Le sport, plus précisément la moto trial, a complètement changé ma vie, ma façon d'être, ma façon de penser.

De plus, mon sport me donne la chance de pouvoir rencontrer des personnes du monde entier et de pouvoir partager avec eux notre passion commune.

Le sport est pour moi mon seul remède ! ».

Equipe de France féminine 2022 et 2023.

Première femme au monde à participer au championnat du monde avec une moto électrique contre des motos thermiques.

Le Grand Défi Vivez Bougez, comment ça marche ?

Chaque jour, tu pratiques de l'activité physique à l'école, au centre de loisirs, ou dans d'autres lieux (clubs sportifs, dans le jardin, etc.).

Durant le **Grand Défi Vivez Bougez**, tu vas transformer cette activité physique en cubes énergie.

Rappelle-toi que faire une activité physique c'est bouger son corps, être essoufflé, avoir chaud, transpirer ou avoir le cœur qui bat vite.

Par exemple : marcher, courir, faire du sport en club, monter les escaliers, sauter, faire du vélo, du foot avec tes copains ou de la corde à sauter.





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



Attention : si tu bouges 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, tu ne peux pas additionner les périodes et t'attribuer un cube énergie, puisque les 15 minutes d'activité physique n'ont pas été pratiquées en continu.



Règle 2
Pour gagner plus
de cubes énergie,
fais participer ta famille !



Chaque personne de ta famille qui fera de l'activité physique avec toi (parents, beaux-parents, grands-parents, frères, sœurs, demi-frères et demi-sœurs) te permettra d'ajouter encore plus de cubes énergie (1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne de ta famille qui t'accompagnera).

Je m'entraîne pour le Grand Défi

A toi de jouer !

Exercice 1

Calcule le nombre de cubes énergie cumulés.

a. Tu fais 45 minutes de sport à la récréation : cubes

b. Tu vas te promener pendant 60 minutes au parc avec ta mère et ta sœur : cubes

c. Tu fais du vélo pendant 45 minutes avec les parents de ton meilleur copain : cubes

Exercice 2

Ecris dans le tableau les cubes énergie cumulés par Rose.

Lundi 24 février, Rose a fait 45 minutes de corde à sauter dans la cour de récréation.

Mercredi 26 février, Rose a joué au handball une heure avec sa copine Marion au centre de loisirs.

Dimanche 2 mars, Rose a fait une balade de 1 heure 30 minutes avec son père et son frère Clément.

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 26			
Mardi 27			
Mercredi 28			
Jeudi 29			
Vendredi 1			
Samedi 2			
Dimanche 3			
Total			

Exercice 3

Entraîne-toi à utiliser le tableau en représentant ton activité physique. Fais-toi aider par ton enseignant ou par tes parents le samedi et le dimanche.

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine



**GRAND
DÉFI
VIVEZ
BOUGEZ**

**C'est
parti!**

Pour cumuler toujours plus de cubes énergie :

Dépense-toi un maximum avec tes copains et ta famille durant toute ta journée !

- Souviens-toi que tu peux cumuler des cubes énergie : à l'école (à la récréation, avec ton enseignant...), en périscolaire, les soirs et les weekends en participant à des Événements Grand Défi !
- N'oublie pas la page du site internet GDVB.fr « Vidéos et jeux pour cumuler des cubes » ! Tu y retrouves des vidéos et des fiches activités pour pratiquer à la maison en famille ou avec des copains ! Energix est aussi de la partie !

<https://www.gdvb.fr/videos-et-jeux-pour-cumuler-des-cubes.html>



Le Grand Défi Vivez Bougez, c'est parti !

Je prépare ma semaine du 17 au 21 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 17		
Mardi 18		
Mercredi 19		
Jeudi 20		
Vendredi 21		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 17 au 23 mars

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 17			
Mardi 18			
Mercredi 19			
Jeudi 20			
Vendredi 21			
Samedi 22			
Dimanche 23			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

Le Grand Défi Vivez Bougez, ça continue...

Je prépare ma semaine du 24 au 28 mars

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 24		
Mardi 25		
Mercredi 26		
Jeudi 27		
Vendredi 28		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 24 au 30 mars

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 24			
Mardi 25			
Mercredi 26			
Jeudi 27			
Vendredi 28			
Samedi 29			
Dimanche 30			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

Le Grand Défi Vivez Bougez, **encore un effort !**

Je prépare ma semaine du 31 mars au 4 avril

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 31		
Mardi 1		
Mercredi 2		
Jeudi 3		
Vendredi 4		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 31 mars au 6 avril

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 31			
Mardi 1			
Mercredi 2			
Jeudi 3			
Vendredi 4			
Samedi 5			
Dimanche 6			
Total			
Total des cubes énergie cumulés cette semaine			

Le Grand Défi Vivez Bougez, dernière ligne droite !

Je prépare ma semaine du 7 au 11 avril

Je prévois le nombre de cubes énergie que j'envisage de cumuler à l'école cette semaine

	Pendant les séances d'EPS	Pendant les récréations
Lundi 7		
Mardi 8		
Mercredi 9		
Jeudi 10		
Vendredi 11		
Total		

Lorsque je serai en séance d'EPS, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Lorsque je serai en récréation, **alors** j'essaierai de cumuler cubes énergie.

Je participe à l'Événement Grand Défi organisé par mon école

Lieu : _____ Nombre de classes participantes : _____

Participants à l'Événement Grand Défi :

enseignants éducateurs périscolaires éducateurs sportifs parents enfants autres

Quelles activités vais-je faire pour cumuler des cubes énergie ? _____

Je note mes cubes énergie du 7 au 13 avril

	A l'école (temps périscolaires, récréations, séances d'EPS, sorties scolaires...)	En dehors de l'école (en club sportif, en famille, au centre de loisirs...)	Total
Lundi 7			
Mardi 8			
Mercredi 9			
Judi 10			
Vendredi 11			
Samedi 12			
Dimanche 13			
Total			

Total des cubes énergie cumulés cette semaine

LE GRAND DÉFI DE TA CLASSE ET DE TON ÉCOLE

Note les cubes énergie cumulés
par ta classe et ton école pendant
le Grand Défi Vivez Bougez 2025.

	classe	école
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		
TOTAL		



La team GDVB

Patrice Belat

Champion du monde de kayak-polo

« L'activité physique est essentiel pour le bien être de tous. Il permet d'être en bonne santé du cœur, du corps et de l'esprit; équilibre indispensable au bien être !

L'activité physique permet aussi de dépasser ses limites, seul ou à plusieurs. Grace à lui nous éprouvons des sensations que seul le sport peut nous procurer !

Les activités physiques et sportives constituent un élément important de l'éducation, de la culture, de l'intégration et de la vie sociale.

La promotion et le développement des activités physiques et sportives pour tous, notamment pour les personnes handicapées est essentiel pour mieux vivre ensemble.

Personnellement, le sport m'a permis de me construire en tant que personne grâce à ses valeurs (la persévérance, le respect, ...) , et de garder des moments inoubliables dans ma mémoire. »

En équipe de France depuis 2009.
Titre de champion du Monde en 2014.

La team GDVB

Myriam Nicole

Coureuse cycliste de VTT de descente

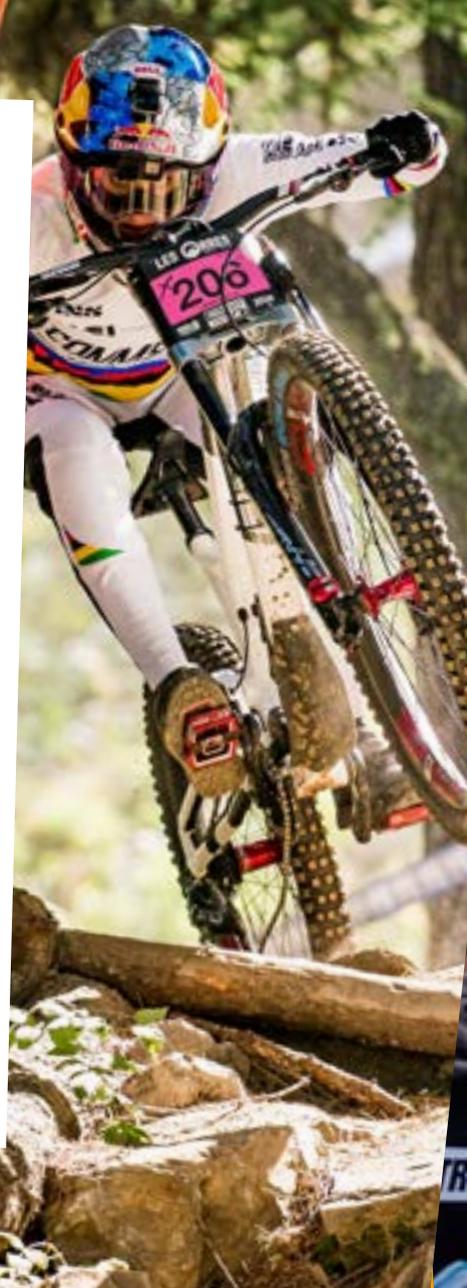
« Lorsque j'étais petite, devenir Championne du monde était un rêve. Je me revois encore disputer mes premières courses, monter sur mes premiers podiums, mes parents et mes frères qui m'applaudissent dans la foule...

En 2019 et 2021, j'ai réalisé ce rêve de petite fille en devenant à deux reprises Championne du monde (et Vice-championne du monde en 2022).

Le fait d'être une femme évoluant dans un sport très masculin ne m'a jamais empêché d'évoluer et de devenir l'athlète que je suis. En revanche, avoir conscience des inégalités existantes dans le sport en général, m'a toujours apporté cette force supplémentaire.

A travers chaque nouvelle victoire que je remporte, il y a toujours à la clé, et c'est pour moi une grande fierté, celle de montrer l'exemple auprès des jeunes filles, leurs faire prendre conscience que le genre ne détermine en aucun cas le sport que l'on peut ou doit pratiquer.»

**Championne du monde 2021
de VTT descente.**





La team GDVB

Victoria Carobbi

Street lifting

« Le Street Lifting est une discipline de force similaire à l'haltérophilie avec des mouvements différents : les muscles up, les tractions, les dips et les squats.

Ce sport m'apporte de nombreuses compétences telles que la maîtrise de mon corps, la confiance et surtout la discipline. Pour moi, tout le monde devrait pratiquer du sport car quel qu'il soit, il y en a forcément un qui vous plaira et qui changera votre vie.

Le sport représente la meilleure école pour apprendre, se forger et développer des valeurs fondamentales comme la cohésion, la solidarité, l'équité ou encore la persévérance.

Avant de trouver ma voie sportive, je suis passée par des années de football, de la boxe, du karaté et aussi de la danse. De toutes ces expériences j'ai pu apprendre et développer des compétences applicables au quotidien.

Le sport c'est l'ouverture d'une porte, un remède, une vocation, un moment où vous vous battez avec vous même pour devenir meilleur.»

Championne de France 2023
muscle-up

Tu as cumulé ■ cubes énergie

PENDANT
LE GRAND DÉFI
VIVEZ BOUGEZ



Pour cumuler des cubes en vidéo,
rendez vous sur la page du site internet :
« Vidéos et jeux pour cumuler des cubes ! »

Bravo pour ta participation !
À bientôt! www.gdvb.fr