

Inscrivez-vous au Grand Défi Vivez Bougez 2025

Participez au Grand Défi Vivez Bougez
du 3 mars au 13 avril 2025 !

Encourager l'activité physique chez les enfants

Tout au long du mois, nous invitons les enfants à s'engager dans une activité physique régulière, que ce soit à l'école, en famille ou dans des activités périscolaires. Chaque enfant recevra un « Petit Carnet Vivez Bougez », où il pourra suivre son niveau d'activité physique quotidien. Les cubes énergie seront ensuite centralisés sur le site gdvb.fr.



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



DATES D'INSCRIPTION DES ECOLES SUR LE SITE INTERNET :
du 16 septembre au 31 décembre 2024



Le GDVB pour tous

En famille ou entre amis, faire de l'exercice nous donne de l'énergie, rend notre humeur meilleure et nous aide à moins stresser. Prendre du temps pour faire de l'activité physique, c'est prendre soin de notre bien-être. Alors, bougeons, amusons-nous et profitons de chaque moment d'activité avec plaisir !



Proposer un projet simple, ludique et facilement reproductible



Encourager la pratique d'activités physiques en famille



Impliquer un maximum d'acteurs éducatifs
Parents, enseignants, élus, animateurs etc.

Pourquoi rejoindre l'aventure ?

Pour les enfants

Amélioration de la santé, développement de compétences, travail d'équipe.

Pour les familles

Moment de convivialité, encouragement à être actif ensemble.

Pour les communes

Dynamisation des espaces publics, engagement citoyen, éducation à la santé

Pour les clubs sportifs

Participation à une initiative de santé publique, plus de visibilité et d'attractivité

Partagez la nouvelle!

N'hésitez pas à encourager d'autres parents, communes, écoles et clubs sportifs.

Découvrez la vidéo de la Grande Récompense 2024 !



Ils témoignent !

Une enseignante

"Je suis pas spécialiste de l'activité physique donc le guide pédagogique sert à rentrer dans le projet et à faire rentrer les gamins parce que comme il y des séances préparatoires on se motive tous en amont et ça aide."

Un animateur sportif

"Dans le cadre du grand défi, on a fait une grande course d'orientation. Y a 150 gamins qui ont participé, le but c'était d'associer les parents, qui sont venus en nombre aussi."

Une élève ayant participé au GDVB

"Le Grand Défi m'a fait prendre conscience que faire des activités physiques au quotidien c'est important."

Contactez-nous : Mayène Bron / 04 67 61 25 44 / mayene.bron@icm.unicancer.fr



Prochain rendez-vous : Février 2025 - Newsletter 2