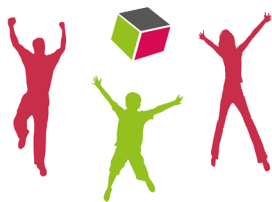


Grand Défi



Vivez Bougez

Je participe, et vous ?



POUR QUI ?

- ♦ Tous les élèves
- ♦ Les encadrants
- ♦ Les familles
- ♦ Les écoles & périscolaires
- ♦ Les associations sportives
- ♦ Les municipalités



QUAND ?

02 MARS >
12 AVRIL 2026



COMMENT PARTICIPER ?

Vous pouvez vous inscrire en cliquant ici ou en scannant le QR-code ci-dessous.



B
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN



En partenariat avec Epidaure, département de prévention de l'Institut du Cancer de Montpellier, ainsi qu'avec l'ARS Occitanie, le Rectorat de Montpellier et la DRAJES.

CONTEXTE

Le **Grand Défi Vivez Bougez (GDVB)** vise à promouvoir l'activité physique au quotidien et à améliorer la santé des habitants de la Métropole Rouen Normandie, notamment celle des enfants de 6 à 11 ans et leur entourage.

En effet, d'après les études menées, le niveau de pratique des enfants de cette tranche d'âge est globalement insuffisant :

80% des enfants ne sont pas suffisamment actifs pour atteindre les recommandations internationales d'1 heure par jour (étude Esteban 2014-2016)

42% des enfants ont diminué leur niveau d'activité physique pendant le confinement du printemps 2020 (Chambonnières et al, 2021)

OBJECTIF

Permettre aux enfants d'atteindre les recommandations internationales d'1 heure de pratique d'activité physique quotidienne.

Depuis 13 ans, le centre de lutte contre le cancer de Montpellier a développé le **GDVB** dans le but d'améliorer ces chiffres et de promouvoir un ancrage social de l'activité sur le long terme par la promotion d'une activité physique ludique (défis et récompenses) et accessible à tous, favorisant le collectif.

Le principe est d'encourager la poursuite du défi avec la matérialisation de l'effort (cube énergie). Le **GDVB** permet également de développer les compétences psychosociales, notamment la conscience de son effort, la capacité à réguler son stress par l'activité physique et l'estime de soi.



OBJECTIF PRATIQUE DU GDVB

Accumuler le maximum de cubes énergie en pratiquant différentes activités physiques

FONDEMENT SCIENTIFIQUE

L'ancrage théorique du projet est basé sur la théorie du comportement planifié. L'idée est d'agir sur les intentions et les motivations grâce à de la sensibilisation et du soutien, transformant ainsi les comportements vis-à-vis de l'activité physique.



PLANNING

SEPTEMBRE >

OCTOBRE 2025

◇ Inscriptions sur la plateforme du GDVB

02 MARS >

12 AVRIL 2026

Déroulé du GDVB :

- ◇ **1 phase de motivation** (2 semaines)
- ◇ **1 phase action** (1 mois)

RÈGLES DU DÉFI

Collecter des cubes énergie représentant chacun 15 minutes d'activité physique à la suite. Le but est d'accumuler le plus possible de cubes. Les cubes énergie sont doublés si l'activité physique est pratiquée avec un proche (famille, amis).

Le défi collectif est organisé au sein des écoles, et structures éducatives.

UNE SOLUTION CLÉ EN MAIN

Des supports (carnets), guide pédagogique, guide pratique et événements, tutos vidéo vous seront fournis.



Le site internet et les éléments de communication sont déjà prêts.

AVANTAGES DU PROJET



Dans un contexte marqué par les disparités en termes d'infrastructures sportives et d'urbanisation, de mode de vie, il est essentiel de réunir les enfants autour d'une pratique adaptée, qu'elle se fasse en extérieur ou en intérieur, en famille ou avec l'équipe pédagogique des enfants.

- ◇ Pas de nouveaux aménagements à prévoir : renforcer l'utilisation des infrastructures déjà disponibles
- ◇ Matériel pédagogique prêt pour maximiser le temps de pratique pour l'équipe organisatrice
- ◇ Une opportunité de rendre le sport accessible, même pour les familles ne disposant pas d'espace extérieur chez eux, en proposant des espaces dédiés dans la ville
- ◇ Pour les familles monoparentales : réduire les inégalités d'accès au sport
- ◇ Donner de la visibilité aux clubs des différentes communes, tout en optimisant les aménagements de la ville
- ◇ Réduction du surpoids, des maladies chroniques, des comorbidités pour tendre au bien-être (amélioration de la santé mentale + de la santé physique)
- ◇ Initiative visant à resserrer les liens intergénérationnels et donc la cohésion et le soutien social (enfants/parents/grands-parents)
- ◇ Dynamiser les communes en améliorant les liens entre les habitants par le sport
- ◇ Sécurité et inclusion : en offrant des alternatives positives aux jeunes dans les quartiers défavorisés

Le Grand Défi Vivez Bougez est une réponse concrète aux défis identifiés sur le territoire de la Métropole Rouen Normandie quant à l'amélioration de la santé des habitants, notamment via une réponse clé en main pour développer la pratique sportive.

B
BECQUEREL

unicancer NORMANDIE-ROUEN

CONTACT

Laura LECOQ - Chargée de mission prévention

☎ 02 76 01 58 67 ✉ laura.lecoq@chb.unicancer.fr