

Le 19 mars 2021  
Pour information et diffusion

---

## COMMUNIQUE n°06/2021

---

La Communauté de communes du Clermontais participe  
à la 9<sup>ème</sup> édition du – **Grand Défi Vivez Bougez** –  
qui aura lieu du 22 mars au 18 avril 2021

Le **Grand Défi Vivez Bougez**, une action de promotion de l'activité physique menée auprès des jeunes et de leur famille pour en faire une **priorité de santé publique**. Partenaire de la première heure, la Communauté de communes du Clermontais s'engage à nouveau cette année dans ce projet piloté par Epidaure, Pôle prévention de l'Institut régional du cancer de Montpellier (ICM).

### Le Grand défi vivez bougez

De nombreuses études ont révélé que le manque d'activités physiques devient un véritable problème de santé publique. En 2013, suite au constat fixant la sédentarité comme première cause de mortalité devant le tabagisme, le centre de recherche et de prévention Epidaure inaugure son programme d'actions **Grand défi vivez bougez**, avec pour objectif d'augmenter la pratique quotidienne en activité physique des enfants scolarisés en primaire, afin d'atteindre les recommandations (1h/jour) et de maintenir ce comportement sur le long terme.

L'activité physique, telle que décrite par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), englobe le jeu, les sports, les déplacements, les tâches quotidiennes, les activités récréatives, l'éducation physique ou l'exercice planifié, dans le contexte familial, scolaire et communautaire.

L'enjeu du **Grand défi vivez bougez** réside dans l'association de tous les acteurs éducatifs (parents, enseignants, élus, animateurs...) afin de garantir un discours commun, de favoriser la pratique d'activités physiques en famille, et de proposer un projet simple, ludique et reproductible.

### Le Clermontais, précurseur à l'échelle régionale

Convaincue que l'activité physique contribue à améliorer la santé en général, mais également l'activité intellectuelle et l'estime de soi, la Communauté de communes du Clermontais s'inscrit dès 2013 dans cette opération et devient le premier territoire partenaire à l'échelle régionale.

### La neuvième édition de la Communauté de communes du Clermontais

Après une pause liée à la situation sanitaire en 2020, les Accueils de loisirs du Clermontais, en partenariat avec les groupes scolaires d'Aspiran, Fontès et Nébian, font revivre ce grand défi qui souligne les bénéfices d'une activité sportive au quotidien pour la santé de tous !

Aussi, pendant un mois, du 22 mars au 18 avril 2021, les enfants entre 6 et 11 ans, accueillis sur les temps périscolaires dans les Accueils de loisirs du Clermontais, bénéficieront d'un programme adapté d'activités physiques et sportives leur permettant de cumuler des cubes énergies.

L'adoption d'un style de vie durant l'enfance étant un facteur important de la prévention des maladies chroniques pouvant se développer à l'âge adulte, tous les temps de pratique seront pris en compte (loisir, domestique, quotidien). Ainsi, les parents seront mobilisés afin d'accompagner leurs enfants dans ce projet et favoriser leur adoption ou leur maintien de saines habitudes de vie, tout en pratiquant des activités en famille, sorties, balades, promenade du chien...

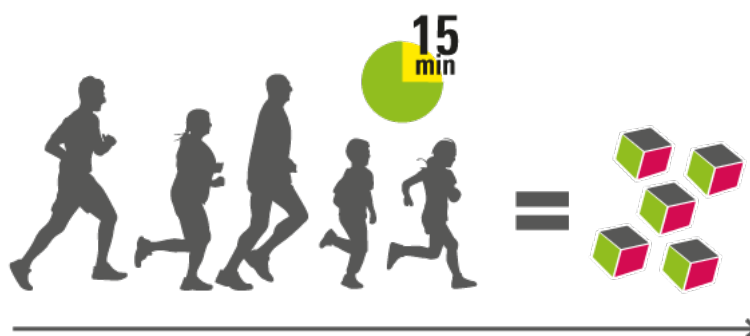
Depuis 3 ans, des projets se construisent dans les écoles, en partenariat avec les Accueils périscolaires du Clermontais, particulièrement à Aspiran, Fontès et Nébian. L'objectif du service Jeunesse de la Communauté de communes est de développer et renforcer ces partenariats sur les prochaines années, dans le cadre du Projet éducatif global de territoire (PEGT), pour assurer une meilleure continuité dans le quotidien de l'enfant, y compris dans les familles.

### Une approche ludique

**Durant cette période, l'enfant va pratiquer chaque jour des activités physiques, sportives et ludiques, que ce soit à l'école, au centre de loisirs ou dans d'autres lieux.**

Le défi consistera à comptabiliser les cubes énergie - chaque cube correspondant à un quart d'heure d'activité physique continu - et de poursuivre l'action en dehors des établissements éducatifs avec des activités comme : se rendre à l'école à pied ou à vélo, ranger sa chambre, faire du sport dans un club, en famille, dans les parcs et jardins...

**15 min d'activité physique = 1 cube d'énergie.**



Jusqu'au 18 avril 2021, les cubes énergie cumulés durant les temps périscolaires et familiaux, seront inscrits dans le carnet du **GDVB** fourni par l'Accueil périscolaire ou l'établissement scolaire.

### Les événements phares du GDVB dans le Clermontais en 2021

> Mardi 13 avril à Fontès, **Rallye photos** pour les maternelles et **Géocaching et Rallye photos** pour les primaires. Clôture en musique au stade Battesti et goûter.  
*Organisation Ecole et Pôle de loisirs de Fontès*

> Jeudi 15 avril à Aspiran, **le Fun Day**  
Journée sportive (parcours vélo et motricité, jeu de ballon, chamboule tout, zumba...) pour les maternelles et Ateliers (tennis, zumba, cross ou relais, pétanque, hockey...) pour les primaires. Zumba collective et goûter en clôture.  
*Organisation Ecole et Pôle de loisirs d'Aspiran*

> Vendredi 16 avril à Nébian, **les Olympiades** pour les maternelles et primaires (relais obstacles, basket ball, saut en hauteur, les cambrioleurs, quizz – santé, alimentation, activité physique – cross, parcours motricité...). Goûter en clôture.

*Organisation Ecole Yvette Marty et Pôle de loisirs de Nébian*

- *Tous les participants se verront remettre un diplôme par la Communauté de communes du Clermontais*
- *Toutes les activités proposées se feront dans le strict respect des mesures sanitaires en vigueur*

## **Partenariats**

Ce projet est piloté par Epidaure, Pôle prévention de l'institut du cancer de Montpellier (ICM), le Rectorat de l'Académie de Montpellier, l'Agence régionale de santé Occitanie (ARS Occitanie), la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Occitanie (DRJSCS Occitanie) et le Grand Défi Pierre Lavoie (GDPL).

L'objectif de ces partenaires, représentés par des chercheurs, des enseignants, des chargés de missions et des médecins de santé publique, étant de proposer un projet « clef en main », valide pédagogiquement et scientifiquement, qui encourage les enfants à **prendre de bonnes habitudes de vie, notamment celle de pratiquer au minimum une heure d'activité physique quotidienne.**

**Contact presse : Katia Baude** - Service communication de la Communauté de communes du Clermontais  
04 67 88 47 83 – k.baude@cc-clermontais.fr