



Grand Défi Vivez Bougez

Matinale de la Recherche 12/10/2023
Epidaure - Département prévention de l'ICM



Intervenants

Les pilotes opérationnels :

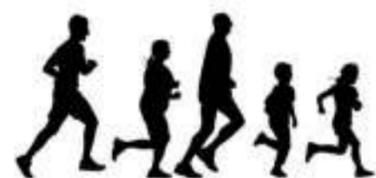
- **Mathieu Gourlan**, Coordinateur Grand Défi Vivez Bougez (GDVB), Ingénieur de recherche et Cadre administratif - Epidaure
- **Mayène Bron**, Chargée de projet GDVB - Epidaure
- **Jean-Louis Roumegas**, Référent académique du GDVB - Rectorat de Montpellier et chargé du centre de ressource - Epidaure
- **Olivier Coste**, Médecin conseiller auprès du directeur de la Direction de Région Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES)

Des partenaires et acteurs de terrain :

- **Patrice Fortuny**, Directeur adjoint du service enfance et sport - Le Soler (66)
- **Nathalie Fortuny**, Responsable Parcours performance Occitanie - Ligue Tennis de Table Occitanie
- **Loïc Savignac**, Alternant en master PESAP - Ligue handball Occitanie

Sommaire

1. Les bienfaits de l'Activité Physique
2. Présentation du GDVB
3. Le GDVB : un projet évalué scientifiquement
4. Le GDVB en chiffres



Les bienfaits de l'Activité Physique



Bienfaits de l'Activité Physique et contexte

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie.

Bienfaits de l'activité physique (AP)

- Effets bénéfiques sur la **santé physique, mentale et sociale** (Janssen & Leblanc, 2010)
- L'activité physique (AP) durant **l'enfance** est un déterminant majeur de la pratique d'activité physique à l'âge **adulte** (Telama et al., 2014)

Niveau de pratique globalement insuffisant :

- **80% des enfants** ne sont pas suffisamment actifs pour atteindre les recommandations internationales (Etude Esteban, 2014-2016)
- **42% des enfants** ont diminué leur niveau d'AP pendant le confinement du printemps 2020 (Chambonniere et al., 2021)

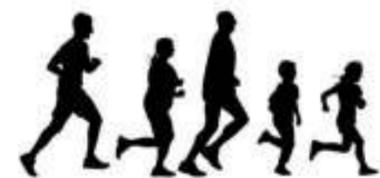


Bienfaits de l'Activité Physique et contexte

La promotion de l'AP est considérée comme une priorité de santé publique au niveau national et régional :

- *Plan national nutrition santé 4*
- *Plan national de prévention par l'activité physique et sportive*
- *Plan régional de santé publique Occitanie*
- *Stratégie décennale de lutte contre les cancers 2021-2030*
- *Circulaire n° 2011-216 du 2-12-2011 : politique éducative de santé dans les territoires académiques*
- *Circulaire n° 2016-008 du 28-1-2016 : mise en place du parcours éducatif de santé pour tous les élèves*





Présentation du GDVB



Un parcours éducatif de santé

Co-pilotage :

- L'Académie de Montpellier
- L'Institut du Cancer de Montpellier (ICM)
- L'Agence Régionale de Santé Occitanie (ARS-Occitanie)
- La Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES)

Objectif : Augmenter le niveau de pratique en activité physique quotidienne des enfants inscrits au projet.

Priorités :

- Proposer un projet ludique, qui permet à l'enfant de devenir acteur de sa santé
- Favoriser la pratique d'activités physiques en famille
- Fédérer les acteurs éducatifs autour du Grand Défi Vivez Bougez



1 mois et demi
A destination des enfants âgés de 6 à 11 ans
15 min d'AP continue = 1 cube énergie

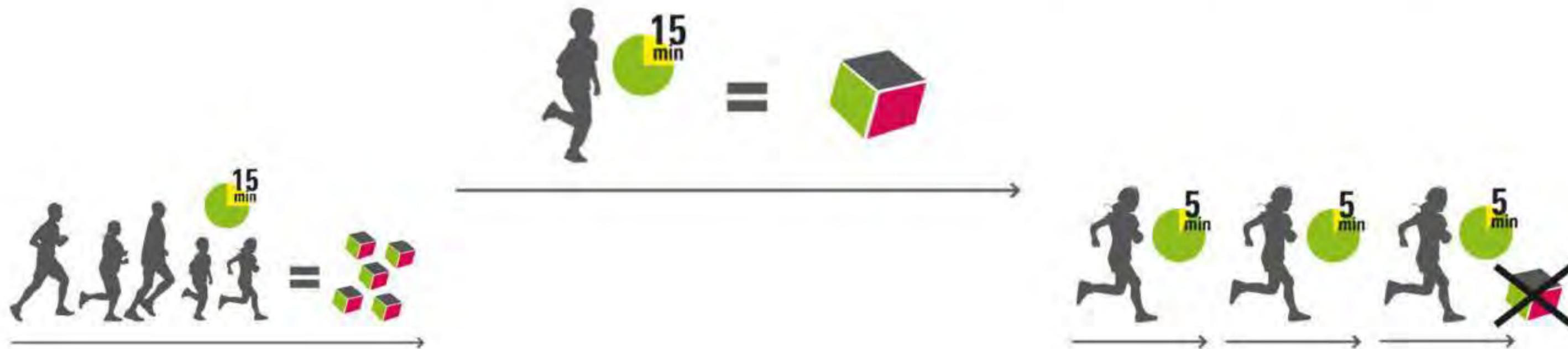


Un parcours éducatif de santé

Durée = 1 mois et demi = **26 février- 7 avril 2024**

- **Phase de motivation** : 26 février – 10 mars
- **Phase action** : 11 mars – 7 avril

Une méthode ludique pour aider les enfants à quantifier leur activité physique : le cube énergie



Promouvoir l'AP en fédérant les acteurs

Les enseignants

Mener les séances proposées dans le guide pédagogique, aide au remplissage du carnet, organisation des "Evenements Grand Défi" dans les écoles



Enseignants

Les associations sportives

Proposer des temps de pratique d'activité physique sur les temps scolaires et extra-scolaires



Personnels communaux

Les parents

Pratiquer en famille et encourager l'enfant à cumuler des cubes énergies



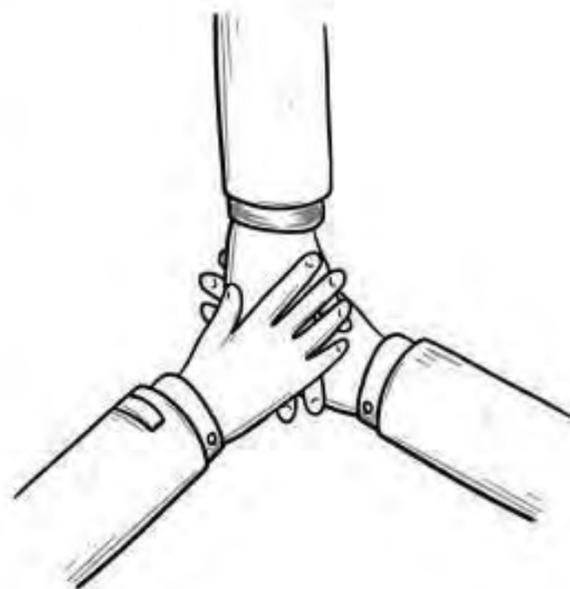
Parents

Les communes

Inciter les écoles à s'inscrire, organiser des "Evenements Grand Défi" à destination des familles sur leur territoire, créer une dynamique sur le territoire (temps périscolaire, clubs sportifs...)



Elus



Des missions communes à tous les acteurs éducatifs

- **Valoriser** l'activité physique sur tous les temps de l'enfant : scolaires, périscolaires, en club ou en famille
- **Susciter l'engouement** et **maintenir la motivation** des enfants
- **Accompagner** les enfants dans le remplissage du carnet (mission plus spécifiquement attribuée à l'enseignant)
- **Favoriser la continuité** du Grand Défi entre les temps scolaires et les temps non scolaires
- **Organiser** les « Évènements Grand Défi » sur les temps scolaires, périscolaires ou extra scolaires

Des outils pédagogiques et promotionnels

- Le **Guide Pédagogique**
- Le **Guide Pratique**
- Le **Petit Carnet Vivez Bougez**
- Les **Fiches de liaisons**
- Le **film promotionnel** du GDVB
- Le **film des 10 ans** du GDVB
- Les films "**parlons d'activité physique**"

• L'**affiche**

• Un **site internet**

<https://www.gdvh.fr/>

• La **plaquette**



Organisation d'évènements Grand Défi

« **Evènement Grand Défi** » : rencontre à destination des familles qui permet aux enfants de cumuler des cubes énergie en faisant de l'activité physique gratuitement

- **Organisé** pendant le temps scolaire, les week-ends du mois du GDVB, les temps périscolaires, les entraînements en club etc.
- **Communiqué**, par le biais du site internet du GDVB, de la commune, par des flyers ou des affiches (guide communication),

Deux types Evènements Grand Défi :



Labelliser

(ex : « Run and Bike du Miradou » à Castelnau le Lez, la « GV Givrée » à Villefranche de rouergue)



Créer

(ex: journée multisports de Fabrègues, le Grand Défi CC Clermontais)

Les parrains et marraines du GDVB !



Myriam Nicole



Owen Ozannich



Patrice Belat



Margaux Pena



Prêter leur image



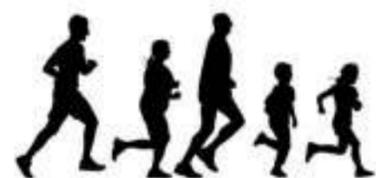
Ecrire des textes



Être présent



Réaliser des vidéos



Le GDVB : un projet évalué scientifiquement



Modèles théoriques et prévention

« Il n'y a rien de plus pratique qu'une bonne théorie »

Kurt Lewin

Mettre en place des interventions ancrées théoriquement est aujourd'hui recommandé par de nombreux auteurs (Conner & Norman, 2015)



**Techniques
d'intervention** (Fixation
d'objectif, enregistrer
son comportement)

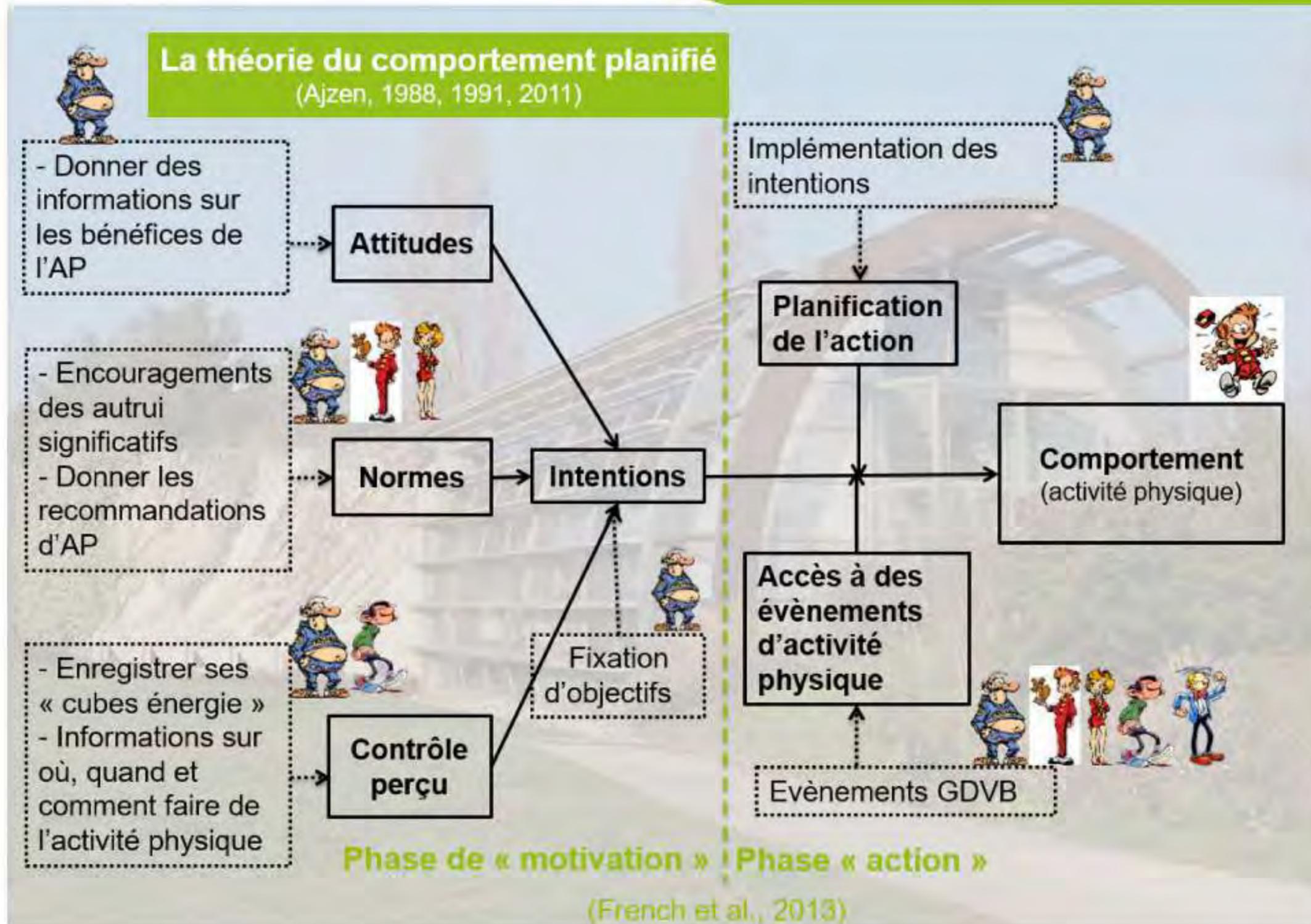


**Variables
psychologiques**
(motivation, attitudes,
confiance en soi)



Comportement de santé
(activité physique,
alimentation, tabac)

Modèles théoriques et prévention



Le guide pédagogique du GDVB

GUIDE PÉDAGOGIQUE Grand Défi Vivez Bougez

Année 2023



Planning du Grand Défi Vivez Bougez

Phase motivation		Phase action			
Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Séance 1					
Séance 2					
Séance 3					
	Séance 4				
	Séance 5				
	Séance 6				
Séance 7					
		Séance 8			
		Séance 9			

- Séance 1 : Présentation du Grand Défi Vivez Bougez.
Séance 2 : Construction collective de la notion d'activité physique.
Séance 3 : Apprendre à transformer l'activité physique en cubes énergie.
Séance 4 : Se familiariser à l'utilisation du tableau d'enregistrement des cubes énergie.
Séance 5 : Encourager les enfants à faire de l'activité physique.
Séance 6 : Comment pratiquer régulièrement des activités physiques ?
Séance 7 : Investir les familles et associer la plus large communauté éducative possible autour du Grand Défi Vivez Bougez.
Séance 8 : Fixation d'objectifs et implémentation des intentions.
Séance 9 : Enregistrement des cubes énergie dans le « petit carnet Vivez Bougez » et sur le site internet.

Phase « motivation » Séance 1

Présentation du Grand Défi Vivez Bougez

Aspects théoriques : Cette séance est la première des 2 séances du GDVB à cibler les attitudes envers l'activité physique (perceptions positives ou négatives envers l'activité physique). En effet, les enfants vont être amenés à visionner un film leur présentant notamment les principes du GDVB et les témoignages de personnes (enfants du même âge, enseignants, parents...) ayant déjà participé au GDVB.

Objectifs de la séance :

- Présenter le Grand Défi Vivez Bougez
- Susciter l'enthousiasme des enfants : cette séance est le point de départ d'un projet collectif

Matériel : film « Présentation du Grand Défi Vivez Bougez » (disponible sur le site internet <http://www.gdvb.fr/le-gdvb-pourquoi.html>) + « petit carnet Vivez Bougez »

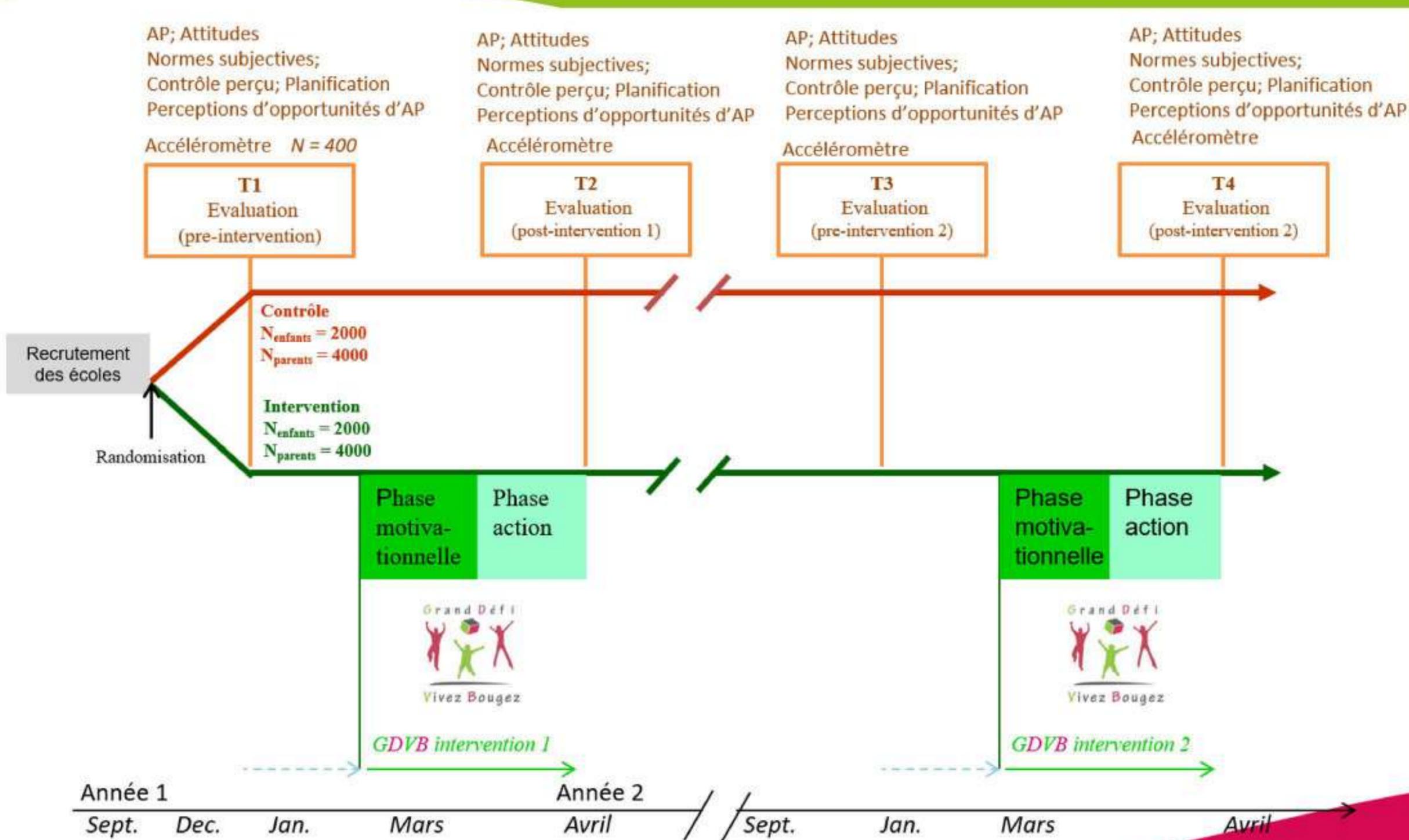
Cette séance est le point de départ du projet de votre classe ou de votre école. Son objectif n'est pas nécessairement de proposer une description très détaillée du projet...toutes les informations utiles seront apportées dans les prochaines séances.

Cependant, elle est très 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 classes de l'école participent au même projet, organiser une diffusion collective
- Inviter certaines personnes importantes à cette diffusion : directrice(eur), parents, animateurs, périscolaires, éducateurs sportifs, autres
- Communiquer cette diffusion aux parents, même s'ils ne sont pas invités, un peu comme un événement exceptionnel que l'on annonce

L'essai randomisé contrôlé en clusters du GDVB



Participants à l'étude

1545 Filles
1575 Garçons

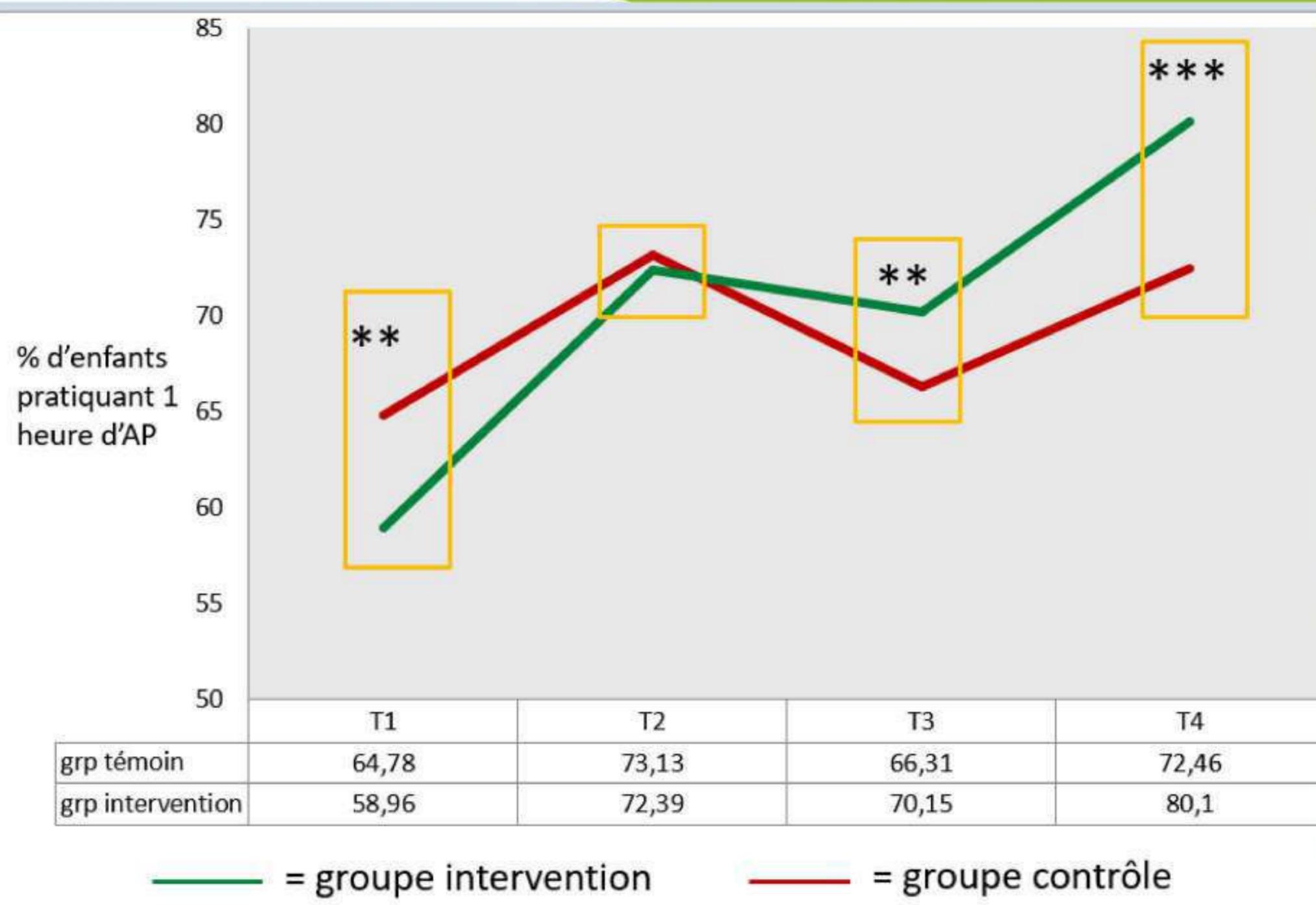
Enfants du
CE2 AU CM2

Age : 9,07 ans
(ET=0,89)

3121 élèves
202 classes
100 écoles

Grand Défi
Vivez Bougez

Résultats



***P < .001 ; **P < .01 (en contrôlant l'effet classe)

Publications scientifiques associées au GDVB

- Cousson-Gélie, F., Carayol, M., Fregeac, B., Mora, L., Jeanleboeuf, F., Coste, O., ... Gurlan, M. (2019). The "great live and move challenge": a program to promote physical activity among children aged 7–11 years. Design and implementation of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 367. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6648-x>
- Gurlan, M., Boiché, J., Takito, M., Fregeac, B., & Cousson-Gélie, F. (2018). Predicting physical activity among children: Investigating interaction effects in the theory of planned behavior. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 89(4), 490–497. <https://doi.org/10.1080/02701367.2018.1517236>
- Gurlan, M., Bord, A., & Cousson-Gélie, F. (2019). From intentions formation to their translation into behavior: An extended model of theory of planned behavior in the exercise domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.
- Gurlan, M., Takito, M., Lambert, C., Fregeac, B., Alméras, B., Coste, O., ... Cousson-Gélie, F. (2018). Impact and moderating variables of an intervention promoting physical activity among children. Results from a pilot study. *International Quarterly of Community Health Education*, 38(3), 195–203. <https://doi.org/10.1177/0272684X17749563>
- Mourgues, M., Gurlan, M., Coste, O., Fregeac, B., Mora, L., & Cousson-Gélie, F. (2016). Promouvoir l'activité physique des enfants : Le « Grand Défi Vivez Bougez ». *Santé Publique*, S1(HS), 83–88.
- Roux, L., Gurlan, M., & Cousson-Gélie, F. (2020). A longitudinal test of the theory of planned behaviour to explain physical activity level in children: Exploration of the role of gender and age. *Psychology and Health*, 36(6), 685–700.

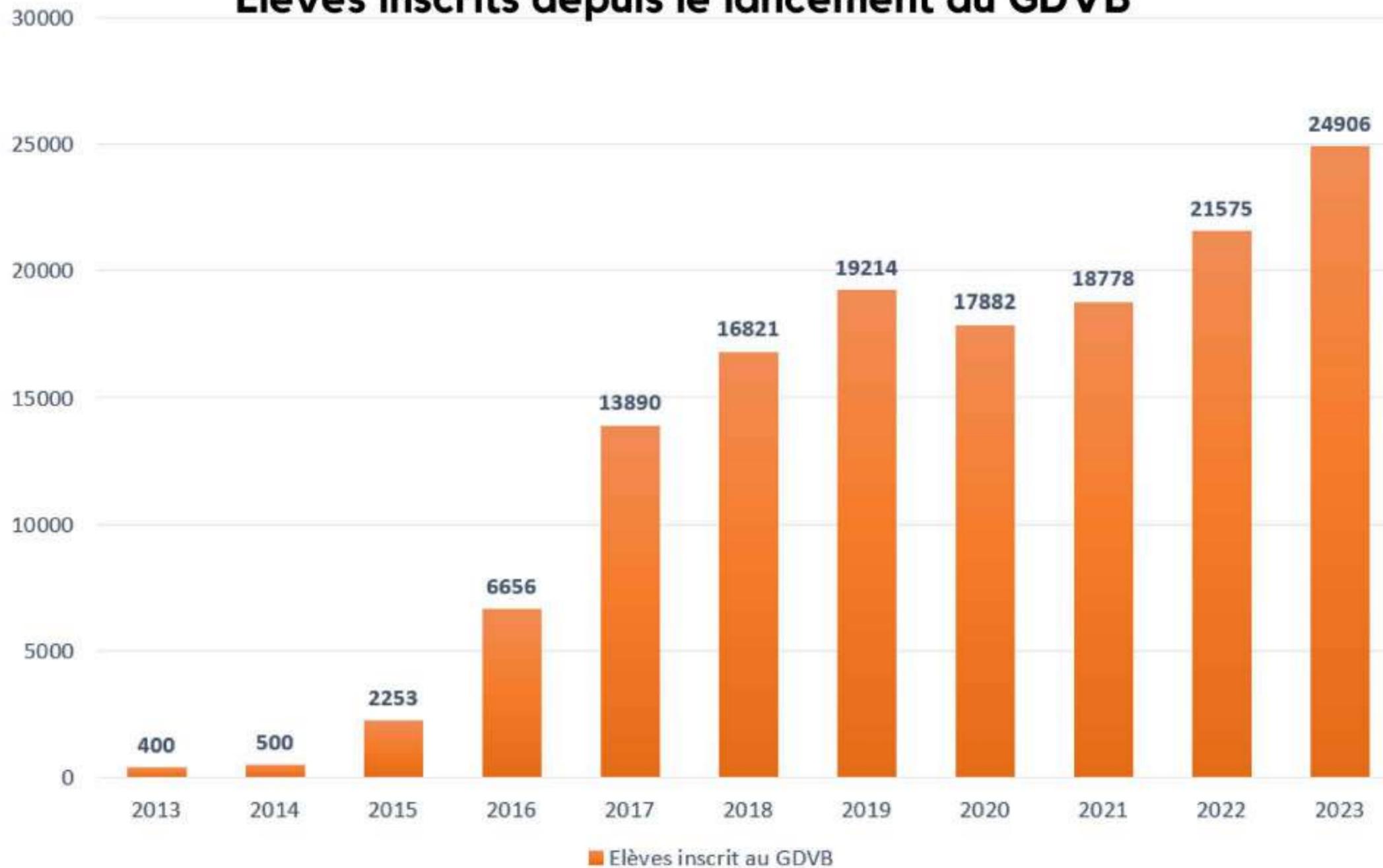


Le GDVB en chiffres



Le GDVB : une belle évolution

Elèves inscrits depuis le lancement du GDVB



Les chiffres de l'édition 2023



133 COMMUNES AVEC ÉCOLE INSCRITE

PRES DE **25000** ENFANTS INSCRITS

3 145 431 CUBES ÉNERGIE CUMULÉS !

PLUS DE **1000** ENSEIGNANTS PARTICIPANTS

Répartitions des écoles, communes et associations en 2023

Répartition des écoles inscrites en 2023



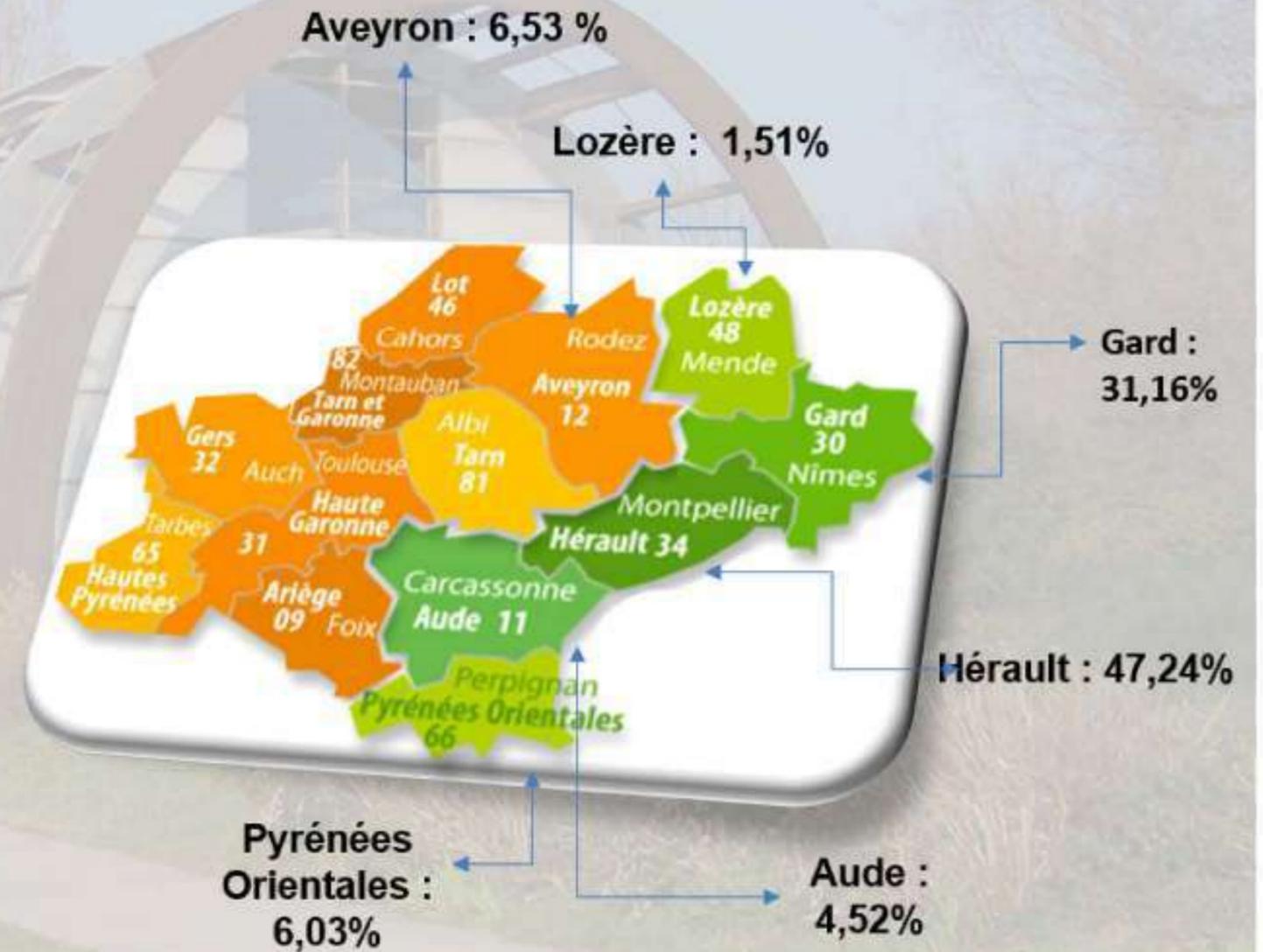
Associations/ Clubs : 54

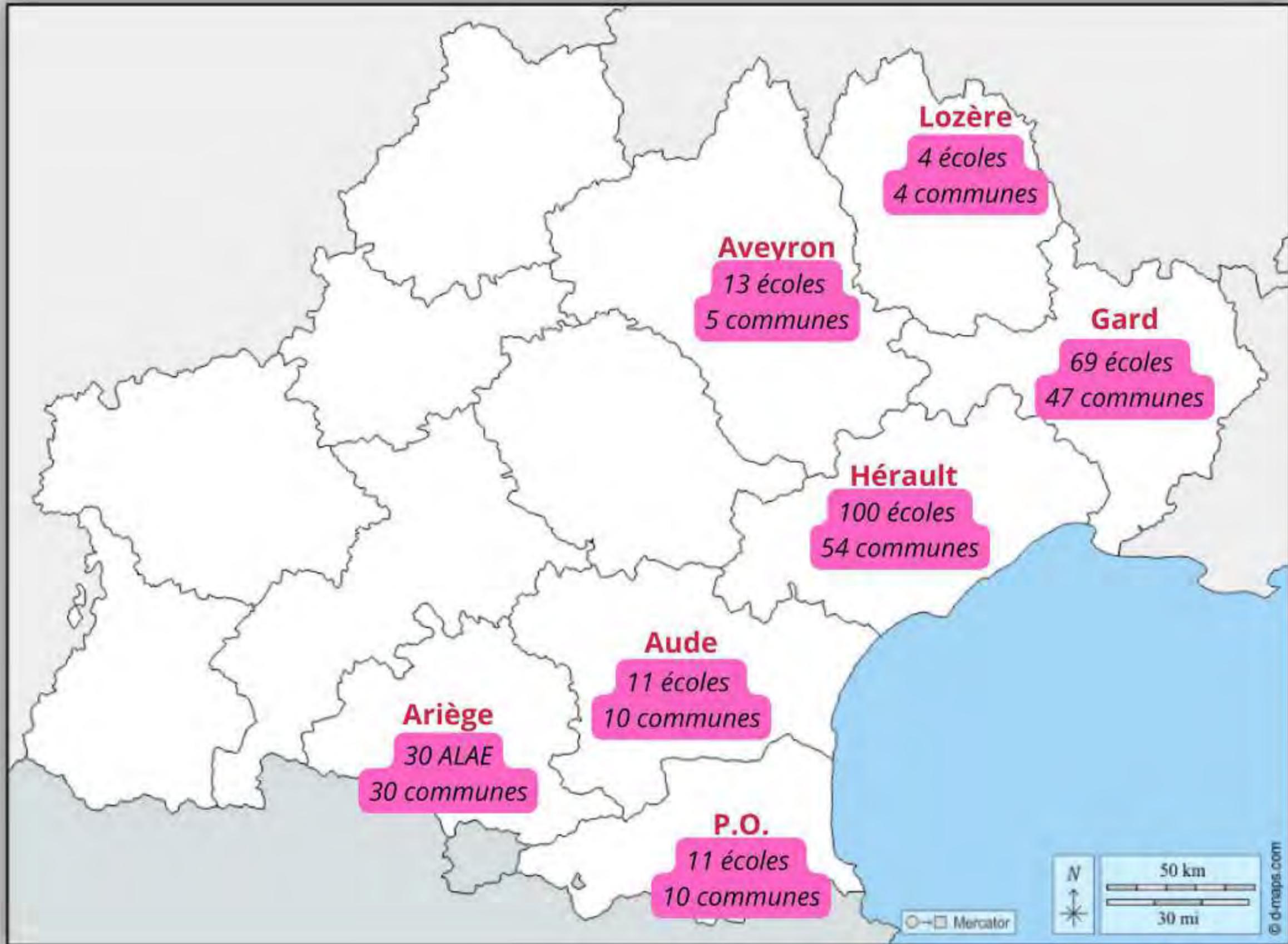


Communes : 125



Ecoles participantes : 199





149

ÉVÈNEMENTS GRAND DÉFI DANS LES ECOLES

30

ÉVÈNEMENTS GRAND DÉFI PAR LES COMMUNES



La Grande Récompense 2023



Des partenaires : La Ville de Montpellier, Montpellier Méditerranée Métropole, le Montpellier Handball (MHB), La Ligue Régionale de Handball, Hérault Sport, le Comité départemental de la Ligue contre le cancer de l'Hérault.



9

ECOLES

900

ENFANTS

6

ANIMATIONS

40

BENEVOLES





Mobilisation des personnels copilotes **pendant 1 mois**
Distribution à chaque personnel d'un **carnet Super Défi**
Tableau de cumul des cubes énergies affiché dans chaque service
Organisation d'un ou plusieurs **Evènements Grand Défi**

AU TOTAL

12 637
CUBES ÉNERGIES

Service	20/03	21/03	22/03	23/03	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04	09/04	10/04	11/04	12/04	13/04	14/04	15/04	16/04	





Merçi