

Association "Semer le bien être"



Maison de Vie en Cèze

Prévention Santé par l'éveil des sens et le mouvement



FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
GARD



GOUDARGUES



Grand Défi
Vivez Bougez

Le Grand Défi Vivez Bougez (GDVB), qu'est-ce que c'est et comment ça marche ?

À la suite d'alarmants constats sur la pratique d'activité physique chez les jeunes (moins de 50% des enfants et adolescents respectent les préconisations officielles, c'est-à-dire faire au moins une heure d'activité physique quotidienne) et inspiré du Grand Défi Pierre LAVOIE organisé depuis maintenant plus de 10 ans au Québec, le GDVB est un projet encourageant les enfants à prendre de bonnes habitudes de vie, notamment celle de pratiquer au minimum une heure d'activité physique quotidienne. Destiné aux enfants de 6 à 11 ans, le GDVB se déroule sur un mois (08 mars 2021 au 18 avril 2021) durant lequel les enfants, accompagnés des acteurs éducatifs qui les entourent, vont pouvoir prendre conscience de l'importance de l'activité physique pour leur santé mais aussi du rôle central qu'ils peuvent jouer pour adopter de saines habitudes de vie.

Durant cette période d'un mois et demi, les enfants vont pratiquer chaque jour des activités physiques, que ce soit à l'école, au centre de loisirs ou dans d'autres lieux (dans un club sportif, au jardin, etc.). Toute cette activité physique sera transformée en cubes énergie.

Les règles sont les suivantes :

- Pour 15 minutes d'activité physique continue = 1 cube énergie.
- Pour chaque membre de la famille (parents, beaux-parents, grands-parents, frères, sœurs, demi-frères et demi-sœurs) se joignant à l'enfant pour pratiquer durant les 15 minutes = 1 cube énergie en plus.

Cela encouragera l'enfant à également motiver les plus grand à pratiquer une activité physique avec lui.

L'objectif étant d'accumuler un maximum de cubes énergie avant la fin du Grand Défi.

Avec des tests physiques et un quizz en début et fin de projet, l'objectif sera d'évaluer l'évolution de la condition physique des enfants ainsi que leur hygiène de vie et hygiène alimentaire.

Comité Départemental Sports pour Tous Gard

Maison des Sports - Route de Pont St Esprit - 30630 GOUDARGUES

Tél : 04 66 50 09 20 - 06 14 86 20 45 - www.sportspourtous.org - cd30@sportspourtous.org

Code APE : 9499Z - N° SIRET : 322519380 00057 - Association reconnue d'utilité publique- Agréée par le Ministère des sports.

Le Grand Défi Vivez Bougez à Goudargues !



Classe de Grande Section et de CP de l'école de Goudargues ,08/03/2021



Classe de CM1 et de CM2 de l'école de Goudargues, 12/03/2021

En collaboration avec l'association Semer le Bien-Etre et Club Cèze Omnisport, le GDVB a débuté le lundi 8 mars dernier avec les élèves des classes de Grande Section et de CP ainsi que le vendredi 12 mars pour les élèves des classes de CM1 et de CM2 de l'école de Goudargues. Durant cette première rencontre, il a été question dans un premier temps de présenter aux écoliers en quoi consistait le Grand Défi Vivez Bougez et d'échanger sur ce qu'est l'activité physique, son intérêt et quelles pratiques pouvaient être considérées comme telle. Puis une évaluation de la condition physique a été mise en place au travers de 5 ateliers expliqués aux élèves:

Le calcul de l'IMC
(Indice de Masse Corporel)



Les abdominaux



L'endurance



L'équilibre



La souplesse



Comité Départemental Sports pour Tous Gard

Maison des Sports - Route de Pont St Esprit - 30630 GOUDARGUES

Tél : 04 66 50 09 20 - 06 14 86 20 45 - www.sportspourtous.org - cd30@sportspourtous.org

Code APE : 9499Z - N° SIRET : 322519380 00057 - Association reconnue d'utilité publique- Agréée par le Ministère des sports.

Chaque atelier permet de tester une aptitude physique différente. Forte de son expérience, GAUDIER Dominique, assistante technique départementale au Comité Départemental Sports Pour Tous du Gard, a choisi ces exercices pour qu'une pertinente évaluation et analyse soient faites.



En plus de ces 5 ateliers, un quizz a également été élaboré dans le but d'évaluer le comportement et l'hygiène de vie des écoliers, toujours dans une optique de pouvoir orienter ces derniers vers de bonnes habitudes et ce, dès le plus jeune âge.

Un livret d'exercices physiques a été distribué aux élèves, leur permettant de s'entraîner en autonomie.

À la suite de cette première semaine de tests et durant les 5 semaines suivantes, une intervention hebdomadaire sera consacrée à un thème précis, soit la mobilité et l'équilibre pour la première, le toucher et la communication pour la seconde, la relaxation et la concentration pour la troisième, la motricité pour la dernière pour terminer par de nouveaux tests (tels que ceux initiaux) à la mi-avril et effectuer des comparaisons avec les chiffres obtenus lors des premiers tests, en espérant une progression.

Pour terminer, voici l'équipe bénévole ayant participé à la journée du vendredi 12 mars dernier, lors des tests initiaux des classes de CM1 et CM2.

De gauche à droite :

- Mme MORGAT-BEULIN Monique, trésorière du Comité Départemental Sports Pour Tous Gard et animatrice sportive,
- M. CANTO Mickael, secrétaire du Comité Départemental Sports Pour Tous Gard, animateur sportif et professeur de danse
- Mme ROCHE Béatrice, secrétaire de Semer le Bien-être et infirmière
- Mme ROSSI Françoise, présidente de Club Cèze Omnisport
- Mme GAUDIER Dominique, assistante technique du Comité Départemental Sports Pour Tous Gard et éducatrice sportive.
- M. BOUSQUET Laurent, coordinateur de l'association Semer le Bien-Etre
- Mme RAMIREZ-FERNADEZ Cécile, Vice-présidente du Comité Départemental Sports Pour Tous Gard et éducatrice sportive



Toute l'équipe se retrouvera le 16 avril pour une belle journée finale riche en surprises et récompenses pour tous les élèves.

Comité Départemental Sports pour Tous Gard

Maison des Sports - Route de Pont St Esprit - 30630 GOUDARGUES

Tél : 04 66 50 09 20 - 06 14 86 20 45 - www.sportspourtous.org - cd30@sportspourtous.org

Code APE : 9499Z - N° SIRET : 322519380 00057 - Association reconnue d'utilité publique- Agréée par le Ministère des sports.