

Du : Service communication de la Communauté de Communes du Clermontais
Pour information et diffusion

COMMUNIQUE DE PRESSE

JEUNESSE : L'activité physique, une priorité



Avec le Grand Défi, Vivez, Bougez
*Parents, grands-parents, enseignants, élus,
animateurs d'accueils de loisirs... se
mobilisent pour la santé des enfants.*

*Plus de 700 enfants et 500 familles du
Clermontais sensibilisés à ce programme de
promotion de l'activité physique.*

Le contexte

Surpoids et obésité représentent un vrai problème de santé publique. Cette épidémie a principalement des origines comportementales, notamment une alimentation riche et trop de sédentarité.

- *Augmentation de l'obésité chez les 4-5 ans dans l'Hérault (Ledesert 2012);*
- *Diminution de la pratique d'activité physique en âge scolaire primaire;*
- *Diminution de la condition physique et de la capacité aérobie moyenne de près de 10% en 20 ans (Tomkinson 2003);*
- *Inadéquation de la pratique d'activité physique journalière avec les recommandations internationales (1 heure par jour, OMS 2010).*

Pour prévenir ces dérives, il est important de promouvoir la pratique régulière d'une activité physique dès le plus jeune âge. En effet, cela présente un intérêt qui dépasse ses effets immédiats sur la santé. Il est démontré que l'activité physique pratiquée avec les parents déterminera le niveau d'activité physique à l'âge adulte.

Le programme le **Grand Défi, Vivez, Bougez** se propose de promouvoir ces comportements favorables au développement harmonieux et à la santé des jeunes en associant tous les acteurs éducatifs (famille, enseignants personnels municipaux, élus, milieux associatifs etc.).

Consciente de ces enjeux, la Communauté de Communes du Clermontais engagée dans une démarche Agenda 21 a décidé de s'investir dans le projet.

Dans l'Hérault, la Communauté de Communes du Clermontais est une structure pilote en ce qui concerne la globalité du projet : conférences familles, formations personnels périscolaires et enseignants, manifestations publiques etc. Dans la région, un projet similaire se développe au niveau de la ville de Narbonne.

Les origines du projet

Le **Grand Défi, Vivez, Bougez** (GDVB) est la traduction d'un programme québécois de promotion de l'activité physique associant toute la population sur un territoire donné. Ce projet associe ici la **Communauté de Communes du Clermontais**, la **Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale**, **Epidaure le pôle prévention de l'Institut régional du Cancer de Montpellier (ICM)**, **l'Education Nationale** avec le soutien de **l'Agence Régionale de Santé**.

Un programme parrainé par Romain Barras

« Lorsqu'on m'a proposé de parrainer le projet « le Grand Défi, Vivez, Bougez », je n'ai pas hésité longtemps ! En effet je suis professeur d'EPS de formation et j'ai toujours été sensibilisé par mon éducation aux bienfaits du sport : « Anima sana in corpore sano » («un esprit sain dans un corps sain») aurait pu être la devise de mon papa !

Une initiative visant à faire découvrir aux enfants tout l'apport que peut avoir une activité physique régulière ne pouvait qu'emporter mon soutien et c'est avec plaisir que je me lance dans cette aventure avec vous ! A bientôt pour une petite séance de sport ! »

Romain Barras, champion d'Europe de décathlon en 2010.

Les objectifs

Objectif général : Augmenter sensiblement le temps de pratique d'activité physique au quotidien des enfants des écoles primaires et accueils de loisirs du Clermontais.

Objectif spécifique :

- 1) Modifier les représentations du public et des équipes éducatives sur l'activité physique - différencier activités physique et sportive et souligner le lien activité physique et santé.
- 2) Former les enseignants en éducation pour la santé sur la thématique "activité physique".
- 3) Sensibiliser les animateurs des accueils de loisirs en éducation pour la santé sur la thématique "activité physique".
- 4) Optimiser l'environnement (institutionnel et structurel) des enfants afin de promouvoir la pratique de l'activité physique régulière en période scolaire, péri scolaire et extra scolaire.

Le projet sur le Clermontais

23 classes de 9 écoles du Clermontais situées sur les communes de Brignac, Cabrières, Canet, Ceyras, Fontès, Octon, Paulhan, ainsi que les huit accueils de loisirs sont engagés dans cette démarche, ce qui représente près de 700 enfants et 500 familles sensibilisés à l'action.

Epidaure, le pôle prévention de l'Institut régional du Cancer de Montpellier (ICM), est intervenu auprès des jeunes sur les temps et espaces scolaires, péri scolaires et extra scolaires en associant la plus large communauté éducative possible.

Ensuite, les personnels institutionnels et de la Communauté de Communes du Clermontais ont été formés et sensibilisés et deux conférences grand public ont été organisées.

Le 19 mars 2013, à 18h30, au Théâtre de Clermont l'Hérault et le 26 mars 2013, à 18h30, à l'école Georges Brassens de Paulhan, le Pr. Henri Pujol est intervenu pour sensibiliser le grand public à l'importance de la pratique d'une activité physique quotidienne par les enfants.

Un comité de pilotage composé d'élus et des responsables de différents services de la Communauté de Communes du Clermontais, des partenaires... s'est réuni régulièrement afin d'améliorer les conditions de pratique de l'activité physique pour les citoyens du Clermontais.

Mai, le mois du grand défi

Tous les enfants vont devoir consigner sur leur petit carnet les cubes d'énergie collectés lors de leurs pratiques d'activité physique.

1 cube = 15 minutes d'activité physique sans s'arrêter. Une activité physique c'est bouger son corps, être essoufflé, avoir chaud, transpirer ou avoir le cœur qui bat vite.



Semaine 4 : du 27 mai au 2 juin
C'est la dernière ligne droite !

	A l'école ou au club ou en famille	En dehors de l'école et de la famille	Au centre de loisirs	Signature des parents
Lundi 27				
Mardi 28				
Mercredi 29				
Jeudi 30				
Vendredi 31				
Samedi 1				
Dimanche 2				

En dehors de l'école et de la famille : ... cubes énergie
A l'école ou au club ou en famille : ... cubes énergie
Au centre de loisirs : ... cubes énergie

Soit un total de cubes énergie

6

Seront comptabilisés les cubes d'énergie représentant l'activité physique pratiquée à l'école, dans les accueils de loisirs et dans d'autres lieux que ce soit seul ou en famille. Pratiquer une activité physique en famille est très avantageux puisque chaque personne accompagnant l'enfant lui fait gagner des cubes d'énergie supplémentaires.

A la fin de chaque semaine, les enseignants ajouteront tous les cubes d'énergie récoltés par les enfants pour établir le score de chaque classe.

Pour faire bouger la famille et accumuler le plus grand nombre possible de cubes par élève / famille, 3 animations sont proposées par la Communauté de Communes du Clermontais :

- **Balade aux Courtinals pour découvrir le cirque de Mourèze**, le 18 Mai de 10h à 12h. Gratuit. RDV au point d'information touristique de Mourèze à 9h45.
- **Balade du patrimoine « La tournée du facteur Bernard Vigouroux »** ; le dimanche 26 mai, de 10h à 12h. Gratuit. RDV au point d'information touristique d'Octon à 9h45.

Pour les balades, inscriptions obligatoires auprès de l'Office de Tourisme du Clermontais ; Tel. 04 67 96 23 86

- **Marathon aquatique**, à l'occasion de la Nuit de l'Eau au Centre aquatique du Clermontais, le 1^{er} juin de 20h à minuit ; 2€ l'entrée au profit de l'UNICEF ;

Pour fêter le Grand Défi, Vivez, Bougez, une journée festive est proposée au Salagou le mercredi 5 juin 2013

A cette occasion, les enfants accueillis ce jour là dans les différents pôles de l'accueil de loisirs intercommunal et les enfants des classes participant à ce programme, accompagnés de leurs parents, pourront participer à de multiples activités gratuites pour promouvoir l'activité physique sous l'angle du plaisir.

Le programme de cette journée est actuellement en cours d'élaboration.

Contact presse :

Service communication : 04 67 88 95 50