

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

COMMUNIQUE DE PRESSE



Le Grand défi vivez bougez

Une action de promotion de l'activité physique menée auprès des jeunes et de leurs familles, du 21 mars au 17 avril 2016.

Engagée dans une démarche Agenda 21, la Communauté de communes du Clermontais s'investit depuis 3 années dans ce projet piloté par Epidaure, Pôle prévention de l'Institut régional du cancer de Montpellier (ICM).

Lancement du Grand défi vivez bougez 2016

En 2013, suite au constat fixant la sédentarité comme première cause de mortalité devant le tabagisme, le centre de recherche et de prévention Epidaure a inauguré son programme d'actions **Grand défi vivez bougez**, visant à inciter les enfants et leurs parents à exercer une activité physique régulière.

En février dernier, les professeurs Jacques Domergues, directeur général de l'ICM (Institut du cancer de Montpellier), et Florence Cousson-Gelie, directrice scientifique d'Epidaure, Pascal Etienne, directeur de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale, et Armande Le Pellec Muller, recteur de l'académie de Montpellier, ont lancé le **Grand défi vivez bougez 2016** auquel participeront plus de 6 500 enfants des départements du Gard et de l'Hérault.

Une action de promotion de l'activité physique

Dans un contexte où le surpoids et l'obésité représentent un véritable problème de santé publique, le programme **Grand défi vivez bougez** valorise la pratique régulière d'une activité physique, comportement favorable au développement harmonieux et à la santé des jeunes, en associant tous les acteurs éducatifs, familles, enseignants, agents des collectivités, élus, associations...

Dès 2013, la Communauté de communes du Clermontais, convaincue que l'activité physique contribue à améliorer la santé en général mais également l'activité intellectuelle et l'estime de soi, a été le tremplin de cette opération sur le territoire du Cœur d'Hérault. Labellisée Agenda 21 local France, elle soutient ce projet inscrit dans son plan d'actions en faveur du développement durable, de la qualité de vie et de la cohésion sociale. Cette année, elle intensifie son action, dans le cadre de son Service jeunesse et sport, en engageant ses Accueils de loisirs périscolaires dans ce

programme de sensibilisation et de promotion de l'activité. Une initiative novatrice ayant pour objectif d'augmenter sensiblement le temps de pratique physique et sportive quotidien des enfants.

Un défi à relever dans les structures jeunesse et en famille

Pendant 4 semaines, la communauté éducative se mobilise autour d'un objectif commun : aider les enfants à adopter de bonnes habitudes de vie, notamment celle de bouger.

Le défi consiste à comptabiliser le plus de cubes énergie, chaque cube correspondant à un quart d'heure d'activité physique continue, comme se rendre à l'école à pied ou à vélo, ranger sa chambre, faire du sport dans un club, faire des jeux de rythme entre une séance d'anglais et de lecture, jouer avec les copains ou sauter à la corde... Cependant, ce projet fédérateur où chacun s'investit en fonction de ses priorités, de ses besoins et de ses envies, n'est pas une compétition.

Du 21 mars au 17 avril 2016, les cubes énergie cumulés durant les temps scolaires, périscolaires et familiaux, seront inscrits dans le carnet GDVB, fourni par l'Accueil périscolaire ou l'établissement scolaire partenaire.

Sur le Clermontais, 3 établissements scolaires, les écoles de Cabrières, St Martin de Canet et Arc en ciel de Paulhan, et 6 Pôles de loisirs intercommunaux, Aspiran, Brignac, Ceyras, Fontès, Nébian et Paulhan, sont partenaires de l'opération et proposent des activités physiques et sportives à destination des enfants entre 6 et 11 ans, permettant de cumuler des cubes énergie.

Les parents sont également sollicités afin d'accompagner leurs enfants dans ce projet et de favoriser leur adoption ou leur maintien de saines habitudes de vie, tout en pratiquant des activités en famille, sorties, balades, promenade du chien...

Dans le cadre du **Grand défi vivez bougez**, plusieurs événements labellisés permettront de cumuler davantage de cubes énergie, comme la matinée sportive de Paulhan ou la Balade insolite du Clermontais avec le Réseau jeunes et le Théâtre le Sillon, organisées le samedi 9 avril.

Le programme est disponible sur les sites internet de la Communauté de communes du Clermontais et du Grand défi vivez bougez : www.cc-clermontais.fr ou www.gdvb.fr

**CHAUSSEZ VOS BASKETS ET PARTICIPEZ, VOUS AUSSI
AU GRAND DEFI VIVEZ BOUGEZ !!!**

Toute l'actualité de la Communauté de communes du Clermontais
www.cc-clermontais.fr ou www.facebook.com/CommunauteCommunesClermontais

Contact presse : Katia Baude

Service communication de la Communauté de communes du Clermontais : 04 67 88 95 50