



Chers parents,

L'ensemble de l'équipe a décidé de se mobiliser autour du projet départemental « Grand Défi Vivez Bougez ».

Ce projet mis en place depuis plusieurs années est le fruit d'une collaboration entre le centre Epidaure, le Rectorat de l'Académie de Montpellier, l'ARS Occitanie, le Direction régionale de la Jeunesse et des Sports et le Grand Défi Pierre Lavoie (initialement mis en place au Canada).

L'objectif de ce projet est d'encourager les enfants à prendre de bonnes habitudes de vie, notamment celle de pratiquer au minimum une heure d'activité physique quotidienne.

La pratique d'une activité physique régulière dès l'enfance, au-delà des effets bénéfiques immédiats pour la santé des jeunes, va jouer un rôle déterminant sur la santé des futurs adultes qu'ils deviendront.

Il est par exemple acquis qu'**un enfant qui pratique régulièrement des activités physiques deviendra un adulte en meilleure santé** qu'un enfant qui a tendance à rester inactif.

Les différentes études nous montrent que moins de 50% des enfants et adolescents respectent les préconisations officielles, c'est-à-dire font moins d'une heure d'activité physique quotidienne.

Ce manque de pratique d'activité physique devient un véritable problème de santé publique. En effet, **actuellement les jeunes font moins d'activité physique quotidienne que leurs parents lorsqu'ils avaient le même âge**. Ce constat explique une diminution de la condition physique d'une génération à une autre.

Au-delà de cette ambition première, il nous a semblé pertinent, après les mois particuliers que nous avons passé, de nous fédérer autour d'un projet ludique et dynamique.

Concrètement, les élèves seront incités durant 4 semaines (du 28 Mars au 23 Avril à intensifier leur activité physique et à en mesurer les bienfaits. Afin de leur faire prendre conscience de leur activité, ils cumuleront des cubes-énergie : **15 minutes d'activité = 1 cube-énergie** ! Des activités quotidiennes seront proposées dans les classes, elles seront également renforcées sur les temps périscolaires puisque la Mairie et l'équipe d'animation sont parties prenantes dans ce projet. Vous avez aussi une place essentielle dans ce partenariat, puisque vous serez également invité à pratiquer plus d'activités physiques en famille : en effet, **chaque membre de la famille qui participe à la même activité que l'enfant rapporte lui-aussi un cube-énergie par quart d'heure d'activité** !

Ce défi n'est pas un défi individuel mais un **défi collectif** puisqu'il s'agira de cumuler le plus de cubes possibles sur l'école. Un compteur hebdomadaire vous permettra de constater l'avancée de ce défi. Par ailleurs, les élèves d'élémentaire tiendront un journal de bord sur lequel ils noteront leurs scores quotidiens.

Afin de motiver ce projet, des **journées événementielles « Événement Grand Défi »** sont programmées sur l'école. Vous serez conviés à participer à ces événements soit en tant que **parents accompagnateurs**, participant à la gestion des groupes lors de ces événements, soit en tant que **participant libre**. Des précisions vous seront apportées au fur et à mesure dans chaque classe, il vous faudra au préalable, vous signaler auprès de l'enseignant de votre enfant :

❖ Randonnée en garrigue :

- Le 31 Mars au matin pour les élèves de maternelle + classe de GS/CP
- Le 31 Mars après-midi pour les élèves des classes de CE2, CM1 et CM2
- Le 1^{er} Avril après-midi pour les élèves des classes de CP, CE1 et CE1/CE2

❖ Flash-mob :

- Le 7 Avril en fin de matinée pour les classes de maternelle (pas de possibilité de spectateurs dans l'école)
- Le 7 Avril après-midi sur la place devant l'école

❖ Cross au parc de la Peyrière :

- Le 14 Avril matin pour les classes de maternelle (parcours athlétiques)
- Le 14 Avril après-midi pour les classes d'élémentaire.

Durant cette période, la Mairie de Saint Jean organisera également **une fête des sports le Samedi 9 Avril au complexe de la Parre.**

Enfin, nous envisageons de conclure ce projet par une **Grande Journée Olympiades le Vendredi 22 Avril au Parc de la Peyrière** (le matin pour les élèves de maternelle, l'après-midi pour les élèves d'élémentaire). Cette journée est en cours de préparation, avec la collaboration des animateurs de la Ville et le Service Sport et Association de la Mairie. Nous ferons vraisemblablement appel à de nombreux parents pour tenir les stands et encadrer les élèves. Nous reviendrons vers vous avec plus de précisions lorsque cette journée sera finalisée.

Nous comptons sur votre implication et votre motivation pour faire de ce projet une réussite, qui permettra à tous de passer d'agréables moments en famille ou à l'école.

Vous pourrez trouver plus d'informations sur ce projet à l'adresse suivante :

<https://www.gdvb.fr>

Sportivement vôtre !

L'équipe enseignante.