



Mende, le 30 mai 2016

Le Mois Vivez Bougez : 450 élèves de Lozère mobilisés autour du sport et de la santé

La sédentarité gagne du terrain chez nos enfants, qui sont de plus en plus assis. Résultat : en 40 ans, ils auraient perdu 25 % de leurs capacités cardiovasculaires.

Devant ces chiffres, un impératif : bouger !

Face à ce constat, l'une des priorités du Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports est de favoriser la pratique de l'activité physique et sportive (APS), principalement de loisir, et ce, dès le plus jeune âge.

C'est pourquoi la direction départementale de la cohésion sociale (DDCSPP), en partenariat avec la direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN), a proposé aux territoires labellisés « Ville, Vivez, Bougez » de mettre en place le Mois Vivez Bougez.

Du 2 au 29 mai 2016, ce sont près de 450 élèves des écoles publiques et privés des territoires des Communautés de communes de l'Aubrac Lozérien, de la Margeride-Est et du Haut Allier qui participent à ce projet.

Le Mois Vivez Bougez, quel est l'objectif ?

Le Mois Vivez Bougez est une belle aventure collective qui associe enfants, enseignants, parents, élus, animateurs, éducateurs sportifs, intervenants périscolaires, afin que la plus large communauté éducative possible se mobilise autour d'un objectif commun : aider les enfants à prendre de bonnes habitudes de vie, notamment celle de bouger quotidiennement. Ce programme inspiré d'une initiative québécoise va se dérouler pour la première fois en Lozère.

Le Mois Vivez Bougez, comment ça se passe ?

Chaque jour, les enfants sont invités à comptabiliser toute l'activité physique qu'ils réalisent, qu'elle se déroule à l'école, au centre de loisirs, au club sportif ou même en famille. L'objectif est de cumuler chaque jour un maximum de cubes énergie, sachant qu'1 cube énergie = 15 minutes continues d'activité physique.

Pour gagner plus de cubes énergie, l'enfant peut faire participer sa famille : ainsi, en ayant une pratique d'activité physique en famille, l'enfant ajoute les cubes énergies des personnes pratiquant avec lui.

Les collectivités ainsi que les associations locales se mobilisent pour proposer durant ce mois des manifestations pour inciter les enfants à bouger avec leur famille.

Le Mois Vivez Bougez, les moments forts :

Après s'être préparé du **1^{er} au 15 avril 2016**, les enfants ont commencé à cumuler leurs cubes énergie depuis le **2 mai jusqu'au 29 mai 2016**.

Ce Mois Vivez Bougez va se terminer par une **Grande récompense** organisée sur chaque territoire :

- La Communauté de communes de la Margeride Est proposera en partenariat avec le club de randonnée de Grandrieu une randonnée inter-générationnelle le **samedi 28 mai 2016 à partir de 13h30**.
- La Communauté de communes du Haut Allier organisera une après-midi sportive et festive le **mercredi 1er juin 2016 après-midi**, avec la présence de la Caravane du Hand de la Ligue Régionale Languedoc-Roussillon Midi-Pyrénées de Handball et des clubs sportifs locaux.
- La Communauté de communes de l'Aubrac Lozérien proposera une course enfants-parents pendant la manifestation « Trails en Aubrac » le **samedi 25 juin 2016**, en partenariat avec EldoRun, organisateur de la manifestation.

Vous êtes cordialement invités à y participer, en prenant contact avec les coordonnateurs locaux, dont vous trouverez leurs coordonnées ci-après.

Rappel des recommandations de l'organisation mondiale de la santé (OMS) :

- un enfant doit pratiquer 60 min d'activité par jour,
- un adulte doit réaliser 30 min d'activité physique par jour ou marcher 10 000 pas/jour.

Les partenaires impliqués dans ce projet :

- La DRJSCS,
- La DDCSPP,
- La DSDEN,
- La Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique,
- Communauté de communes de l'Aubrac Lozérien,
- Communauté de communes de la Margeride Est,
- Communauté de communes du Haut Allier,
- Les centres de loisirs des trois territoires,
- Le CODES 34-48,
- EldoRun,
- La Ligue Régionale de Hand-ball,
- L'USEP.

Pour aller plus loin, les contacts des coordonnateurs locaux sur les différents territoires:

- COMMUNAUTE DE COMMUNES DU HAUT ALLIER :
Mara BRUN
marabrun.ccha@orange-business.fr
04 11 58 00 03
- COMMUNAUTE DE COMMUNES DE LA MARGERIDE EST :
Sylvie METIVIER
ccme@orange.fr
04 66 46 03 71
- COMMUNAUTE DE COMMUNES DE L'AUBRAC LOZERIEN :
Jean-Luc RAMAHERISON
jramaherison@orange.fr
06 33 44 12 96

