

Chers parents,

Dans le cadre de notre thème, ***Bien dans son corps, bien dans sa tête***, c'est avec joie que nous impulsons auprès de toutes les classes de notre école de se lancer dans leur toute 1ère participation au **Grand Défi Vivez Bougez** (GDVB) qui aura lieu du 20 mars au 16 avril, des Maternelles jusqu'aux CM2 !

Chaque enfant a pour mission de collecter un maximum de "cubes d'énergie" sur une période donnée. Ces cubes sont notés dans son carnet (classes élémentaires), dans un tableau (classes maternelles).

Il y a deux règles pour obtenir un cube d'énergie :

- la première nécessite une activité physique sans interruption pendant une durée de 15 minutes.

- la deuxième demande la participation de la famille de l'enfant.

Chaque personne de sa famille qui fera de l'activité physique avec lui (parents, beaux-parents, grands-parents, frères, soeurs, demi-frères et demi-sœurs, oncles, tantes, cousins, cousines) lui permettra d'ajouter encore plus de cubes énergie :

**1 cube énergie pour 15 minutes d'activité par personne de sa famille qui l'accompagne !!!**

**Par exemple: pour 1 heure de vélo avec votre enfant (papa, maman, enfant), cela revient à gagner chacun 4 cubes pour 1 heure (1 cube pour 1 quart d'heure) . Comme 3 personnes ont participé, votre enfant a gagné 4 X 3 soit 12 cubes!**

**Les cubes de toute la famille sont donc additionnés à ceux de l'enfant !!!**

L'objectif de ce défi étant de promouvoir l'activité physique en adoptant des comportements bénéfiques à la santé comme la pratique d'une activité physique régulière. Vous avez donc un rôle majeur en accompagnant votre enfant en dehors du temps scolaire et en l'aidant à accumuler et à comptabiliser des cubes énergie. Pour cela, pratiquez avec lui régulièrement des activités physiques de loisirs, de la vie quotidienne: aller à pied à l'école, jardiner, se promener et des activités sportives: faire du vélo, courir ...

Comptabilisez également le temps qu'il passe dans ses activités péri-scolaires (judo, foot, danse...)

L'ambition de ce défi est d'associer la plus large communauté éducative possible autour de ce projet commun alors n'hésitez pas à chausser vos baskets et à participer avec vos enfants en les aidant à gagner le plus de cubes possibles.

Nous faisons de même à l'école et comptabilisons ensemble les cubes gagnés par chacun.

Dans une dynamique de rassembler, de partager à travers une activité physique, nous vous remercions de votre implication et nous vous souhaitons par avance un très bon GDVB !!!

L'équipe enseignante