

CHALLENGE 2025

PRÉSENTATION

**Bougez
Marchez
Explorez... !**



Le challenge

Pourquoi l'opération Bouge avec l'UGSEL ?

Dans un monde de plus en plus marqué par la numérisation et les modes de vie sédentaires, le manque d'activité physique constitue un enjeu de santé majeur. La sédentarité, reconnue comme l'un des principaux facteurs de risque de maladies chroniques telles que les troubles cardiovasculaires, l'obésité et le diabète, impacte également le bien être mental et social. Ce constat de la sédentarité et du manque d'activités physiques quotidiennes est fait depuis plusieurs années. La fédération sportive et éducative de l'enseignement catholique (UGSEL) avec la mise en œuvre d'actions et de formations participe activement à cette lutte. Dans le cadre de l'héritage 2024, le souhait est de poursuivre le travail entamé et de sensibiliser les communautés éducatives de l'enseignement catholique à cet enjeu majeur au sein de notre société.

Par des gestes simples et des initiatives, on peut permettre à chacun de retrouver le plaisir de bouger et de rester actif au quotidien.

C'est dans cette perspective que notre projet Bouge avec l'UGSEL voit le jour. Une démarche collective et innovante pour encourager le mouvement, sensibiliser et promouvoir un mode de vie actif et équilibré.

À travers des actions variées, activités physiques, actions éducatives et solidaires, défis communautaires nous souhaitons informer, motiver et accompagner durablement chacun dans cette transition vers une vie plus dynamique.

Bouger au quotidien est bon pour sa santé physique, psychique et sociale mais également dans le cadre scolaire avec une amélioration des résultats et de la concentration.

Ensemble, faisons le choix de Bouger pour une UGSEL en forme !

Qu'est-ce que l'opération Bouge avec l'UGSEL en 2025 ?

L'UGSEL a mis en place de nouvelles actions depuis la rentrée 2024 pour faire **Bouger, Rassembler et Partager**.

- Ma rentrée avec l'UGSEL
- la Foule Moove,
- Coach ta Forme
- l'APQ avec l'UGSEL
- la SOP
- Le Challenge

Retrouvez toutes nos propositions, clé en main, sur notre génially "Bouge avec l'UGSEL"



Qu'est-ce que Le Challenge ?

Le Challenge est un nouveau dispositif permettant au plus grand nombre de participer à cette grande cause nationale de lutte contre la sédentarité, tout en y incluant de la convivialité, du partage et de la solidarité.

Le Challenge dans le cadre du projet Bouge avec l'UGSEL va permettre de sensibiliser le réseau, (enfants, enseignants, personnels éducatifs et parents) de la maternelle au post bac, aux questions de santé physique, psychique et sociale et favoriser l'activité physique.

Le Challenge

Le Challenge en 2025

Notre mot d'ordre cette année est Bougez, Marchez, Explorez... !

L'accent sera mis sur la marche et la randonnée lors de rassemblements (les parcours du cœur by UGSEL, marche et course solidaire, marche à thèmes etc...).

Il s'agira également de permettre à chaque famille d'évaluer l'état de ses activités physiques grâce au test et les 12 commandements en famille pour définir de l'état d'activité en famille.

L'objectif est de sensibiliser et de trouver des solutions adaptées à l'ensemble des communautés éducatives.

Dans le cadre du Challenge vous pourrez également mettre en place et organiser des actions de prévention sous forme d'ateliers ou d'animations sur les thématiques suivantes : alimentation, tabac, activité physique et gestes qui sauvent mais aussi les écrans, le stress ou le sommeil en lien avec les comités UGSEL et les partenaires locaux.

Vous trouverez une série de propositions et de préconisations pour une UGSEL en forme validées par le Professeur Carré.

Mobilisons nous et bougeons.

