

# LUB DUB



Le jeu qui remet  
le mouvement  
au ❤️ du quotidien



Un jeu d'équipe pour lutter contre la problématique de sédentarité  
liée à l'exposition aux écrans et prévenir les troubles cardiovasculaires

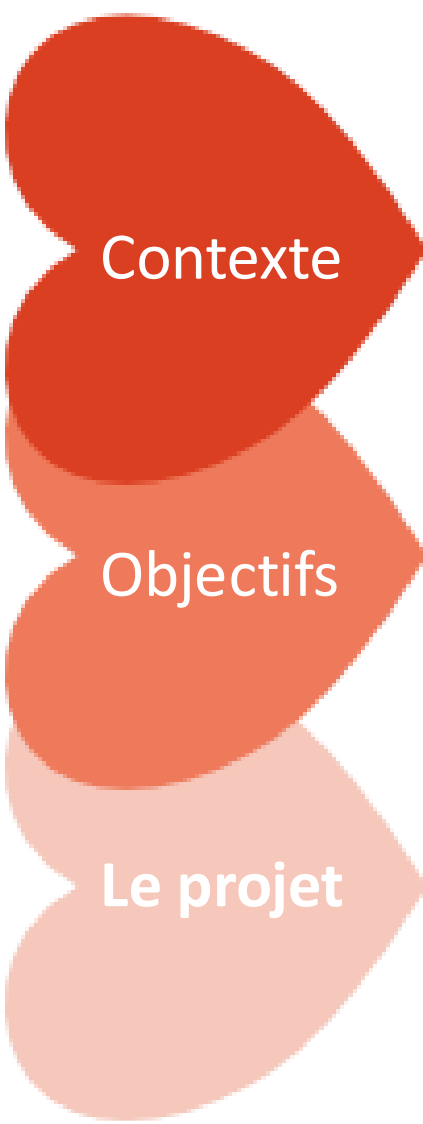


Porteuses du projet: Dr Sc Mélina Andronicos (CHUV), Dr Sc Maèva Flayelle (UNIL)

Superviseurs du projet : Prof Yasser Khazaal (CHUV), Prof Joël Billieux (UNIL)

Investigateur associé : Dr. Jonathan Bloch (GHOL)

Partenariat: Fédération des ludothèques Suisses



## Contexte

Sédentarité et utilisation prolongée des écrans: un enjeu de prévention cardiovasculaire.

## Objectifs

Contribuer à réduire la sédentarité par le jeu en promouvant une culture du mouvement basée sur le plaisir, la confiance, la participation active et le lien social.

Contribuer à une société plus active, plus consciente de son corps, et globalement plus en santé.

## Le projet

Un jeu de cartes intergénérationnel qui favorise le mouvement grâce à une expérience ludique et collective.

Un jeu conçu pour être utilisé dans **différents** contextes:

- ❖ Familiaux
- ❖ Institutionnels
- ❖ Associatifs



## Actions

Développement du projet sur 6 mois. Mise à disposition dans les ludothèques et le réseau partenaire.

## Résultats attendus

1. Amélioration de la motivation et du plaisir associés au mouvement et à l'activité physique.
2. Diminution de la gêne / appréhension liée à la pratique de l'activité physique.
3. Réduction des comportements sédentaires et une meilleure capacité des participant.e.s à initier spontanément une activité physique dans leur quotidien.
4. Renforcement de la littératie sur les bienfaits de l'activité physique, du mouvement et de la confiance motrice.

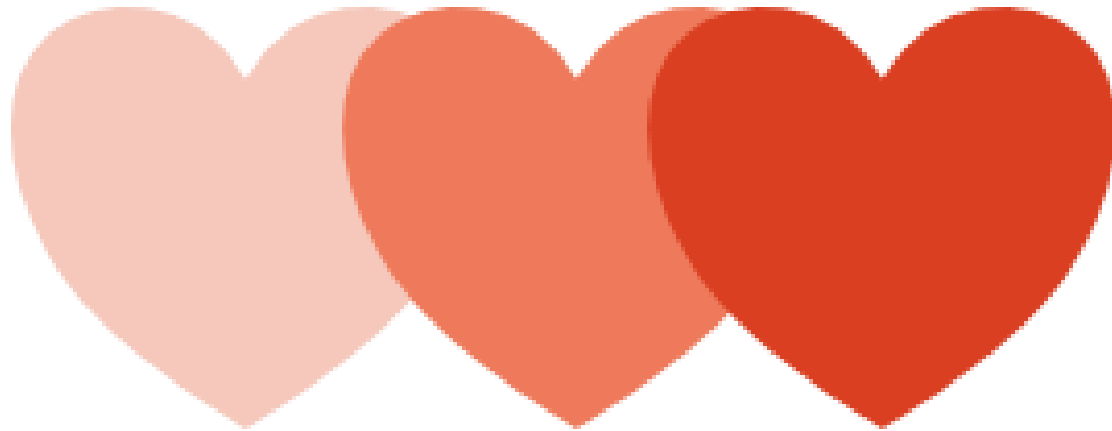
## Perspectives

Au travers de défis ludiques et partagés, **LUB DUB** aspire à donner envie de bouger durablement, au-delà du jeu lui-même, et à favoriser des habitudes de vie moins sédentaires.

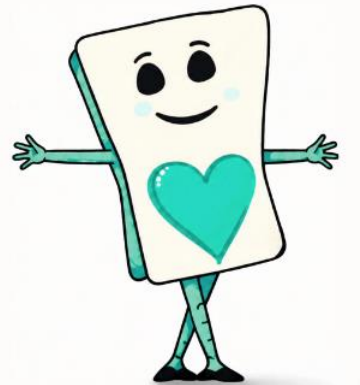
**LUB DUB** souhaite devenir un outil pertinent de prévention précoce des troubles cardiovasculaire et de promotion de la santé.



merci



LUB



DUB