

Règlement pour les écoles primaires du Québec

Le défi des Cubes énergie est une compétition amicale durant laquelle les élèves doivent bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison. Ce défi s'adresse à toutes les écoles primaires du Québec désirant participer à un projet dynamique et rassembleur initié dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie.

1 - Durée du défi des Cubes énergie

Le défi des Cubes énergie se déroulera du **1^{er} mai à 8 h** au **29 mai à 17 h**.

2 - Étapes à suivre pour participer au défi

- Chaque école primaire désirant participer au défi des Cubes énergie doit désigner un responsable du défi pour l'école qui assurera le suivi des étapes du défi.
- Le responsable de l'école doit d'abord inscrire son école sur la Planète Cube au planetecube.com.
- Lors de l'inscription de son école sur la Planète Cube, le responsable de l'école doit valider sur sa fiche le nombre de participants. Celui-ci représente **le nombre total d'élèves de son école**, incluant les élèves de la maternelle.
*** Ne pas inclure le personnel de l'école.**
- Avant le début du défi, le responsable de l'école doit distribuer les outils de participation aux participants (voir la section 5 pour plus de détails).
- Chaque semaine, le responsable de l'école doit inscrire le nombre total de cubes énergie amassés à l'école ainsi que ceux amassés à la maison et ce par les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif sur la Planète Cube.
- Le responsable de l'école aura jusqu'au **1^{er} 2017 à 10 h** pour comptabiliser la totalité des cubes énergie accumulés par son école sur Planète Cube.

3 - Participants

- Tous les élèves de l'école, de la maternelle à la 6^e année.
- Tous les membres de l'établissement scolaire (incluant la direction, les enseignants, le personnel du service de garde, le secrétariat, les psychoéducateurs, etc.)
- Tous les membres de la famille immédiate des élèves inscrits (les parents, les grands-parents, les frères et les sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate du personnel de l'établissement scolaire (conjoint et enfants) sont invités à bouger. *** Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit obligatoirement être réalisée en compagnie de l'enfant ou du membre du personnel de l'école participante.**
- Malheureusement, les amis, les membres de la famille élargie (oncle, tante, parrain, marraine, etc.), l'entraîneur et les membres de l'équipe sportive de l'élève ou toute autre personne **ne peuvent pas aider l'élève à accumuler des cubes énergie**. Ils sont toutefois invités à bouger afin d'encourager l'enfant dans son défi.

4 - Activités permettant d'accumuler des cubes énergie

1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue

- **Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et qui nécessitent un effort physique sont acceptées.** Par exemple : soccer, basketball, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, plongeon, course à relais, marche en montagne, patinage, jeux de ballon, gymnastique, jeu de frisbee, badminton, football, hockey, athlétisme, tchoukball, golf, judo, ski, curling, équitation, jeux vidéo actifs tels que Kinect ou Wii fit.
* Activités non acceptées : jeux vidéo passifs, jeux de cartes ou de société, billard, pêche, quatre roues, mini-put, bref, tout ce qui ne vous permet pas de bouger suffisamment.
- **Pour accumuler un maximum de cubes énergie, les élèves doivent bouger à l'école comme à la maison.**
- Toutes les activités physiques pratiquées durant les heures régulières de classe sont admissibles : récréation, cours d'éducation physique et autres activités pratiquées pendant les heures de classe ou durant les heures du service de garde peuvent être comptabilisées dans le calcul des cubes énergie.

5 - Outils disponibles

Les écoles inscrites recevront gratuitement des *Carnets de l'élève* pour tous les participants. Tous les outils de participation du défi sont disponibles dans la *Boîte à outils* du cubesenergie.com ou sur la Planète Cube en format PDF ou Excel.

- *Carnet de l'élève* (un par élève)
- *Fiche du responsable de classe* (une par classe)
- *Fiche du responsable de l'école* (une par école)
- *Fiche explicative* (une par enseignant et une par parent, au besoin)
- *Le Calculacube*

6 - Calcul des cubes énergie

- **Un cube énergie correspond à une période de 15 minutes d'activité physique continue.**
Exemple 1 : si un enfant marche 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, cela ne lui donne aucun cube puisque que les 15 minutes d'activité n'ont pas été réalisées en continu.
Exemple 2 : si le cours d'éducation physique dure 50 minutes et qu'il y a 25 élèves, on ne peut pas faire l'équation suivante : $(50 \text{ minutes} \times 25 \text{ élèves}) / 15 \text{ minutes} = 83 \text{ cubes}$. Il faut calculer $3 \text{ cubes (pour 45 minutes d'activité continue par élève)} \times 25 \text{ élèves} = 75 \text{ cubes}$.
- **Un cube énergie ne doit être compilé qu'une seule fois.**
Exemple 1 : si Noémie et Antoine vont à la même école et font du vélo ensemble pendant 45 minutes, ils accumulent chacun 3 cubes énergie. Noémie ne peut pas inscrire les cubes énergie d'Antoine dans son carnet puisque celui-ci les ajoutera dans son propre carnet.
Exemple 2 : si un parent fait 30 minutes de vélo avec son garçon et sa fille, il peut donner ses 2 cubes à un ou à l'autre de ses enfants et non au deux. Le parent peut aussi choisir de donner 1 cube à son fils et 1 cube à sa fille.
- **L'élève accumule 1 cube énergie supplémentaire par personne de son entourage immédiat qui l'accompagne et ce pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.**
Exemple : un élève va faire du vélo avec sa sœur, sa mère et son père pendant 30 minutes. Dans ce cas-ci, il y a 4 personnes participantes (l'élève + 3 membres de sa famille) \times 2 blocs de 15 minutes (30 minutes) = 8 cubes énergie.
- **Le Grand défi Pierre Lavoie ajoutera 5 cubes énergie bonis** par élève aux écoles qui auront participé au défi [Moi j'croque](#) du 27 au 31 mars 2017. Également, **5 cubes énergie bonis** par élève aux écoles seront ajoutés aux écoles qui auront participé au programme [Plaisirs d'hiver](#) 2017. Ces ajouts se feront directement au pointage de l'école avant la fin du défi.

7 - Suggestions pour la compilation des cubes

- Pour les cubes énergie accumulés à la maison :
 - 1) Les cubes énergie accumulés en dehors des heures de classe, à la maison ou dans le cadre d'un cours de karaté par exemple, doivent être compilés par l'enfant dans son *Carnet de l'élève* et authentifiés par la signature d'un parent.
 - 2) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe doit compiler les cubes inscrits dans le carnet de chacun des ses élèves et transmettre ce chiffre au responsable de l'école qui l'inscrira à l'endroit prévu à cet effet sur la Planète Cube.
- Pour les cubes énergie accumulés à l'école :
 - 1) Les cubes énergie accumulés à l'école doivent être compilés grâce à la *Fiche du responsable de classe* et à la *Fiche du responsable de l'école*. Si une activité est réalisée par l'ensemble de l'école (ou une grande partie), les cubes amassés dans le cadre de cette activité devraient être inscrits sur la *Fiche du responsable de l'école*. Par ailleurs, si une activité est tenue par une classe, les cubes cumulés durant celle-ci se retrouveraient sur la *Fiche du responsable de classe*.
 - 2) Les activités du service de garde, les cours d'éducation physique et les récréations font partie des activités réalisées à l'école et devraient donc être compilées sur la *Fiche du responsable de l'école*.
 - 3) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe doit transmettre au responsable de l'école le nombre total de cubes inscrit sur la *Fiche du responsable de classe*. Ce dernier l'ajoutera au total des cubes inscrits sur la *Fiche du responsable de l'école* et l'inscrira à l'endroit prévu à cet effet sur la Planète Cube.

Il est permis pour le responsable du défi à l'école de faire appel à des ressources ou de l'aide afin de faire le décompte des cubes énergie. Des membres de l'OPP, des parents d'élèves ou des élèves de 6^e année peuvent vous donner un fier coup de main. Vous pouvez également nous écrire pour connaître différents moyens efficaces qui permettent de simplifier le calcul hebdomadaire des cubes.

8 - Moyenne totale de cubes énergie par élève

- Le calcul de la moyenne de cubes énergie par élève permet d'obtenir une même base de comparaison pour toutes les écoles, peu importe le nombre d'élèves de l'établissement, et donc de rendre le défi équitable.

$$\text{Nombre moyen de cubes énergie par élève} = \frac{\text{Nombre total de cubes accumulés par l'école}}{\text{Nombre d'élèves total dans l'école}}$$

- Le nombre total de cubes accumulés par l'école représente tous les cubes énergie que les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif auront amassés durant le défi des Cubes énergie.

9 - Prix à gagner




- La Grande récompense Nestlé Pure Life : une fin de semaine complète et gratuite à Montréal (17-18 juin 2017) où, en plus de dormir au Stade olympique et de passer une journée à la Ronde, les gagnants auront la chance d'assister à une foule d'activités, de jeux, de spectacles et d'animation. Le prix comprend le transport en autobus scolaire des écoles gagnantes vers le Stade, le billet d'entrée à la Ronde et les repas. Un montant est aussi remis à l'école afin que celle-ci puisse prévoir une petite récompense pour les élèves de la maternelle puisque ces derniers ne pourront participer à la Grande récompense.

Ou

- La visite du Véhicube : une journée d'animation, durant l'année scolaire 2017-2018, permettant aux élèves de découvrir le plaisir de bouger plus et de manger mieux.

10 - Tirage des écoles gagnantes

- Le tirage de la Grande récompense Nestlé Pure Life se base sur la moyenne de cubes énergie accumulés par l'école. Un nombre de chances pour le tirage est attribué selon la moyenne de cubes par élève que l'école aura atteint à la fin du défi.

Moyenne de cubes énergie par élève	Classement	Chances de gagner au tirage
200 à 299 cubes énergie	 Cube de bronze	1 chance
300 à 449 cubes énergie	 Cube d'argent	2 chances
450 cubes énergie et plus	 Cube d'or	3 chances

- Les écoles gagnantes du défi seront pigées au hasard le **1^{er} juin 2017 en après-midi**. Pour des raisons de logistique, elles devront nous confirmer leur présence à la Grande récompense Nestlé Pure Life dans un délai très court. L'annonce officielle des gagnants se fera au début juin (date exacte à déterminer).
- Une école gagnante dans chacune des 17 régions administratives du Québec sera d'abord pigée et se méritera la Grande récompense Nestlé Pure Life. Ensuite, une deuxième école gagnante pour chacune des 17 régions administratives sera pigée. Celle-ci se méritera la visite du *Véhicube* pour l'année scolaire 2017-2018.
- Une école Coup de cœur Pierre Lavoie/Nestlé (les critères de sélection se retrouvent sur le cubesenergie.com section : Zone des profs – FAQ – écoles gagnantes) sera aussi sélectionnée parmi toutes celles ayant soumis leur candidature.
- Pour être proclamées gagnantes, les écoles doivent avoir fait preuve d'honnêteté dans le calcul des cubes. Le Grand défi Pierre Lavoie se réserve le droit de contacter l'école afin de valider les informations et les résultats.

Vous retrouverez une foule d'information complémentaire sur :

cubesenergie.com ou planetecube.com.

Vous pouvez également contacter la responsable du défi des Cubes énergie au cubesenergie@legdpl.com.

