



15 ANS, ÇA SE FÊTE AU CUBE !

15 ans
le grand
DEFI
PIERRE LAVOIE

CUBES
énergie

Nom : _____

Groupe : _____

École : _____

Objectif : Ma famille et moi souhaitons
amasser _____ Cubes énergie.

Pour plus d'informations et
d'idées pour bouger :
CUBESENERGIE.COM



QUOI ? Ton objectif durant le défi des Cubes énergie est de bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison.

QUAND ?

1^{er} au 22 mai 2023

QUI ? Le défi s'adresse à tous les élèves du primaire, de la maternelle à la 6^e année. Afin d'accumuler davantage de Cubes, nous t'encourageons à **BOUGER AVEC** un ou plusieurs membres de ta famille immédiate (parents, grands-parents, frères et sœurs).



COMMENT ?



**Cube
énergie**



**15 minutes d'activité
physique continue**

Chaque 15 minutes d'activité physique continue correspond à 1 Cube énergie. Si tu **BOUGES AVEC** un membre de ta famille immédiate, tu accumules 1 Cube supplémentaire pour chaque personne qui se joint à toi.

La version complète du règlement est disponible sur **CUBESENERGIE.COM**

FORCE 4

NU CUBE

C'EST LA NOUVELLE SÉRIE
À NE PAS MANQUER POUR
FAIRE DES CUBES ÉNERGIE !

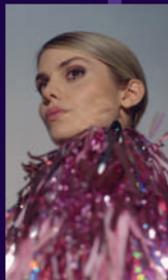
À GO, ON DANSE!



BLEU JEANS BLEU



CORNEILLE



CŒUR DE PIRATE



LISA LEBLANC

AVEC DEBBIE TEBBS ET VANESSA BOUDRIAS

FORCE4.TV LA WEBTÉLÉ QUI FAIT bouger les jeunes.



Le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LA GRANDE
RÉCOMPENSE

À TON ÉCOLE

À GAGNER :

UNE FÊTE INOUBLIABLE, UNIQUE ET HAUTE EN COULEUR,
ORGANISÉE DIRECTEMENT DANS LES ÉCOLES À L'AUTOMNE 2023 !

17 écoles aux quatre coins de la province se mériteront une journée exclusive d'activités et de surprises inégalées en plus de recevoir des souliers de sport pour tous les élèves et leurs titulaires ! On s'en vient s'amuser dans ta cour d'école.*

À GAGNER POUR TOUTE L'ÉCOLE !



LA VISITE DU VÉHICUBE SPATIAL : une journée d'animation durant l'année scolaire 2023-2024 faisant vivre aux élèves une expérience hors du commun.*

* Une école par région administrative sera pignée au hasard. Le tirage aura lieu le 30 mai.



Semaine 1

DU 1^{er} AU 7 MAI



Active-toi avec
Krikri la Pro-Active.

FORCE4.TV



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					

Colorie 1 Cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.
N'oublie pas de colorier les Cubes des membres de ta famille immédiate qui ont bougé avec toi.

Signature
du parent : _____

Nombre total de
Cubes accumulés
cette semaine :





Semaine 2

DU 8 AU 14 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



Deviens un super héros avec
Julie et Pascal.

FORCE4.TV



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					

 Colorie 1 Cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.
N'oublie pas de colorier les Cubes des membres de ta famille immédiate qui ont bougé avec toi.

Signature
du parent : _____

Nombre total de
Cubes accumulés
cette semaine :





Semaine 3

DU 15 AU 22 MAI



Danse et fais des Cubes sur des rythmes enflammés!

FORCE4.TV



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					



Colorie 1 Cube pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie. N'oublie pas de colorier les Cubes des membres de ta famille immédiate qui ont bougé avec toi.

Signature du parent : _____

Nombre total de Cubes accumulés cette semaine :



15 ANS, ÇA SE FÊTE AU CUBE!

Pour souligner son 15^e anniversaire, le Grand défi propose un concours amusant et festif! Un grand tirage aura lieu parmi tous les participants du défi des Cubes énergie. N'oublie pas de remettre ton coupon de tirage à ton enseignant(e) pour y participer!



À GAGNER*:



Pour 15 élèves

Une paire de souliers de sport et un ensemble sportif Force 4



Pour 15 familles

Une tente et un abonnement familial à la Sépaq.



Pour 15 enseignant(e)s

Un ensemble Hydro Flask

* 45 gagnants seront pigés parmi tous les coupons reçus. Pour plus de détails sur les prix et pour consulter les règlements du concours, visitez le.cubesenergie.com

POUR PARTICIPER :

- 1 Remplis le coupon et remets-le à ton enseignant(e) à la fin du défi des Cubes énergie.
- 2 Ton enseignant(e) d'éducation physique nous postera tous les coupons de ton école avant le 29 mai 2023.
- 3 Le tirage aura lieu le 12 juin 2023.



15 ANS, ÇA SE FÊTE AU CUBE!

Retourne ce coupon dûment rempli à ton enseignant(e) titulaire à la fin du défi des Cubes énergie. L'école sera responsable de poster au Grand défi Pierre Lavoie l'ensemble des coupons de participation remplis par les élèves avant le 29 mai 2023.

Nom de l'élève : _____

Nom de l'enseignant(e) : _____ Groupe : _____

Nom de l'enseignant(e) d'éducation physique : _____

Nom de l'école et ville : _____

Numéro de téléphone à la maison : _____

Courriel du parent : _____

Signature du parent : _____

J'ai lu les règlements du défi des Cubes énergie et j'accepte que mon enfant participe au défi des Cubes énergie et au concours s'y rapportant.

OUI NON





bouge ton

SQUAT

Découvre notre capsule
pour faire un Cube énergie sur
squat.telequebec.tv



le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

3^e ÉDITION
**La Grande
récré**

Québec

**VOTRE RÉCOMPENSE
ACTIVE DE FIN D'ANNÉE !**

► LAGRANDERECRE.TV



LA GRANDE RÉCRÉ 2021
GAGNANTE DE 2 PRIX GÉMEUX

LE VENDREDI 16 JUIN

WEBDIFFUSION DE LA PLUS GRANDE FÊTE DE FIN D'ANNÉE

ANIMÉE PAR JULIE RINGUETTE ET PASCAL MORRISSETTE

15 ANS

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE



EN COLLABORATION AVEC:

Québec



FÉÉPEQ

PLUS D'INFORMATIONS ICI:

CUBESENERGIE.COM