



**À VOS CUBES,
PRÊTS, PARTEZ !**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES

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 ?
29 avril au 20 mai 2024

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**



Semaine 1

DU 29 AVRIL AU 5 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie




DÉFI DE LA SEMAINE :

Fais le plus de Cubes énergie possible à l'extérieur.



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 6 AU 12 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie


 \times

 $=$



DÉFI DE LA SEMAINE :

Fais un maximum de Cubes énergie en bougeant au rythme de tes chansons préférées.



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 13 AU 20 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



DÉFI DE LA SEMAINE :

Accumule tes Cubes énergie en essayant la plus de sports différents possible.



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 :





À GAGNER UN RASSEMBLEMENT FESTIF ET GRANDIOSE,

ORGANISÉ DIRECTEMENT DANS TA COUR DE RÉCRÉ À L'AUTOMNE 2024

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 !

On bouge, on s'amuse, on fait la fête !*



Les élèves des écoles gagnantes et leurs titulaires recevront tous une paire de souliers de sport.



LA VISITE DU VÉHICUBE SPATIAL : une journée d'animation durant l'année scolaire 2024-2025 faisant vivre aux élèves une expérience hors du commun.*

* Une école par région administrative sera pignée au hasard. Le tirage aura lieu le 28 mai.



**Découvre notre toute nouvelle capsule active
pour accumuler un Cube énergie !**

Bientôt disponible au **CUBESENERGIE.COM**

le
grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE



EN COLLABORATION AVEC:

Québec 

 FÉÉPEQ

PLUS D'INFORMATIONS ICI:

CUBESENERGIE.COM