



ÉDITION MILIEU DE VIE



FICHE EXPLICATIVE
DU 29 AVRIL AU 20 MAI 2024

QUOI? Le défi des Cubes énergie a pour but de faire bouger le plus possible les participants durant tout le mois de mai.

QUAND ? Du 29 avril au 20 mai 2024

QUI ? Le défi s'adresse à toutes les personnes fréquentant un milieu de vie. Afin d'accumuler davantage de Cubes, les participants sont encouragés à bouger en solo de même qu'avec leur famille immédiate: enfants, petits-enfants, frères et sœurs. Le personnel de l'établissement est aussi invité à participer et ce, en compagnie de leur conjoint et de leurs enfants.

COMMENT ? Chaque 15 minutes d'activité physique continue correspond à 1 Cube énergie.

- Lorsque le participant bouge avec un ou plusieurs membres de sa famille immédiate, cela lui permet d'accumuler encore plus de Cubes. Chaque personne qui bouge 15 minutes obtient 1 Cube. Par exemple, si Jeanne bouge durant 15 minutes avec sa soeur, elle obtient 2 Cubes.
- Le participant a aussi le choix de donner ses Cubes énergie accumulés individuellement à ses petits-enfants inscrits au défi des Cubes énergie.



Cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue



À SAVOIR! Plusieurs ressources gratuites pour vous aider à faire des Cubes énergie sont disponibles sur le site internet dans la section «boîte à outils».

Pour plus d'information: CUBESENERGIE.COM