

ÉDITION PETITE ENFANCE



**À VOS CUBES,  
PRÊTS, PARTEZ !**

le  
grand  
**DÉFI**  
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES

**CUBES**  
énergie

Nom : \_\_\_\_\_

Groupe : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

**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 au service de garde qu'à la maison.

**QUAND ?**

29 avril au 20 mai 2024



**QUI ?** Le défi s'adresse à tous les enfants, de la petite enfance à la 6<sup>e</sup> 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 cube rempli de matériel favorisant l'activité physique et la motricité chez les jeunes enfants.\***

**Un cadeau surprise sera également remis à chaque enfant des établissements gagnants.**

\* Un SGÉE par région administrative sera pigé au hasard.



Ce certificat atteste que \_\_\_\_\_  
et sa famille ont accumulé \_\_\_\_\_ Cubes énergie.

**FÉLICITATIONS!**

*Pierre Lavoie*

Pierre Lavoie

Signature de l'éducateur (trice)

le  
grand  
DÉFI  
PIERRE LAVOIE



EN COLLABORATION AVEC :

Québec 

PLUS D'INFORMATIONS ICI :

**CUBESENERGIE.COM**