



ÉDITION MILIEU DE VIE



**FICHE EXPLICATIVE**  
DU 28 AVRIL AU 19 MAI 2025

**QUOI ?** Le défi des Cubes énergie a pour objectif de faire bouger les participants tant au milieu de vie qu'à la maison en ayant du plaisir!

**QUAND ?** Du 28 avril au 19 mai 2025

**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](http://CUBESENERGIE.COM)