Règlement pour les milieux de vie du Québec - 2025

Le défi des Cubes énergie est un événement amical durant lequel les adultes du troisième âge bougent pour accumuler des Cubes énergies. Ce défi s'adresse à tous les CHSLD, résidences privées, centres de jour et autres organisations du Québec désirant participer à un projet dynamique et rassembleur initié dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie.

1 - Durée du défi des Cubes énergie

Le défi des Cubes énergie se déroule du **28 avril à 8 h** au **19 mai 2024 à 23 h 59**.

2 - Étapes à suivre pour participer au défi

- Chaque milieu désirant participer au défi des Cubes énergie doit désigner un responsable qui assurera le suivi des étapes du défi.
- Le responsable doit d'abord inscrire son milieu sur la Planète Cube au planetecube.com
- Lors de l'inscription de son milieu sur la Planète Cube, le responsable doit valider le nombre de participants. Celui-ci représente le nombre total de personnes désirant prendre part au défi.
  *** Ne pas inclure le personnel, les stagiaires et les bénévoles.**
- Avant le début du défi, le responsable doit distribuer les outils de participation aux participants (voir la section 5 pour plus de détails).
- Chaque semaine, le responsable doit inscrire le nombre total de Cubes énergie amassés lors des activités de groupe et lors des activités personnelles des participants ainsi que les membres du personnel sur le site Planète Cube.
- Le responsable aura jusqu'au **26 mai 2025 à 18 h** pour comptabiliser la totalité des Cubes énergie accumulés par son milieu sur la Planète Cube.

3 - Participants

- Toute la clientèle du milieu de vie
- Tous les membres du milieu de vie (la direction, le personnel, les stagiaires, les bénévoles, etc.).
- Tous les membres de la famille immédiate des participants (les enfants, les petits-enfants, les frères et les sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate du personnel du milieu de vie (conjoint et enfants) sont invités à bouger.

4 - Activités permettant d'accumuler des Cubes énergie

1 Cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue

- **Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et qui nécessitent un effort physique sont acceptées.** *Par exemple : exercices d'équilibre, marche, jeux sportifs adaptés, classes d'exercices, jeux vidéo actifs tels que Kinect ou Wii Fit, etc.*

*** Activités non acceptées :** jeux vidéo passifs, jeux de cartes ou de société, billard, pêche… bref, tout ce qui ne vous permet pas de bouger suffisamment.

- **Pour accumuler un maximum de Cubes énergie, les participants doivent bouger lors d'activités ciblées à la programmation loisir ou encore sur leur temps personnel (accompagnés ou non de quelqu'un de l'entourage : famille, amis, membres du personnel accompagnateur ou bénévoles).**
- **Les activités intergénérationnelles** (jumelage avec une école ou un service de garde) mises en place par le milieu sont une belle façon d'avoir beaucoup de plaisir et de pouvoir accumuler de nombreux Cubes.

5 - Outils disponibles

Les milieux inscrits auront accès en format électronique à divers outils à imprimer. Les outils suivants se retrouveront sur le site cubesenergie.com

- **Fiche explicative** : cette fiche peut être distribuée à titre informatif à tous les participants.
- **Calendrier** : permet aux participants d'inscrire les Cubes accumulés lors d'activités physiques réalisées de manière personnelle ou ceux réalisés lors de la participation aux activités de la programmation loisir qui ne sont pas comptabilisés par le responsable du milieu de vie.
- **Fiche du responsable** : permet de comptabiliser les Cubes réalisés lors d'activités de groupe organisées dans le cadre du défi des Cubes énergie.
- **Le Cube-o-mètre** : outil permettant d'afficher la progression du milieu en fonction des objectifs fixés.
- **Le *Calcul-o-Cube*** : nouvel outil qui permet de comptabiliser les cubes énergie amassées directement en ligne.

6 - Calcul des Cubes énergie

- **Un Cube énergie correspond à une période de 15 minutes d'activité physique continue.**
  Exemple : si une activité de groupe dure 50 minutes et qu'il y a 25 participants, on ne peut pas faire l'équation suivante : (50 minutes x 25 participants/15 minutes = 83 Cubes. Il faut calculer 3 Cubes (pour 45 minutes d'activité continue par participant) x 25 participants = 75 Cubes.

- **Un Cube énergie ne doit être compilé qu'une seule fois.**
  Exemple : si madame Tremblay et son conjoint monsieur Giguère vont à la même activité pendant 45 minutes, ils accumulent chacun 3 Cubes énergie. Madame Tremblay ne peut pas inscrire les Cubes énergie de monsieur Giguère dans son journal puisque celui-ci les ajoutera dans son propre journal.

- **Le participant accumule 1 Cube énergie supplémentaire par personne de son entourage immédiat qui l'accompagne, et ce, pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.**
  Exemple : une personne capable de tenir un carnet du participant va marcher avec sa fille, sa petite-fille et son gendre pendant 30 minutes. Dans ce cas-ci, il y a 4 personnes participantes (le participant + 3 membres de sa famille) x 2 blocs de 15 minutes (30 minutes) = 8 Cubes énergie.

Il est fortement suggéré pour le responsable du défi de faire appel à des ressources ou de l'aide afin de faire le décompte des Cubes énergie. Des membres du personnel, des bénévoles et même des participants peuvent vous donner un fier coup de main dans le décompte.

7 - Moyenne totale de Cubes énergie par participant

- Le calcul de la moyenne de Cubes énergie par participant permet d'obtenir une même base de comparaison pour toutes les installations, peu importe le nombre de participants par milieu, et donc de rendre le défi équitable.

Nombre moyen de Cubes énergie par participant = Nombre total de Cubes accumulés par l'installation ou le milieu / Nombre de participants total dans l'installation ou le milieu

- Le nombre total de Cubes accumulés par le milieu représente tous les Cubes énergie que les participants auront amassés durant le défi des Cubes énergie (accompagnés ou non par les membres du personnel, leur entourage respectif, etc.).

8 - Prix à gagner

- Le milieu de vie gagnant recevra la visite de La Tournée du bonheur du Grand défi Pierre Lavoie dans son milieu (une date sera déterminée avec une personne-ressource du Grand défi Pierre Lavoie).
- Chaque participant du milieu de vie recevra un cadeau surprise.

9 - Tirage des milieux gagnants

- Le tirage se base sur la moyenne de Cubes énergie accumulés par le milieu. Un nombre de chances pour le tirage est attribué selon la moyenne de Cubes par participant que le milieu aura atteint à la fin du défi.

Moyenne de Cubes énergie par participant	Chances de gagner au tirage
40 Cubes énergie et moins	1 chance
41 à 58 Cubes énergie	2 chance
59 à 87 Cubes énergie	3 chances
88 Cubes énergie et plus	4 chances

- Les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) en matière d'activité physique pour les personnes de 65 ans et plus sont : pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes (ou 10 Cubes) d'activités d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes (5 Cubes) d'activités d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue.

- Les milieux gagnants du défi seront pigés au hasard le 27 mai 2025. L'annonce officielle des gagnants se fera à la fin du mois de juin dans les médiums de communication du Grand défi Pierre Lavoie.

Aide-mémoire du responsable du défi des Cubes énergie dans le milieu

Tâches	Échéancier
Inscrire votre milieu au défi des Cubes énergie sur la Planète Cube	Mars/avril 2025
Télécharger les divers outils du défi des Cubes énergie et en faire la distribution dans le milieu et auprès des divers collaborateurs	Avril 2025
Faire la promotion du défi des Cubes énergie (médias, journal interne, etc.)	Avril/mai 2025
Recruter des collaborateurs pour vous aider à comptabiliser les Cubes énergie et mettre en place le défi des Cubes énergie	Avril 2025
Remplir hebdomadairement vos documents sur la Planète Cube pour comptabiliser les Cubes énergie à l'aide du *Calcul-o-Cube*	Mai 2025
Prendre des photos lors de vos activités et les faire parvenir au Grand défi Pierre Lavoie avec les autorisations d'utilisation.	Mai/juin 2025

Vous retrouverez une foule d'informations complémentaires sur : cubesenergie.com ou planetecube.com.

Vous pouvez également contacter la responsable du défi des Cubes énergie au cubesenergie@legdpl.com.