

ÉDITION PETITE ENFANCE

MINUSCUBES À L'AVENTURE

DU 28 AVRIL AU 19 MAI 2025



le grand
DEFI
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES
CUBES
énergie

Nom : _____

Groupe : _____

Établissement : _____

Défi personnel : *Ma famille et moi souhaitons*

*Exemples : faire 1 sport extérieur par semaine,
revenir à la maison à la marche pendant tout le défi, etc.*

Pour plus d'informations et
d'idées pour bouger :
CUBESENERGIE.COM

QUOI ? Ton objectif durant le défi des Cubes énergie est de **BOUGER** en ayant un maximum de **PLAISIR** tant au service de garde qu'à la maison.

QUAND ?
28 avril au 19 mai 2025

QUI ? Le défi s'adresse à tous les enfants, de la petite enfance 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 que tu fais sans t'arrêter 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**



TON AVENTURE COMMENCE ICI!



Hé toi qui lis ce message! Oui, oui, toi!
Si tu lis ces lignes, c'est que tu fais partie des chanceux qui ont été contactés pour entrer dans la folle aventure des Minuscubes. Durant les 3 prochaines semaines, nous partirons en expédition à travers la cité des Cubes. Notre objectif à tous? Récupérer des Cubes énergie entre lianes et dunes de sable afin d'atteindre le ballon d'or. Es-tu prêt à relever le défi?

Psitt!

Cette année, tu peux aussi collectionner nos trésors spéciaux en relevant nos défis actifs. Chaque fois que tu réussis notre défi de la semaine, colorie ton nouveau trésor récolté!



Et moi, je testerai ton ingéniosité avec mes défis! Ton aventure commence dès la page suivante!



CHERCHE ET TROUVE DANS LA CITÉ DES CUBES



C'est l'heure de ton 1^{er} défi mon cher explorateur! Utilise ton sens de l'observation et trouve les éléments suivants dans la cité des Cubes!



Semaine 1

28 AVRIL AU 4 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



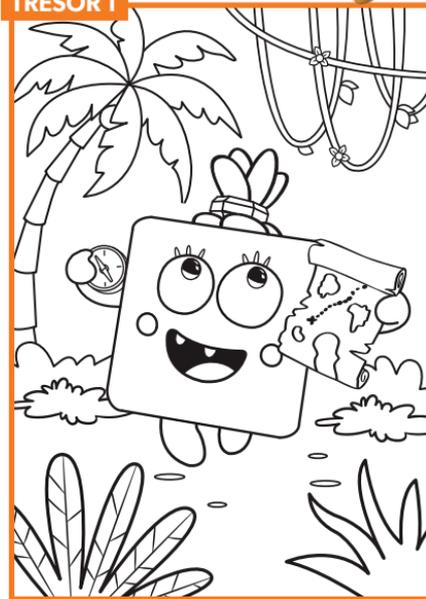
DÉFI DE LA SEMAINE :

Sors marcher et repère un élément de chacune des couleurs de l'arc-en-ciel.

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

TRÉSOR 1



Colorie-moi lorsque tu as accompli le défi.



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

5 AU 11 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



DÉFI DE LA SEMAINE :

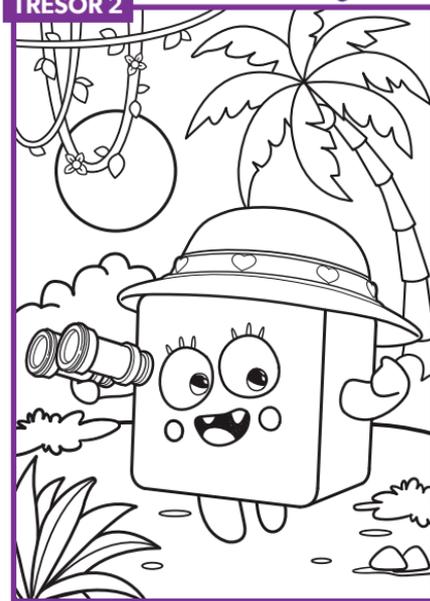
Bouge avec ta famille 1 fois cette semaine.



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

TRÉSOR 2



Colorie-moi lorsque tu as accompli le défi.

 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

12 AU 19 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



DÉFI DE LA SEMAINE :

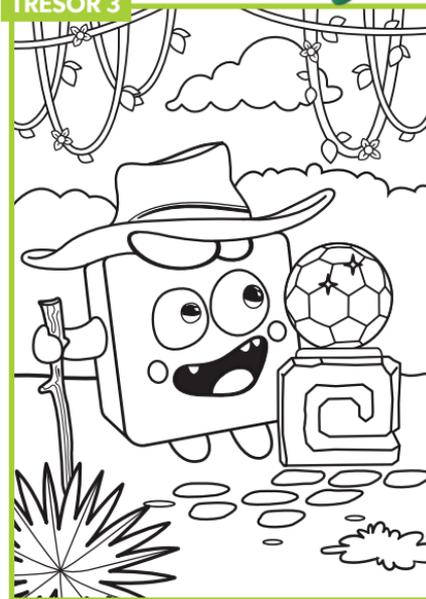
Essaie 3 activités physiques différentes cette semaine.



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

TRÉSOR 3



Colorie-moi lorsque tu as accompli le défi.



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 : _____

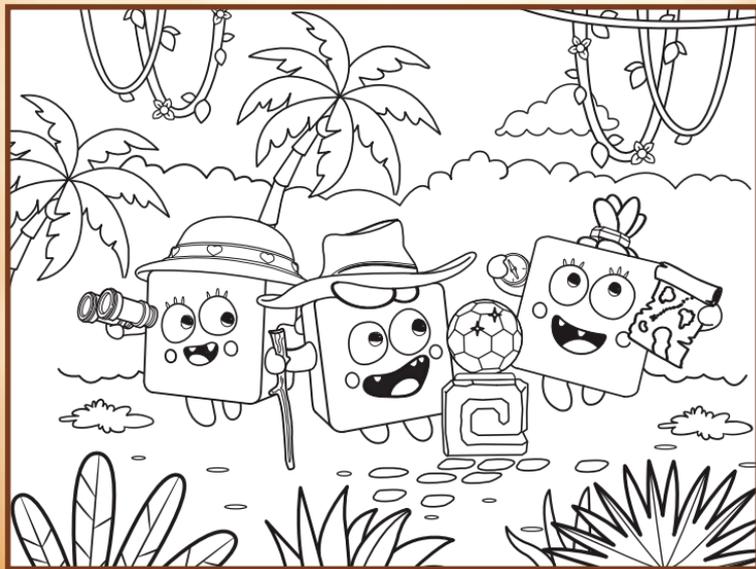
Nombre total de Cubes accumulés cette semaine :



UNE AVENTURE COLORÉE



C'est maintenant le temps de ton 2^e défi !
Utilise tes talents artistiques et colorie
le dessin ci-dessous.



CUB'EAU-SPLASH!

Quand on bouge, on transpire et on perd beaucoup d'eau.
Notre boisson de choix pour s'hydrater ? L'EAU !



Montre-moi maintenant tes talents
de cuisinier : concocte une eau super
savoureuse à mettre dans ta boîte à lunch!

Préparation :

Remplis le $\frac{1}{4}$ de ta bouteille avec des fruits, des légumes ou
des fines herbes coupés en morceaux. Ajoute de l'eau pour
remplir ta bouteille. Laisse infuser toute la nuit !

Combos favoris :

La rosée : fraises congelées
La rafraîchissante : concombre + menthe



Pour la recette complète, visite le site
cubesenergie.com à la section **Saine alimentation**



À gagner

Un ensemble de matériel favorisant l'activité physique et la motricité, adapté aux tout-petits !*

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

* 10 SGÉE seront pigés au hasard parmi tous les établissements participants.

★ CERTIFICAT ★

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



FÉEPEQ

PLUS D'INFORMATIONS ICI:

CUBESENERGIE.COM