



MINUSCUBES À L'AVENTURE

DU 28 AVRIL AU 19 MAI 2025



Nom : _____

Groupe : _____

École : _____

Défi personnel : Ma famille et moi souhaitons

Exemples : faire 1 sport extérieur par semaine,
revenir de l'école 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 à l'école qu'à la maison.

QUAND ?
28 avril au 19 mai 2025

QUI ? Le défi s'adresse à tous les élèves du primaire, de la maternelle 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 énigmes à résoudre ! Ton aventure commence dès la page suivante !



LE SECRET D'UNE VIE ACTIVE

L'activité physique c'est bien plus que bouger !
Ça permet plein de choses !



C'est l'heure de ta 1^{ère} énigme mon cher explorateur ! Utilise ton ingéniosité et décode quelques bienfaits qu'apporte l'activité physique.

CODE SECRET

A= B= C= D= E= F= G= H= I= J=
K= L= M= N= O= P= Q= R= S= T=
U= V= W= X= Y= Z=

- Avoir plus d' _____
- Développer différentes _____
- Être _____
- Bien _____

Bravo, tu es un expert décodeur !
Et toi, quand tu bouges, comment te sens-tu ?

Semaine 1

28 AVRIL AU 4 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



DÉFI DE LA SEMAINE :

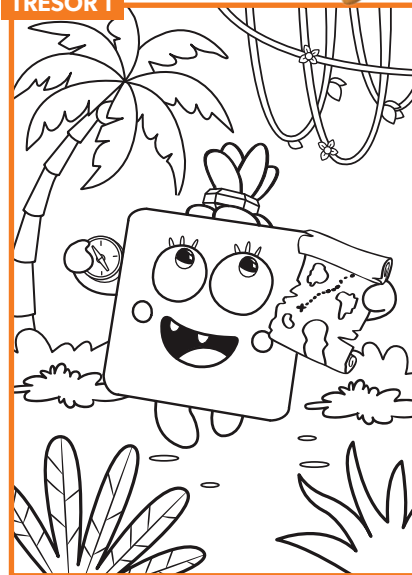
Sors marcher et repère un élément de chacune des couleurs de l'arc-en-ciel.



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

 x  = 

DÉFI DE LA SEMAINE :

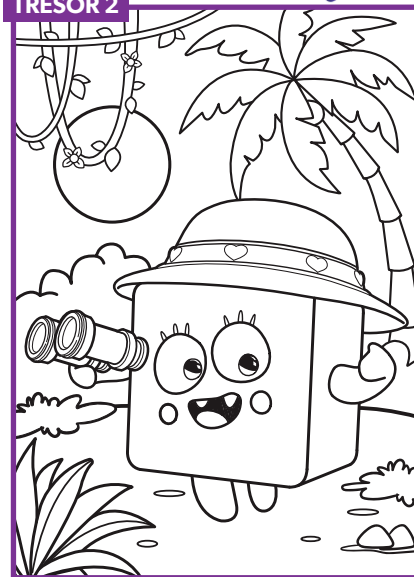
Bouge avec ta famille 1 fois
cette semaine.



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 :

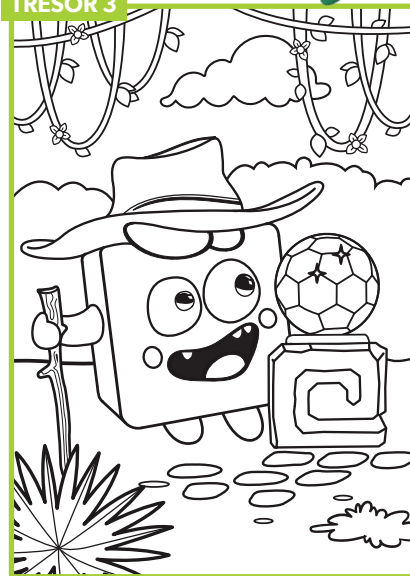
Essaie 5 activités physiques différentes cette semaine.



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 SPORTIVE

Nous, les Minuscubes, on adore partir à la marche en expédition !
En bougeant, on développe une panoplie de nouveaux talents.



C'est maintenant le temps de ta 2^e énigme ! Repère les 8 différences entre les deux images !



Beau travail ! Et toi, quelle est ta façon À TOI de bouger ?

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 !

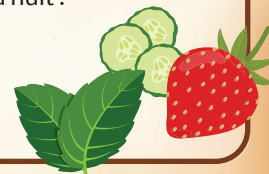
Préparation :

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 UNE FÊTE ACTIVE EXTRAORDINAIRE!

OÙ ? DIRECTEMENT À TON ÉCOLE À L'AUTOMNE 2025.

17 écoles gagnantes aux quatre coins du Québec se mériteront une fête sensationnelle remplie de surprises et d'activités extraordinaires.

On bouge, on s'amuse et on célèbre directement dans ta cour de récré !*



2^e PRIX À GAGNER : LA VISITE DU VÉHICUBE SPATIAL !

Une journée d'animation inoubliable durant l'année scolaire 2025-2026 dans un univers complètement éclaté.*

* Une école par région administrative sera pignée au hasard. Le tirage aura lieu le 27 mai.



Les élèves des écoles gagnantes et leurs titulaires recevront tous une paire de souliers de sport.



★ CERTIFICAT ★

Ce certificat atteste que _____

et sa famille ont accumulé _____ Cubes énergie.

FÉLICITATIONS !

Pierre Lavoie

Pierre Lavoie

Signature de l'enseignant(e)



le
grand
DÉFI

PIERRE LAVOIE



EN COLLABORATION AVEC:

Québec



FÉEPEQ

PLUS D'INFORMATIONS ICI:

CUBESENERGIE.COM