



DU 27 AVRIL AU 18 MAI 2026

# L'ODYSSÉE DES MINUSCUBES

ÉDITION PETITE ENFANCE



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**

Ton objectif durant le défi des  
Cubes énergie est d'ENCOURAGER  
ta famille et tes amis à BOUGER en ayant un  
maximum de PLAISIR !

## QUAND ?

27 avril au 18 mai 2026

**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 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.

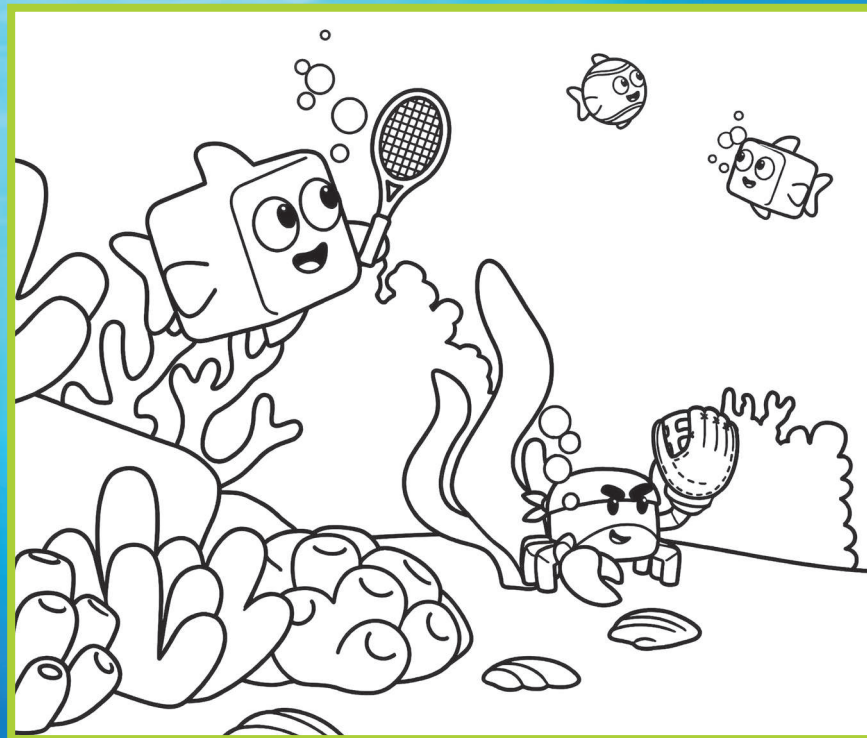
La version complète du règlement est disponible sur **CUBESENERGIE.COM**

## TON AVENTURE COMMENCE ICI!

Notre monde déborde de couleurs et de vie grâce aux Cubes énergie! Un requin glouton est débarqué dans notre village et a commencé à dévorer tous les Cubes qu'il voit sur son passage. Nous avons besoin de ton aide pour redonner vie à notre univers! Ton objectif est d'accumuler plein de Cubes énergie pour que notre monde redevienne scintillant et coloré!

Psitt!  
Si en même temps, tu peux donner quelques astuces de nutrition au requin pour qu'il change d'alimentation, ça serait bien!

## DONNE VIE AUX FONDS MARINS EN UTILISANT TES TALENTS ARTISTIQUES!



# Semaine 1

27 AVRIL AU 3 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

4 AU 10 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

11 AU 18 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 :



## PLONGE DANS L'AVENTURE!

Est-ce que tu as une bonne vision sous l'eau ?  
Trouve les 7 différences pour nous le prouver !



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

## C'EST FANTASMOOTHIQUE!

Encerle de différentes couleurs les bulles des ingrédients que tu choisis. Utilise les mêmes couleurs que tu as sélectionnées pour colorier le mélangeur afin de créer ton smoothie !



Pour plus de recettes, visite le site  
[cubesenergie.com](http://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**