



## Règlements pour les écoles primaires du Québec - 2026

Le défi des Cubes énergie est un événement amical durant lequel les élèves bougent pour accumuler des Cubes énergies tant à l'école qu'à la maison. Ce défi s'adresse à toutes les écoles primaires 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 **27 avril à 8 h** au **18 mai 2026 à 23 h 59**.

### 2 - Étapes à suivre pour participer au défi

- Chaque école primaire désirant participer au défi des Cubes énergie doit désigner un responsable du défi pour l'école qui assurera le suivi des étapes du défi.
- Le responsable de l'école doit d'abord inscrire son école sur Planète Cube, au [planetecube.com](http://planetecube.com).
- Lors de l'inscription de son école sur la Planète Cube, le responsable de l'école doit valider le nombre de participants. Celui-ci représente **le nombre total d'élèves de son école**, incluant les élèves de la maternelle.  
**\* Ne pas inclure le personnel de l'école.**
- Avant le début du défi, le responsable de l'école doit distribuer les outils de participation aux participants (voir la section 5 pour plus de détails).
- Chaque semaine, le responsable de l'école doit inscrire le nombre total de Cubes énergie amassés à l'école ainsi que ceux amassés à la maison et ce par les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif sur le site Planète Cube.
- Le responsable de l'école aura jusqu'au **26 mai 2026 à 18 h** pour comptabiliser la totalité des Cubes énergie accumulés par son école sur Planète Cube.

### 3 - Participants

- Tous les élèves de l'école, de la maternelle à la 6<sup>e</sup> année.
- Tous les membres de l'établissement scolaire (incluant la direction, les enseignants, le personnel du service de garde, le personnel spécialisé, le secrétariat, etc.)
- Tous les membres de la famille immédiate des élèves inscrits (les parents, les grands-parents, les frères et les sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate du personnel de l'établissement scolaire (conjoints et enfants) sont invités à bouger. **\* Pour que les Cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit obligatoirement être réalisée en compagnie de l'enfant ou du membre du personnel de l'école participante (voir le dernier point au paragraphe 6 - Calcul des Cubes énergie).**
- Malheureusement, les amis, les membres de la famille élargie (oncle, tante, parrain, marraine, etc.), l'entraîneur et les membres de l'équipe sportive de l'élève ou toute autre personne **ne peuvent pas aider l'élève à accumuler des Cubes énergie**. Ils sont toutefois invités à bouger afin d'encourager l'enfant dans son défi.

#### 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 : soccer, basketball, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, plongeon, course à relai, marche en montagne, patinage, jeux de ballon, gymnastique, jeu de frisbee, badminton, football, hockey, athlétisme, tchoukball, golf, judo, ski, curling, équitation, jeux vidéo actifs tels que Kinect ou Wii fit.*  
**\* Activités non acceptées : jeux vidéo passifs, jeux de cartes ou de société, billard, pêche, véhicule à moteur tout-terrain (VTT), mini-golf, bref, tout ce qui ne vous permet pas de bouger suffisamment.**
- **Les Cubes énergie peuvent s'accumuler à l'école et à la maison.**
- Toutes les activités physiques pratiquées durant les heures régulières de classe sont admissibles : récréations, cours d'éducation physique et autres activités pratiquées pendant les heures de classe ou durant les heures du service de garde peuvent être comptabilisées dans le calcul des Cubes énergie.

#### 5 - Outils disponibles

Les écoles inscrites recevront gratuitement des *Carnets de l'élève* pour tous les participants\*. De plus, chaque école recevra des affiches promotionnelles et une affiche Cube-o-mètre. Tous les outils de participation du défi sont disponibles dans la *Boîte à outils* du [cubesenergie.com](http://cubesenergie.com) ou sur la Planète Cube en format PDF.

- *Carnet de l'élève* (un par élève, des copies papier sont aussi envoyées à l'école)
- Le [Calcul-o-Cube](#) (outil de comptabilisation en ligne facilitant la comptabilisation des Cubes énergie pour chaque responsable de classe)
- *Fiche du responsable de classe* (une par classe, facultatif. Elle facilite le calcul des Cubes énergie pour le responsable de classe)
- *Fiche du responsable de l'école* (une par école. Elle facilite le calcul des Cubes pour le responsable de l'école)
- *Fiche explicative* (une par enseignant et une par parent, au besoin. Elle explique le défi des Cubes énergie)
- Le *Cube-o-mètre* (une copie papier sera aussi envoyées à l'école)
- *Un calendrier* (celui représente les 3 semaines du défi des Cubes énergie).

\* Tant que les quantités le permettent et que l'école s'inscrit à temps.

#### 6 - Calcul des Cubes énergie

- **Un Cube énergie correspond à une période de 15 minutes d'activité physique continue.**  
*Exemple 1 : si un enfant marche 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, cela ne lui donne aucun Cube puisque les 15 minutes d'activité n'ont pas été réalisées en continu.*  
*Exemple 2 : si le cours d'éducation physique dure 50 minutes et qu'il y a 25 élèves, on ne peut pas faire l'équation suivante :  $(50 \text{ minutes} \times 25 \text{ élèves}) / 15 \text{ minutes} = 83 \text{ Cubes}$ . On doit calculer  $3 \text{ Cubes (pour 45 minutes d'activité continue par élève)} \times 25 \text{ élèves} = 75 \text{ Cubes}$ .*
- **Un Cube énergie ne doit être compilé qu'une seule fois.**  
*Exemple 1 : si Noémie et Antoine vont à la même école et font du vélo ensemble pendant 45 minutes, ils accumulent chacun 3 Cubes énergie. Noémie ne peut pas inscrire les Cubes énergie d'Antoine dans son carnet puisque celui-ci les ajoutera dans son propre carnet.*  
*Exemple 2 : si un parent fait 30 minutes de vélo avec son garçon et sa fille, il peut donner ses 2 Cubes à un ou à l'autre de ses enfants et non au deux. Le parent peut aussi choisir de donner 1 Cube à son fils et 1 Cube à sa fille.*
- **L'élève 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 : un élève va faire du vélo avec sa sœur, sa mère et son père pendant 30 minutes. Dans ce cas-ci, il y a 4 personnes participantes (l'élève + 3 membres de sa famille)  $\times 2 \text{ blocs de 15 minutes (30 minutes)} = 8 \text{ Cubes}$*

énergie. (La sœur n'est pas participante au défi des Cubes dans une autre école et peut ainsi donner ses Cubes à son frère.)

## **7 - Suggestions pour la compilation des Cubes énergie**

- Pour les Cubes énergie accumulés à la maison :
  - 1) Les Cubes énergie accumulés en dehors des heures de classe, à la maison ou dans le cadre d'un cours de karaté par exemple, doivent être compilés par l'enfant dans son *Carnet de l'élève* et authentifiés par la signature d'un parent.
  - 2) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe doit compiler les Cubes inscrits dans le carnet de chacun de ses élèves et inscrire ce chiffre dans le *Calcul-o-Cube*. Le responsable de l'école pourra ensuite l'inscrire à l'endroit prévu à cet effet sur Planète Cube.
- Pour les Cubes énergie accumulés à l'école :
  - 1) Les Cubes énergie accumulés à l'école doivent être compilés grâce au *Calcul-o-Cube*.
  - 2) Si une activité est réalisée **en classe** (ex. : danser en classe la capsule active du Grand défi Pierre Lavoie ou sortir jouer au soccer avec toute la classe), les Cubes sont entrés **par le responsable de classe** dans sa section du *Calcul-o-Cube*.
  - 3) Si une activité est réalisée par l'ensemble de l'école (ou une grande partie), les Cubes énergie amassés dans le cadre de cette activité sont calculés **par le responsable de l'école**. Cela inclut les activités du service de garde, les cours d'éducation physique, les récréations et les activités spéciales sportives. Le responsable peut alors utiliser l'outil *Fiche du responsable de l'école* pour calculer le total de Cubes énergie réalisé par l'ensemble de l'école.
  - 4) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe inscrit le nombre total de Cubes énergie de sa classe dans sa section du *Calcul-o-Cube*. Le responsable d'école pourra ensuite aller inscrire le résultat total de l'école sur la *Planète Cube*.

\*Si vous utilisez les fiches de responsable de classe en format PDF au lieu du *Calcul-o-Cube*, le responsable de classe doit transmettre au responsable de l'école le nombre total de Cubes inscrit sur la *Fiche du responsable de classe*. Ce dernier l'ajoutera au total des Cubes inscrits sur la *Fiche du responsable de l'école* et l'inscrit à l'endroit prévu à cet effet sur la Planète Cube.

**Il est permis pour le responsable du défi à l'école de faire appel à des ressources ou de l'aide afin de faire le décompte des Cubes énergie. Des membres de l'Organisation de participation des parents (OPP), des parents d'élèves ou des élèves de 5<sup>e</sup> ou 6<sup>e</sup> année peuvent par exemple vous donner un fier coup de main. Vous pouvez également nous écrire pour connaître différents moyens efficaces qui permettent de simplifier le calcul hebdomadaire des Cubes.**

## **8 - Moyenne totale de Cubes énergie par élève**

- Le calcul de la moyenne de Cubes énergie par élève permet d'obtenir une même base de comparaison pour toutes les écoles, peu importe le nombre d'élèves de l'établissement, et donc de rendre le défi équitable.

$$\text{Nombre moyen de Cubes énergie par élève} = \frac{\text{Nombre total de Cubes accumulés par l'école}}{\text{Nombre d'élèves total dans l'école}}$$

- Le nombre total de Cubes accumulés par l'école représente tous les Cubes énergie que les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif auront amassés durant le défi des Cubes énergie.

## 9 - Prix à gagner

- La Grande récompense à ton école : une fête inoubliable, unique et haute en couleur, livrée directement aux écoles. À l'automne 2025, l'équipe du Grand défi sillonnera le Québec pour rencontrer les jeunes. En tout, c'est 17 écoles aux quatre coins de la province qui se mériteront une journée exclusive d'activités et de surprises inégalées.\*

**Ou**

- La visite du Véhicube spatial : Une école par région administrative recevra **La Tournée des écoles** présentée par Desjardins : une journée d'animation durant l'année scolaire 2025-2026 faisant vivre aux élèves une expérience hors du commun, à bord de la «Capsule de ravitaillement» et du «Module d'entraînement».\*

\*Les dates de remise des prix proposées par le Grand défi Pierre Lavoie ne pourront être modifiées par les gagnants.

## 10 - Tirage des écoles gagnantes

- Le tirage de *La Grande récompense* et de la visite du *Véhicube* se base sur la moyenne de Cubes énergie accumulés par l'école. Un nombre de chances pour le tirage est attribué selon la moyenne de Cubes par élève que l'école aura atteint à la fin du défi.

Moyenne de Cubes énergie par élève	Chances de gagner au tirage
150 à 224 Cubes énergie	1 chance
225 à 339 Cubes énergie	2 chances
340 Cubes énergie et plus	3 chances

- Les écoles gagnantes du défi seront pigées au hasard **le 27 mai 2026**. Pour des raisons de logistique, elles devront nous confirmer leur acceptation de la tenue de *La Grande récompense à leur école* avant le 30 mai. L'annonce officielle des gagnants se fera au début du mois de juin (date sujette à changement).
- Une école gagnante dans chacune des 17 régions administratives du Québec sera d'abord pigée et se méritera *La Grande récompense*. Ensuite, une deuxième école gagnante pour chacune des 17 régions administratives sera pigée. Celle-ci se méritera la visite du *Véhicube* pour l'année scolaire 2026-2027.
- Pour être proclamées gagnantes, les écoles doivent avoir fait preuve d'honnêteté dans le calcul des Cubes. Le Grand défi Pierre Lavoie se réserve le droit de contacter l'école afin de valider les informations et les résultats.

Vous retrouverez une foule d'informations complémentaires sur : [cubesenergie.com](http://cubesenergie.com) ou [planetecube.com](http://planetecube.com).

Vous pouvez également contacter la responsable du défi des Cubes énergie au [cubesenergie@legdpl.com](mailto:cubesenergie@legdpl.com).