

le grand
DÉFI
PIERRE LAVOIE

LE DÉFI DES

CUBES
énergie

DU 27 AVRIL AU 18 MAI 2026

L'ODYSSÉE DES MINUSCUBES





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

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 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!

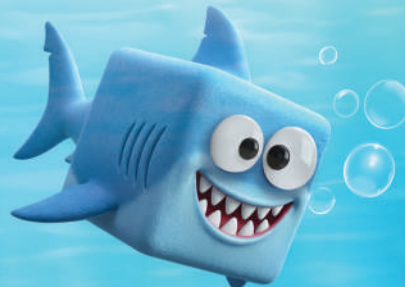


Notre monde déborde de couleurs et de vie grâce aux Cubes énergie! Un requin glouton est débarqué dans notre village et a commencé à dévorer tous les Cubes qu'il voit sur son passage. Nous avons besoin de ton aide pour redonner vie à notre univers! Ton objectif est d'accumuler plein de Cubes énergie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

LES CODES DE L'ASSIETTE ÉQUILBRÉE



Le requin glouton doit apprendre à construire une assiette nutritive! Décode les énigmes pour dévoiler les composantes d'une assiette équilibrée.

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=>

- Les $\square \square \wedge \square < \vee$ ET $\square \square \square \wedge \square \square \vee$
- Les produits $\square \square \square \square \square \square \square \vee$
- Les aliments $\square \square \square < \square \square \square \square$
- Décris-nous ton repas préféré! _____

Semaine 1

27 AVRIL AU 3 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie



DÉFI DE LA SEMAINE :

Fais une activité avec 5 amis ou membres de ta famille !




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 :

Essaie un nouveau sport ou un nouveau jeu 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 :

Fais une activité physique de relaxation :
yoga, thaï chi, randonnée...



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 à la section **Saine alimentation**



À GAGNER UNE FÊTE ACTIVE ET DÉJANTÉE !

OÙ ? DIRECTEMENT À TON ÉCOLE À L'AUTOMNE 2026.

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 !



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



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

Une journée d'animation inoubliable durant l'année scolaire 2026-2027 dans un univers complètement éclaté.*

* Une école par région administrative sera pîgée au hasard. Le tirage aura lieu le 29 mai.

** Présents à l'automne 2026.



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