



EN COLLABORATION AVEC:



Plus d'information ici:

CUBESENERGIE.CA



**À LA CONQUÊTE
DES CUBES**

QUOI? Ton objectif durant le défi des Cubes énergie est de bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison.

QUAND?
Du 2 au 23 mai 2022

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 continue 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.CA](https://cubesenergie.ca)



bouge ton

SQUAT

Découvre notre capsule
pour faire un Cube énergie sur
squat.telequebec.tv



À GAGNER :

UNE FÊTE INOUBLIABLE, UNIQUE ET HAUTE EN COULEUR,
ORGANISÉE DIRECTEMENT DANS LES ÉCOLES EN JUIN 2022 !

17 écoles aux quatre coins de la province se mériteront une journée exclusive d'activités et de surprises inégalées en plus de recevoir des souliers de sport pour tous les élèves et leurs titulaires ! On s'en vient s'amuser dans ta cour d'école.*

À GAGNER POUR TOUTE L'ÉCOLE !



LA VISITE DU VÉHICUBE SPATIAL : une journée d'animation durant l'année scolaire 2022-2023 faisant vivre aux élèves une expérience hors du commun.*

* Une école par région administrative sera pignée au hasard. Le tirage aura lieu le 25 mai.

Semaine 1

DU 2 AU 8 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie




Du karaté pour bouger.
Réveille le ninja en toi!

Force4.tv



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
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					

 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

DU 9 AU 15 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie




La série pour bouger
avec les mots

Force4.tv



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
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					

 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

16 AU 23 MAI

Bouger 15 min = 1 Cube énergie




Fais des Cubes en dansant avec les pros!

Force4.tv



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
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130
131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155					

 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 :





grand
DEFI
PIERRE LAVOIE

Québec



DÉCOUVREZ NOS SÉRIES

Force4.tv vous propose une multitude de séries qui sauront s'adapter à tous les moments. Que ce soit pour dépenser un surplus d'énergie ou pour ramener le calme et l'équilibre, vous trouverez la capsule pour faire une pause active adaptée à vos besoins!



AUDIO



FORCE4.TV LA WEBTÉLÉ QUI FAIT *bouger les jeunes.*



RENDEZ-VOUS LE 17 JUIN POUR UNE
GRANDE FÊTE DE FIN D'ANNÉE EN WEBDIFFUSION!
ANIMÉE PAR JULIE RINGUETTE ET PASCAL MORRISSETTE

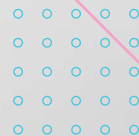
le grand
DEFI
PIERRE LAVOIE

La
Grande
récré

Québec

CRÉÉE JUSTE POUR VOUS!

► LAGRANDERÉCRÉ.TV





LES 9, 10, 11 ET 12 JUIN

PARTONS À LA CONQUÊTE DES KILOMÈTRES

PARTICIPEZ AVEC VOTRE ÉCOLE.

TOUS LES DÉTAILS AU [1000 000 ENSEMBLE.COM](http://1000000ENSEMBLE.COM)



1000 000 **KM**
ENSEMBLE

CUBES
énergie

le grand
DÉFI

PIERRE LAVOIE

Nom : _____

Groupe : _____

École : _____

Objectif : Ma famille et moi souhaitons
amasser _____ Cubes énergie.

Visite l'espace
CUBESENERGIE.CA
pour plus d'information et
d'idées pour bouger

CUBES
énergie

★ **CERTIFICAT** ★

le grand
DÉFI

PIERRE LAVOIE

Ce certificat atteste que _____

et sa famille ont accumulé _____ Cubes énergie.

Félicitations!

Pierre Lavoie

Pierre Lavoie

Signature de l'enseignant(e)

