



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<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 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](http://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.*



le grand  
DEFI  
PIERRE LAVOIE

La Grande  
récré

Québec

CRÉÉE JUSTE POUR VOUS!

► [LAGRANDERÉCRÉ.TV](http://LAGRANDERÉCRÉ.TV)



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



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)

