



## MOIS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE **LE GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE**

Vendredi 27 avril 2018

Chers parents,

C'est avec plaisir que nous vous annonçons aujourd'hui la participation de notre école au concours Bouge au cube du grand défi Pierre Lavoie. Ce concours a pour but de faire bouger nos élèves, vos enfants et votre famille afin de développer de saines habitudes de vie active. En guise de motivation, les enseignants d'éducation physique offriront une période d'éducation physique supplémentaire au groupe ayant accumulé le plus de cubes énergie le mardi 29 mai à 13h05.

Un comité dynamique a organisé des activités à l'école afin d'accumuler des cubes énergie. Toutefois, nous avons besoin de votre collaboration pour nous aider à en obtenir davantage. Il s'agit de bouger en famille, car si vous faites une activité avec votre enfant, votre temps est également calculé! Un carnet sera remis à votre enfant par son titulaire pour que vous puissiez valider le temps actif de votre enfant et celui de sa famille. Ce carnet est à remettre **chaque lundi matin** à son titulaire. Vous pourrez suivre l'évolution de notre école et obtenir toutes les informations nécessaires sur le site internet de Pierre Lavoie : <https://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/home/index>. Afin de bien comprendre comment calculer, **veuillez lire attentivement le verso de cette lettre.**

Nous vous rappelons que l'activité physique fait partie intégrante du projet éducatif de notre école. Par ce fait, des activités physiques seront animées pendant le mois, afin de permettre à votre enfant de bouger tout en ayant du plaisir.

Sainte-Marie, c'est nous partout! Voici des activités qui contribueront à accumuler davantage de cubes énergie :

-La course familiale au Fort Chambly qui aura lieu le dimanche 6 mai 2018.

<https://www.coursechambly.com/inscription>

-Venez au 2<sup>e</sup> cours d'éducation physique de la semaine selon l'horaire de votre enfant! Apportez vos espadrilles. Nous aurons plus de cubes !!! Le 23 mai (pm seulement) et 24-25 toute la journée!

- Venez marcher avec votre famille au Mont Saint-Hilaire, samedi 26 mai 2018 à 10h00. Évidemment, chaque famille a la responsabilité de ses propres enfants. Consultez le site pour valider les tarifs. (17\$ pour deux adultes + deux enfants)

<https://gault.mcgill.ca/fr/>

-Si vous êtes parent d'un élève du 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> cycle, venez faire une séance de yoga plein-air avec votre enfant lundi 11h05 sur le terrain devant de l'école. S'il fait beau évidemment!

**Voir verso**

## Comment calculer les cubes énergie?

Chaque fois que votre enfant pratique une activité physique pendant 15 minutes consécutives, il obtient 1 cube énergie. Donc, s'il fait une heure d'activité physique (4 x 15 minutes), il accumule 4 cubes énergie.

La famille est également invitée à participer avec l'enfant. De plus, si un ou des membres de la famille directe (papa, maman, frère, sœur, grands-parents, beau-père, belle-mère, demi-frère, demi-sœur et tuteurs) pratiquent une activité physique **avec l'enfant**, ils lui permettent d'augmenter son nombre de cubes énergie. Cependant, si le frère ou la sœur participe également au défi, ses cubes ne peuvent pas être comptabilisés puisqu'ils apparaîtront sur sa propre feuille.

Exemple 1 : Une mère et son enfant font 30 minutes de bicyclette :

(30 min = 2 X 15 min et puisque que l'enfant faisait de la bicyclette avec sa mère, on peut doubler les cubes, donc un total de 4 cubes énergie. Exemple 2 : Les 2 parents et 2 élèves de l'école font une heure de baignade. ATTENTION! Il ne faut pas calculer en double les cubes énergie. Dans cette situation, chaque enfant indique ses cubes énergie accumulés avec l'un des 2 parents. Voici ce qui devrait être indiqué sur la feuille : **chaque parent apparaît seulement une fois.**

Activité 	Nombre de 15 minutes	Nombre de participants	Nombre total de cubes énergie
Baignade	4	2	8



Vous pouvez accumuler des cubes énergie en effectuant une activité de groupe ou solo qui **demande une dépense physique d'énergie**. Les jeux de Wii et PlayStation peuvent être acceptés s'ils permettent d'augmenter la fréquence cardiaque, vous devez utiliser votre bon sens. Bref, la dépense en énergie doit être assez élevée.

Sur la feuille de votre enfant, il faut uniquement indiquer les activités faites à l'extérieur du cadre scolaire. Toutes les activités faites à l'école, c'est-à-dire pendant le service de garde, les récréations, sur l'heure du dîner ou pendant les heures de classe ne comptent PAS, c'est l'école qui les calcule. Cependant, vous devez calculer les activités extrascolaires de votre enfant. Finalement, **vous devez absolument signer, chaque semaine**, le carnet de participation de votre enfant avant de le retourner à l'école, sinon nous ne pouvons pas comptabiliser ses cubes énergie. À la fin du mois, nous ramasserons tous les carnets comptabilisés et signés pour un tirage de matériel sportif.

Sportivement vôtre

Le comité organisateur dynamique!