

Vendredi	15		
Jeudi	14		
Mercredi	13		
Mardi	12		
Lundi	11		
Dimanche	10		
Samedi	9		

Signature des parents
Nombre de cubes énergie
Activité

Semaine #2

15 min. d'activité = 1 cube énergie

Tu as jusqu'au 29 mai à midi pour faire le plus possible de 15 minutes d'activités avec ta famille et tes amis !
Lève-toi et bouge !



$$+X =$$

nombre de participant 15 min. X nombre de cube énergie =

Message aux parents :
Voici une excellente raison pour organiser des activités familiales, pour se dégourdir après une journée de travail ou la fin de semaine. Ce sont des habitudes de vie à acquérir tôt qui dureront longtemps. Vous transmettrez aussi à votre enfant toute l'importance de «prendre du temps en famille».



CARNET DE :

Vendredi	1		
Samedi	2		
Dimanche	3		
Lundi	4		
Mardi	5		
Mercredi	6		
Jeudi	7		
Vendredi	8		

Signature des parents
Nombre de cubes énergie
Activité

Semaine #1

15 min. d'activité = 1 cube énergie

Tu as jusqu'au 29 mai à midi pour faire le plus possible de 15 minutes d'activités avec ta famille et tes amis !
Lève-toi et bouge !



$$+X =$$

nombre de participant 15 min. X nombre de cube énergie =

Avec l'aide de tes parents, indique les activités physiques que vous avez ensemble pratiquées durant le mois de mai.
Chaque fois que tu fais 15 minutes d'activités physiques ou de sport (seul ou en famille), indique-le sur le calendrier par un "X".
Exemple : Si tu pratiques du vélo avec ta mère et ton père pendant 30 minutes, tu inscris 6 «X» car 3 personnes, à 30 minutes de vélo = 3 x 2 cubes énergie = 6 cubes énergie

Je veux amasser: _____ cubes énergie.
quel est ton objectif ?

CARNET DE :

Vendredi	29		
Jeu	28		
Mercredi	27		
Mardi	26		
Lundi	25		
Dimanche	24		
Samedi	23		

Signature des parents
Nombre de cubes énergie
Activité

Semaine #4

15 min. d'activité = 1 cube énergie

Tu as jusqu'au 29 mai à midi pour faire le plus possible de 15 minutes d'activités avec ta famille et tes amis !
Lève-toi et bouge !



On peut gagner quoi ?
Un séjour inoubliable à Montréal les 14 et 15 juin 2009 !
- Rendez-vous au Stade olympique de Montréal de tous les élèves gagnants de la province - environ 5000 !
- Accès à la finale de l'événement du 1000 km : Pierre Lavoie fera son entrée au Stade à la tête d'un peloton de 500 cyclistes.
- Spectacle, jeux, souper et nuit de rêve au Stade - Le lendemain, direction La Ronde pour une demi-journée réservée exclusivement aux gagnants du Grand défi.

$$\text{nombre de participant} \times \text{nombre de cubes énergie} = \text{nombre de cubes énergie}$$

Grand défi.

CARNET DE :

Vendredi	22		
Jeu	21		
Mercredi	20		
Mardi	19		
Lundi	18		
Dimanche	17		
Samedi	16		

Signature des parents
Nombre de cubes énergie
Activité

Semaine #3

15 min. d'activité = 1 cube énergie

Tu as jusqu'au 29 mai à midi pour faire le plus possible de 15 minutes d'activités avec ta famille et tes amis !
Lève-toi et bouge !



En panne d'idées ?
Session de danse dans le salon, jouer à la tag, balade à pied, à vélo, en patins, jouer au basket-bail, aux élastiques, sauter à la corde, compétition familiale de sauts en longueur, de culbutes... Tous les défis et toutes les excuses sont bonnes pour bouger et faire bouger toute la famille !
C'est La façon de gagner le grand prix au Stade olympique!

$$\text{nombre de participant} \times \text{nombre de cubes énergie} = \text{nombre de cubes énergie}$$

CARNET DE :