

# *Ensemble Bougeons*

**EN-BOU / REGLEMENT**



# REGLEMENT POUR LES ECOLES PRIMAIRES

S A S P - D A S S P S

Le défi des Cubes énergie est une aventure durant laquelle les élèves doivent bouger le plus possible tant à l'école qu'à la maison. Ce défi s'adresse à toutes les écoles maternelles et primaires de la province Nord désirant participer à un projet dynamique et rassembleur.

## 1 - Durée du défi des Cubes énergie

Le défi des Cubes énergie se déroulera du 05 au 30 septembre 2017.

## 2 - Étapes à suivre pour participer au défi

Chaque école primaire désirant participer au défi des Cubes énergie doit désigner un responsable du défi pour l'école qui assurera le suivi des étapes du défi. Si seules quelques classes de l'école souhaitent participer un responsable sera désigné pour l'ensemble des classes participantes.

Le responsable doit d'abord inscrire son équipe auprès de l'éducateur sanitaire du secteur.

Lors de l'inscription, le responsable de l'école doit valider sur sa fiche le nombre de participants. Celui-ci représente le nombre total d'élèves de son école, participants à cette aventure.

Avant le début du défi, le responsable de l'école doit distribuer les outils de participation aux participants (voir la section 5 pour plus de détails).

Chaque semaine, le responsable de l'école doit inscrire le nombre total de cubes énergie amassés à l'école ainsi que ceux amassés à la maison et ce par les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif sur le tableau récapitulatif. Ce tableau sera transmis par mail à l'éducateur du secteur au plus tard le 09 octobre 2017

### 3 - Participants

Tous les élèves de l'école, de la maternelle au CM2.

Tous les membres de l'établissement scolaire (incluant la direction, les enseignants, le personnel du service de garde, le secrétariat, les psychoéducateurs, etc.)

Tous les membres de la famille immédiate des élèves inscrits (les parents, les grands-parents, les frères et les sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate du personnel de l'établissement scolaire (conjoint et enfants) sont invités à bouger. \* Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit obligatoirement être réalisée en compagnie de l'enfant ou du membre du personnel de l'école participante.

### 4 - Activités permettant d'accumuler des cubes énergie

1 cube énergie = 15 minutes d'activité physique continue

Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et qui nécessitent un effort physique sont acceptées. Par exemple : basketball, corde à sauter, planche à roulettes, vélo, natation, course à relais, jeux de ballon, gymnastique, jeu de frisbee, badminton, football, athlétisme, marelle, saut à l'élastique, corde à sauter... \* Activités non acceptées : jeux de cartes ou de société, pêche..., bref, tout ce qui ne permet pas de bouger suffisamment.

Pour accumuler un maximum de cubes énergie, les élèves doivent bouger à l'école comme à la maison.

Toutes les activités physiques pratiquées durant les heures régulières de classe sont admissibles : récréation, cours d'éducation physique et autres activités pratiquées pendant les heures de classe ou durant les heures du périscolaire peuvent être comptabilisées dans le calcul des cubes énergie.

### 5 - Outils disponibles

Les écoles inscrites recevront gratuitement des Carnets de l'élève pour tous les participants. Tous les outils de participation du défi seront transmis sur une clés USB

- Carnet de l'élève (un par élève)
- Fiche du responsable de classe (une par classe)
- Fiche du responsable de l'école (une par école)
- Fiche explicative (une par enseignant et une par parent, au besoin)
- Le Calculacube

Exemple 1 : si un enfant marche 5 minutes à 3 moments différents dans la journée, cela ne lui donne aucun cube puisque que les 15 minutes d'activité n'ont pas été réalisées en continu.

Exemple 2 : si le cours d'éducation physique dure 50 minutes et qu'il y a 25 élèves, on ne peut pas faire l'équation suivante :  $(50 \text{ minutes} \times 25 \text{ élèves}) / 15 \text{ minutes} = 83 \text{ cubes}$ . Il faut calculer 3 cubes (pour 45 minutes d'activité continue par élève)  $\times 25 \text{ élèves} = 75 \text{ cubes}$ .

**Un cube énergie ne doit être compilé qu'une seule fois.**

Exemple 1 : si Noémie et Antoine vont à la même école et font du vélo ensemble pendant 45 minutes, ils accumulent chacun 3 cubes énergie. Noémie ne peut pas inscrire les cubes énergie d'Antoine dans son carnet puisque celui-ci les ajoutera dans son propre carnet.

Exemple 2 : si un parent fait 30 minutes de vélo avec son garçon et sa fille, il peut donner ses 2 cubes à un ou à l'autre de ses enfants et non au deux. Le parent peut aussi choisir de donner 1 cube à son fils et 1 cube à sa fille.

**L'élève accumule 1 cube énergie supplémentaire par personne de son entourage immédiat qui l'accompagne et ce pour chaque tranche de 15 minutes d'activité physique accomplie.**

Exemple : un élève va faire du vélo avec sa sœur, sa mère et son père pendant 30 minutes. Dans ce cas-ci, il y a 4 personnes participantes (l'élève + 3 membres de sa famille)  $\times 2 \text{ blocs de } 15 \text{ minutes (30 minutes)} = 8 \text{ cubes énergie}$ .

## 7 - Suggestions pour la compilation des cubes

**Pour les cubes énergie accumulés à la maison :**

1) Les cubes énergie accumulés en dehors des heures de classe, à la maison ou dans le cadre d'un cours de tennis par exemple, doivent être compilés par l'enfant dans son Carnet de l'élève et authentifiés par la signature d'un parent.

2) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe doit compiler les cubes inscrits dans le carnet de chacun des ses élèves et transmettre ce chiffre au responsable de l'école qui l'inscrira à l'endroit prévu sur son tableau.

### Pour les cubes énergie accumulés à l'école :

1) Les cubes énergie accumulés à l'école doivent être compilés grâce à la Fiche du responsable de classe et à la Fiche du responsable de l'école. Si une activité est réalisée par l'ensemble de l'école (ou une grande partie), les cubes amassés dans le cadre de cette activité devraient être inscrits sur la Fiche du responsable de l'école. Par ailleurs, si une activité est tenue par une classe, les cubes cumulés durant celle-ci se retrouveraient sur la Fiche du responsable de classe.

2) Les activités du service de garde, les cours d'éducation physique et les récréations font partie des activités réalisées à l'école et devraient donc être compilées sur la Fiche du responsable de l'école.

3) À la fin de chaque semaine, le responsable de classe doit transmettre au responsable de l'école le nombre total de cubes inscrit sur la Fiche du responsable de classe. Ce dernier l'ajoutera au total des cubes inscrits sur la Fiche du responsable de l'école et l'inscrira à l'endroit prévu sur son tableau

Il est permis pour le responsable du défi à l'école de faire appel à des ressources ou de l'aide afin de faire le décompte des cubes énergie. Des parents d'élèves ou des élèves de CM2 peuvent vous donner un coup de main. Vous pouvez également contacter l'éducateur sanitaire du secteur pour connaître différents moyens efficaces qui permettent de simplifier le calcul hebdomadaire des cubes.

### 8 - Moyenne totale de cubes énergie par élève

Le calcul de la moyenne de cubes énergie par élève permet d'obtenir une même base de comparaison pour toutes les écoles, peu importe le nombre d'élèves de l'établissement, et donc de rendre le défi équitable.

$$\text{Nombre moyen de cubes énergie par élève} = \frac{\text{Nombre total de cubes cumulés par l'école}}{\text{Nombre d'élèves participant dans l'école}}$$

Le nombre total de cubes accumulés par l'école représente tous les cubes énergie que les élèves, les membres du personnel et leur entourage respectif auront amassés durant le défi des Cubes énergie.

## 9 - Prix à gagner

### Par classe:

L'élève de la classe qui aura cumulé le plus de cube énergie gagnera un lot qui lui sera remis lors d'une cérémonie de remise des prix à l'ensemble des élèves qui ont eu le plus de cube énergie dans leur classe.

### Par école:

Un classement sera réalisé parmi les écoles de la province Nord dont toutes les classes ont participé à cette aventure. L'école qui aura la meilleure moyenne de cube énergie par élève se verra remettre un prix lors d'une cérémonie de remise des prix.

Pour être proclamées gagnantes, les écoles doivent comptabiliser honnêtement les cubes énergie. La province Nord se réserve le droit de les contacter afin de valider les informations et les résultats.

