

Carnet de : _____

Classe : _____



	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
SEMAINE 1 du 30 avril au 6 mai	Lundi 30	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 1	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 2	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 3	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 4	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 5	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 6	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		

Cette semaine, j'ai accumulé un total de cubes énergie!



	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
SEMAINE 2 du 7 au 13 mai	Lundi 7	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 8	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 9	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 10	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 11	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 12	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 13	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		

Cette semaine, j'ai accumulé un total de cubes énergie!



Merci à notre commanditaire:



Desjardins

Carnet de: _____

Classe: _____



		Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
SEMAINE 3 du 14 au 20 mai	Lundi 14		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 15		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 16		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 17		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 18		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 19		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 20		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		



Cette semaine, j'ai accumulé un total de cubes énergie!



		Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
SEMAINE 4 du 21 au 28 mai	Lundi 21		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 22		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 23		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 24		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 25		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 26		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 27		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
Lundi 28		<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(s)-soeur(s) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents			

Merci à notre commanditaire:



Desjardins

Cette semaine, j'ai accumulé un total de cubes énergie!



Guide d'utilisation du carnet de l'élève

Le *Carnet de l'élève* est un outil suggéré par le Grand défi Pierre Lavoie pour vous aider à faire le décompte des cubes énergie accumulés par les élèves et leur famille. Ce carnet permet de faire le décompte pour un seul élève, donc chaque élève doit avoir son propre carnet.

Idéalement, l'élève doit inscrire dans son carnet les cubes énergie qu'il accumule à chaque jour et faire signer son parent pour valider le tout. En inscrivant le nombre de cubes énergie accumulés quotidiennement, le calcul du nombre de cubes énergie total accumulés pendant la semaine se fera plus facilement.

Comment remplir le carnet de l'élève?

1. Carnet de : inscrire le nom de l'élève.

2. Classe : inscrire le nom de l'enseignant de l'élève ou son numéro de classe s'il y a lieu.

3. Activité(s) : inscrire une ou plusieurs activités pratiquées par l'élève. Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et nécessitent un effort physique sont acceptées.

Exemples d'activités qui comptent: Soccer, basketball, mini-basket, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, plongeon, course à relais, marche en montagne, patinage, ballon, gymnastique, frisbee, badminton, flag football, hockey, athlétisme, tchoukball, golf, judo, ski, curling, équitation, patinage, jeux vidéo actifs (ex : Kinect ou Wii fit), bref toute activité de groupe ou solo qui demande une dépense physique d'énergie.

Exemples d'activités qui ne comptent pas: jeux vidéo passifs, jeux de cartes ou de société, billard, pêche, quatre roues, mini-put, bref, tout ce qui ne bouge pas assez.

4. Qui a bougé avec moi : cette colonne permet d'identifier sommairement qui a participé à l'activité AVEC l'élève. Y inscrire le nombre de participants de chaque catégorie (papa, maman, frère(s)-sœur(s) et grands-parents). Veuillez noter que les beaux-parents, les demi-frères et demi-sœurs ainsi que les tuteurs peuvent aussi aider l'élève à accumuler des cubes énergie. Il est libre à vous d'inscrire ces derniers dans la catégorie de votre choix (papa, maman, frère(s)-sœur(s) ou grands-parents). Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit **obligatoirement** être faite en compagnie de l'enfant participant.

Malheureusement, les ami(e)s, les membres de la famille éloignée (oncle, tante, parrain, marraine, etc.), l'entraîneur sportif et les membres de l'équipe sportive duquel fait partie l'élève, les animaux de compagnie (!) ou toute autre personne ne peuvent pas aider l'élève à accumuler des cubes énergie. Ils sont toutefois invités à bouger quand même afin d'encourager l'enfant dans son défi.

5. Nombre de cubes énergie : un cube énergie équivaut à 15 minutes consécutives d'activité physique par personne. L'élève accumule 1 cube énergie additionnel par personne de son entourage immédiat qui l'accompagne et ce chiffre est multiplié par le nombre de blocs de 15 minutes. Donc, pour connaître le nombre de cubes énergie accumulés pendant une activité, vous devez faire le calcul suivant : nombre de participants à l'activité (incluant l'élève) multiplié par le nombre de périodes de 15 minutes consécutives d'activité physique.

5.1 Exemple de calcul : un élève va faire du vélo avec sa sœur, sa mère et son père pendant 30 minutes. Combien de cubes énergie accumulent-ils?

Réponse : dans ce cas-ci, il y a 4 personnes participantes (l'élève + 3 personnes de sa famille) x 2

blocs de 15 minutes (30 minutes) = 8 cubes énergie

5.2 Un cube énergie ne doit être compilé qu'une seule fois. Si un parent pratique une activité avec ses deux enfants qui fréquentent tous les deux une école participante, les cubes énergie accumulés par le parent ne sont pas multipliés par deux. Un enfant qui participe à une activité avec d'autres élèves inscrits ne peut pas compter les cubes énergie plusieurs fois.

5.3 Les cubes énergie accumulés à l'école ne sont pas compilés dans le carnet de l'élève. Les cubes énergie accumulés pendant les heures de classe (récréations, cours d'éducation physique, centre de garde et autres activités de l'école) sont compilés par les enseignants. Par exemple, si l'enfant dîne à l'école et qu'il joue au ballon pendant l'heure du dîner, les cubes énergie qu'il accumule sont comptabilisés par un responsable de l'école. Par contre, si l'enfant dîne à la maison, les cubes énergie qu'il accumule pendant l'heure du dîner, doivent être comptabilisés dans son *Carnet de l'élève*.

6. Signature d'un parent : l'élève doit inscrire lui-même ses périodes d'activité physique dans son carnet et faire valider le tout par un parent ou un tuteur. La signature de l'adulte est indispensable pour que la ou les périodes d'activité du jeune soient admissibles à l'accumulation de cubes énergie.

7. Total : l'élève doit inscrire le nombre total de cubes énergie amassés durant la semaine dans le grand cube 3D conçu à cet effet, au bas de chaque tableau.

Chaque jour (ou à la demande du professeur), l'élève doit transmettre le nombre de cubes énergie amassés au responsable de classe.

* Le concours Lève-toi et bouge débute le 30 avril 2012 à 8 h 00 et se termine le 28 mai 2012 à 17 h 00. Le responsable du concours Lève-toi et bouge dans l'école a jusqu'au **31 mai à midi** pour saisir le nombre total de cubes énergie amassés par son école sur le site www.planetecube.com.

Pour toutes questions ou information supplémentaire, veuillez communiquer avec le Grand défi Pierre Lavoie à : info@legdpl.com ou visiter le www.levetoietbouge.com.