



## **Règlements pour les CPE/garderies participant au concours Lève-toi et bouge 2012 du Grand défi Pierre Lavoie dans le cadre du Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant (MEPSÉ)**

Le concours Lève-toi et bouge (LTEB) s'adresse à tous les CPE/garderies du Québec désirant participer à un projet dynamique et rassembleur dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie (GDPL).

### **1 - Durée du concours Lève-toi et bouge**

- Le concours LTEB débute le **30 avril 2012 à 8 h** et se termine le **28 mai 2012 à 17 h**.
- Le responsable du concours LTEB a jusqu'au **31 mai 2012 à midi** pour entrer le nombre total de cubes énergie accumulés par son CPE sur la Planète Cube ([www.planetecube.com](http://www.planetecube.com)).

### **2 - Étapes à suivre pour participer au concours Lève-toi et bouge**

- Chaque CPE/garderie désirant participer doit désigner un responsable principal qui assurera le suivi des étapes du concours LTEB.
- Le responsable du concours LTEB doit d'abord se créer un compte et inscrire son CPE/garderie sur le site internet de la Planète Cube : [www.planetecube.com](http://www.planetecube.com).
- Lors de l'inscription de son CPE sur la Planète Cube, le responsable du concours LTEB doit valider sur sa fiche le nombre d'enfants participant au concours. Ce nombre représente tous les enfants inscrits de son CPE/garderie, et non pas le nombre de place aux permis. \* **Ne pas inclure le personnel du CPE/garderie.**
- Chaque jour, ou idéalement chaque semaine, le responsable du concours LTEB doit saisir le nombre total de cubes énergie amassés par les enfants, les membres du personnel et leur entourage respectif dans le calendrier de sa fiche du CPE/garderie dans la Planète Cube. (1 cube énergie = 15 minutes continues d'activité physique).

### 3 - Qui peut participer au concours Lève-toi et bouge

- Tous les enfants du CPE/garderie
- Tous les membres du personnel du CPE/garderie
- Tous les membres de la famille immédiate des enfants inscrits (incluant les parents, grands-parents, frères et sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate du personnel du CPE/garderie (conjoint(e) et enfants) sont invités à bouger pendant le concours LTEB afin d'augmenter les chances de gagner du CPE/garderie.\* **Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit obligatoirement être faite en compagnie de l'enfant ou du membre du personnel participant.**
- Malheureusement, les membres de la famille éloignée (oncle, tante, cousin, cousine, etc.), l'entraîneur et les membres de l'équipe sportive à laquelle l'enfant est inscrit, les animaux de compagnie (!) ou toute autre personne ne peuvent pas accumuler de cubes énergie. Ils sont toutefois invités à bouger quand même afin d'encourager les enfants dans leur défi.

### 4 - Activités qui permettent d'accumuler des cubes énergie

- **Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et nécessitent un effort physique sont acceptées. Toutefois, pour être admissibles, ces activités doivent être organisées et supervisées par un adulte.**
- **Les enfants doivent bouger au CPE/garderie comme à la maison pour accumuler le maximum de cubes énergie (1 cube énergie = 15 minutes continues d'activité).**

Exemples d'activités qui sont acceptées : marche, soccer, basketball, mini-basket, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, course à relais, marche en montagne, ballon, gymnastique, badminton, hockey, athlétisme, judo, jeux vidéo actifs (ex : Kinect ou Wii fit), bref toute activité de groupe ou solo qui demande une dépense physique d'énergie et qui est supervisée par un adulte.

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

### 5 - Méthode de calcul des cubes énergie

- **Un cube énergie correspond à une période continue d'activité physique de 15 minutes.**  
Par exemple, si une activité physique dure 50 minutes et qu'il y a 25 enfants, la personne désignée doit calculer 3 cubes pour 45 minutes d'activité continue par enfant x 25 enfants = 75 cubes. On ne peut donc pas faire l'équation suivante : (50 minutes x 25 enfants) / 15 minutes = 83 cubes.

- **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 un CPE/garderie participant, les cubes énergie accumulés par le parent ne sont pas multipliés par deux.
- **L'enfant accumule 1 cube énergie par personne de son entourage immédiat qui l'accompagne et ce chiffre est multiplié par le nombre de blocs de 15 minutes.**  
Exemple de calcul : un enfant 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'enfant + 3 personnes de sa famille) x 2 blocs de 15 minutes (30 minutes) = 8 cubes énergie.

## 6 - Outils disponibles pour la compilation des cubes énergie

- Carnet de participation de l'enfant (un par enfant participant)
- Fiche du responsable de groupe (une par groupe par semaine)

## 7 - Suggestions pour la compilation des cubes énergie

**\* Voici la méthode que le GDPL suggère aux CPE pour comptabiliser plus facilement leurs cubes. Toutefois, les CPE ont la liberté d'utiliser leur propre méthode pour comptabiliser leurs cubes.**

- **Les cubes énergie accumulés pendant les heures de fréquentation du CPE /garderie sont compilés par le personnel dans la fiche du responsable de groupe.**

C'est à chaque responsable de groupe de compiler les cubes accumulés avec la *fiche du responsable de groupe* et de la remettre le lundi matin au responsable du concours Lève-toi et bouge dans le CPE/garderie. Ce dernier doit ensuite compiler les résultats de tout le CPE/garderie et inscrire le total sur le site [www.planetecube.com](http://www.planetecube.com).

- **Les cubes énergie accumulés par le personnel en dehors des heures régulières de fréquentation du CPE/garderie doivent être compilés dans la fiche de participation du personnel et authentifiés par le responsable de concours.**
- **Les cubes énergie accumulés en dehors des heures régulières de fréquentation du CPE/garderie doivent être compilés et authentifiés par le parent dans le carnet de participation de l'enfant.**

Il est permis pour le responsable du défi LTEB de faire appel à des personnes externes de son CPE/garderie afin de faire le décompte des cubes énergie, comme des parents.

## 8 – Calcul de la moyenne totale de cubes énergie par enfant

- Le calcul de la moyenne de cubes énergie par enfant permet une base de comparaison pour tous les CPE/garderies, peu importe le nombre d'enfants inscrits.

Nombre moyen de cubes énergie par enfant =  $\frac{\text{Nombre total de cubes accumulés par le CPE/garderie}}{\text{Nombre d'enfants participant au concours LTEB dans le CPE/garderie}}$

- **Le nombre total de cubes accumulés par le CPE/garderie représente tous les cubes énergie que les enfants, les membres du personnel et leur entourage respectif auront amassés durant la durée du concours LTEB.**

## 9 - Gagnants

- Pour être proclamés gagnants, les CPE/garderies doivent avoir fait preuve d'honnêteté dans le calcul des cubes énergie. Le GDPL se réserve le droit de contacter les CPE/garderies afin de valider les informations et les résultats.
- Les gagnants du concours seront annoncés vers le début juin 2012.
- CPE/garderies gagnants :
  - Un CPE/garderie gagnant au niveau provincial sera pigé au hasard parmi les trois CPE/garderie ayant accumulé le plus de cubes énergie par enfant toutes régions confondues.
  - Un CPE/garderie gagnant par région administrative (17) sera pigé au hasard afin de recevoir un fanion et une bourse de la part du GDPL. Les gagnants seront déterminés sur une base de participation ET par un tirage au sort, comme suit :

| Moyenne de cubes énergie par enfant | Classement                |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 50 à 99 cubes énergie               | 1 chance (cube de bronze) |
| 100 à 199 cubes énergie             | 2 chances (cube d'argent) |
| 200 cubes énergie et plus           | 3 chances (cube d'or)     |

## 10 - Prix à gagner

Les participants courent la chance de gagner les prix suivants :

- Un trophée pour le gagnant au niveau provincial
- Un fanion aux couleurs du GDPL pour les CPE/garderie gagnant de chacune des régions administratives.
- Une bourse de 500\$ accordée par le Grand défi Pierre Lavoie aux gagnants de chacune des régions administratives qui auront accumulé des cubes énergie. Cette bourse devra

servir à promouvoir un projet qui vise l'adoption de saines habitudes de vie (bouger plus et manger mieux) à l'intérieur du CPE/garderie. La remise de ce chèque sera conditionnelle à l'approbation du GDPL concernant la qualité et la pertinence du projet présenté par le CPE/garderie gagnant.

Vous retrouvez toute l'information sur le site suivant : [www.levetoietbouge.com](http://www.levetoietbouge.com)

Pour information supplémentaire : [info@legdpl.com](mailto:info@legdpl.com)