

Règlements pour les écoles québécoises 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 toutes les écoles primaires du Québec désirant participer à un projet dynamique et rassembleur dans le cadre du Grand défi Pierre Lavoie.

1 - Durée du concours Lève-toi et bouge

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

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

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

3 - Les participants du concours Lève-toi et bouge

- Tous les élèves de l'école, de la maternelle à la 6^e année .
- Tous les membres de l'établissement scolaire (incluant la direction, les enseignants, le personnel du service de garde, le secrétariat, les psychoéducateurs, le/la concierge, etc.)
- Tous les membres de la famille immédiate des élèves inscrits (incluant les parents, grands-parents, frères et sœurs), ainsi que les membres de la famille immédiate des membres de l'établissement scolaire (conjoint(e) et enfants) sont invités à bouger pendant le concours LTEB afin d'augmenter les chances de gagner de l'école.

*** 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 de l'école 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 leur défi.

- Une école peut choisir de ne faire participer qu'une partie de ses élèves au défi (ex. : les élèves de 4^e, 5^e et 6^e année). Toutefois, sur sa fiche d'inscription, elle devra quand même indiquer le nombre total d'élèves dans l'école, incluant tous les niveaux.

4 - Activités qui permettent d'accumuler des cubes énergie

- **Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et nécessitent un effort physique sont acceptées.**
- **Les élèves doivent bouger à l'école 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 : 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.

- **Toutes les activités physiques pratiquées sur les heures régulières de classe sont admissibles.**
Donc, les activités physiques de la récréation, les cours d'éducation physique et les autres activités pratiquées pendant les heures de classe sont converties en cubes énergie.

5 - Méthode de calcul des cubes énergie

- **Un cube énergie correspond à une période continue d'activité physique de 15 minutes.**
Par exemple, si le cours d'éducation physique dure 50 minutes et qu'il y a 25 élèves, la personne désignée doit calculer 3 cubes pour 45 minutes d'activité continue par élève x 25 élèves = 75 cubes, en estimant que la balance de 5 minutes correspond aux explications. On ne peut donc pas faire l'équation suivante : (50 minutes x 25 élèves) / 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 une école participante, les cubes énergie accumulés par le parent ne sont pas multipliés par deux.
- **L'élève 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 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

- **Le nombre d'élèves actifs durant la récréation doit être estimé le plus fidèlement possible.**
Nous demandons au responsable des récréations d'utiliser son jugement et d'estimer le nombre de jeunes qui bougent à chaque récréation. Par exemple, les joueurs de billes n'accumulent pas de cubes énergie alors que les joueurs de ballon-chasseur en accumulent. Il faut également soustraire le nombre d'absents. Donc, si l'école accueille 150 élèves et que la récréation dure 15 minutes, le responsable ne peut pas automatiquement inscrire 150 cubes énergie à chaque récréation.
- **Le GDPL ajoutera 5 cubes énergie boni** moyen par élève aux écoles qui auront participé au défi *moi j'croque* du 26 au 30 mars 2012. Cet ajout se fera directement au pointage de l'école, par le GDPL, avant la fin du concours LTEB. De plus, **le GDPL ajoutera 5 cubes énergie boni** moyen par élève aux écoles qui auront participé au programme *Plaisirs d'hiver* 2012. Cet ajout se fera directement au pointage de l'école, par le GDPL, avant la fin du concours LTEB.

6 - Outils disponibles (www.levetoietbouge.com et www.planetecube.com)

- Carnet de l'élève (un par élève)
- Fiche du responsable de classe (une par classe)
- Fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge (une par école)
- Feuillet explicatif (un par enseignant et un par parent, au besoin)

7 - Suggestions pour la compilation des cubes

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

- **Concernant les cubes énergie accumulés en dehors des heures de classe :**
 - a. Les cubes énergie accumulés en dehors des heures régulières de classe, **à la maison** par exemple, doivent être compilés par l'enfant dans son *carnet de l'élève* et authentifiés par la signature d'un parent.
 - b. Les cubes énergie accumulés **lors des activités sportives organisées par l'école, mais en dehors des heures régulières de classe**, dans le gymnase lors d'une soirée sportive par exemple, doivent être inscrits directement dans la *fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge*.

- **Concernant les cubes énergie accumulés pendant les heures de classe :**

Les cubes énergie accumulés à l'école ne sont pas compilés par les enfants. C'est à chaque enseignant de compiler les résultats de sa classe avec la *fiche du responsable de classe* ou la *fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge*. Donc, un enseignant peut décider d'utiliser la *fiche du responsable de classe* pour comptabiliser les cubes énergie amassés collectivement par sa classe, en plus de l'utiliser pour compiler les carnets des élèves, puis transmettre les résultats de sa classe au responsable du concours LTEB dans l'école. Le responsable du concours LTEB doit ensuite compiler les résultats de toute l'école et les inscrire dans le calendrier de la fiche de l'école sur la Planète Cube.

- a. **Les activités du service de garde** font partie des activités des heures régulières de classe. Elles doivent donc être compilées sur la *fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge*.
- b. **Les cours d'éducation physique** font partie des activités des heures régulières de classe. Ils doivent donc être compilés sur la *fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge*.
- c. **Les récréations** font partie des activités des heures régulières de classe. Elles doivent donc être compilées sur la *fiche du responsable du concours Lève-toi et bouge* ou sur la *fiche du responsable de classe*.

Par exemple, si les 28 élèves d'une classe jouent au soccer à la récréation de 15 minutes, l'enseignant inscrit 28 cubes énergie sur la fiche du responsable de classe. S'il décide d'aller dehors avec ses élèves pour jouer avec eux à la récréation, il inscrit 29 cubes énergie, puisque sa participation compte pour un cube.

Il est permis pour le responsable du concours LTEB de faire appel à des personnes externes de son établissement scolaire afin de faire le décompte des cubes énergie, comme des parents d'élèves.

8 - Calcule de la moyenne totale de cubes énergie par élève

- Le calcul de la moyenne de cubes énergie par élève permet une même base de comparaison pour toutes les écoles, peu importe le nombre d'élèves de l'institution.

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

- 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 du concours LTEB.
- Les participants au concours LTEB équivalent à la population totale des élèves de l'école.

9 - Tirage des écoles gagnantes

Une nouveauté cette année, les cubes GRAND DÉFI! Le GDPL a lancé en novembre 2011 son nouveau concours Aiguise ta matière grise dans lequel les enfants et leur famille doivent accumuler des cubes matière grise en pratiquant des tranches de 15 minutes d'activités d'enrichissement qui stimulent les neurones. Le tirage de la Grande récompense, qui aura lieu le 31 mai 2012, tiendra dorénavant compte des cubes matière grise accumulés en novembre lors du défi Aiguise ta matière grise et des cubes énergie accumulés en mai lors du concours Lève-toi et bouge. La moyenne de cubes matière grise par élève sera ajoutée à la moyenne de cubes énergie par élève obtenue lors du concours Lève-toi et bouge du mois de mai pour devenir des cubes GRAND DÉFI. Ces nouveaux cubes représenteront la moyenne totale officielle de cubes par élève. C'est sur cette nouvelle base que les écoles se verront attribuer le nombre de chances de participer au tirage de la Grande récompense.

Le calcul du nombre moyen de cubes GRAND DÉFI se fait de la façon suivante :

$$\text{Nombre moyen de cubes GRAND DÉFI par élève :} = \frac{\text{Nombre total de cubes matière grise + nombre total de cubes énergie accumulés par l'école}}{\text{Nombre d'élèves dans l'école}}$$

Moyenne de cubes GRAND DÉFI par élève	Classement	Chances de gagner au tirage
260 à 359 cubes GRAND DÉFI	Cube de bronze	1 chance
360 à 509 cubes GRAND DÉFI	Cube d'argent	2 chances
510 cubes GRAND DÉFI et plus	Cube d'or	3 chances

- Pour être déterminées gagnantes, les écoles doivent avoir fait preuve d'honnêteté dans le calcul des cubes énergie. Le GDPL se réserve le droit de contacter l'école afin de valider les informations et les résultats.
- Les gagnants du concours seront pigés **le 31 mai 2012 en fin de journée**. Pour des raisons de logistique, les écoles gagnantes devront nous confirmer l'acceptation de leur prix dans un délai très court. L'annonce officielle des gagnants de la Grande récompense se fera au début juin (date exacte à déterminer).

19 écoles gagnantes :

- Il y aura une école gagnante dans chacune des 17 régions administratives du Québec (Bas-Saint-Laurent, Saguenay–Lac-Saint-Jean, Capitale-Nationale, Mauricie, Estrie, Montréal, Outaouais, Abitibi-Témiscamingue, Côte-Nord, Nord-du-Québec, Gaspésie–Îles-de-la-Madeleine, Chaudière-Appalaches, Laval, Lanaudière, Laurentides, Montérégie, Centre-du-Québec).

- Une école *championne Desjardins* (L'école qui aura accumulé le plus de cubes énergie moyen par élève toutes régions confondues).
- Une école coup de cœur Pierre Lavoie (Les critères de sélection se retrouvent sur le www.levetoietbouge.com section : Zone des profs – FAQ – écoles gagnantes).

11 - Prix à gagner :

- Les écoles participantes courent la chance de gagner le prix suivant :

La Grande récompense consiste en une fin de semaine complète et gratuite à Montréal (16-17 juin 2012) où, en plus de dormir au Stade olympique et de passer une journée à la Ronde, il y aura une foule d'activités, de jeux, de spectacles et de l'animation. Le prix comprend le transport en autobus scolaire des écoles gagnantes vers le Stade, le billet d'entrée à la Ronde et les repas. Il y aura également la mini-récompense Desjardins pour les élèves de maternelle des écoles gagnantes.

Vous retrouvez toute l'information sur les sites suivants :

www.levetoietbouge.com

www.planetecube.com

www.aigusetamatieregrise.com

Pour information supplémentaire :
info@legdpl.com

