

Explications pour les parents



Il y aura une multitude d'activités physiques pour les élèves lors de ce mois. Cependant, voici les activités qui concernent davantage les parents.

Lundi 28 avril 2025 : Début du Défi des cubes énergie.

Mercredi 23 mai : Remise des carnets et fin du Défi des cubes énergie.

Vendredi 9 mai 2025: Le **mini cross-country** de Sainte-Marie se déroulera en avant-midi seulement, au moment jugé opportun par le titulaire. Un parcours sera déterminé par les enseignants d'éducation physique. On vous invite à venir encourager les élèves de tous les niveaux.

Journées thématiques

Mardi 29 avril 2025 : Les élèves sont invités à porter leur chandail d'une équipe sportive professionnelle ou favorite.

Mardi 6 mai 2025 : Les élèves sont invités à porter des bas longs de type bas de soccer.

Mardi 13 mai 2025: Les élèves sont invités à porter leur chandail de leur équipe sportive.

Défi Pierre-Lavoie : Les cubes énergies reviennent encore une fois cette année. Voici quelques détails afin de faciliter le tout.

Comment calculer les cubes énergie?

Chaque fois que votre enfant pratique une activité physique pendant 15 minutes consécutives, il obtient 1 cube énergie. Donc, s'il fait une heure d'activité physique (4 x 15 minutes), il accumule 4 cubes énergies.

La famille est également invitée à participer avec l'enfant. De plus, si un ou des membres de la famille directe (papa, maman, frère, sœur, grands-parents, beau-père, belle-mère, demi-frère, demi-sœur et tuteurs) pratiquent une activité physique avec l'enfant, ils lui permettent d'augmenter son nombre de cubes énergie. Cependant, si le frère ou la sœur participe également au défi, ses cubes ne peuvent pas être comptabilisés puisqu'ils apparaîtront sur sa propre feuille.

Exemple 1 : une mère et son enfant font 30 minutes de bicyclette :

(30 min = 2 X 15 min et puisque l'enfant faisait de la bicyclette avec sa mère, on peut doubler les cubes, donc un total de 4 cubes énergies. Exemple 2 : Les 2 parents et 2 élèves de l'école font une heure de baignade. ATTENTION! Il ne faut pas calculer en double les cubes énergie. Dans cette situation, chaque enfant indique ses cubes énergies accumulées avec l'un des 2 parents. Voici ce qui devrait être indiqué sur la feuille : chaque parent apparaît seulement une fois.

Les enfants avec l'aide des parents sont invités à comptabiliser les cubes à l'intérieur de carnets à la fin de chaque semaine. Il y a une page pour chaque semaine (3 semaines au total). On doit rapporter le total de la semaine à tous les lundis afin de les comptabiliser.

Yves St-Pierre, Maxime Duchesne-Payne et Frederik Gauthier