

Marche à suivre pour les écoles québécoises participant au Grand défi Pierre Lavoie Dans le cadre du Mois de l'Éducation Physique et du Sport Étudiant (MEPSÉ)

Le Grand défi Pierre Lavoie s'adresse à toutes les écoles primaires du Québec désirant participer à un projet dynamique et rassembleur.

1-Durée du Grand défi

- Le Grand défi débute le 3 mai 2010 à 8h00 et se termine le 31 mai 2010 à 17h00, date de clôture du concours.

2-Étapes à suivre pour participer au Grand Défi

- Chaque école désirant participer doit désigner un responsable principal qui assurera le suivi des étapes du Grand défi.
- Le responsable du Grand défi doit d'abord inscrire son école dans le site Internet www.mepse.qc.ca
- Après la réception du mot de passe, le responsable du Grand défi doit valider les informations se trouvant sur sa fiche dans le site www.levetoietbouge.com, dans la section *Zone des profs*. C'est aussi à cet endroit que le nombre de cubes énergie accumulés doit être inscrit.
- Le responsable du Grand défi doit valider sur sa fiche le nombre d'élèves participant au Grand défi. Ce nombre représente tous les élèves inscrits de son école, excluant les élèves de maternelle, car ces derniers ne pourront participer à la Grande récompense
- Chaque semaine, le responsable du Grand défi doit ajouter le nombre total de cubes énergie amassés par les élèves. (1 cube énergie = 15 minutes continues d'activité physique).

Le responsable du Grand défi a jusqu'au **1^{er} juin 2010 à 23h59** pour entrer le nombre total de cubes énergie accumulés sur le site Internet www.leveToiEtBouge.com

3-Les participants du Grand défi

- Tous les élèves de l'école, de la 1^{re} à la 6^e année, excluant les élèves de maternelle (puisque ces derniers ne peuvent pas participer à la Grande récompense).
- Tous les membres de l'établissement scolaire et les membres de la famille immédiate des élèves inscrits (incluant les grands-parents, frères et sœurs) sont invités à participer au Grand défi afin d'augmenter les chances de gagner de l'école.

Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit être faite en compagnie de l'enfant participant. La famille des membres du personnel ne peut pas accumuler de cubes énergie, à moins qu'un enfant de la famille ne fréquente une école participant au Grand défi. Il en est de même pour les élèves de maternelle.

Ils ne peuvent accumuler des cubes énergie, à moins d'avoir un lien direct avec un élève participant (frère ou sœur).

- Les entraîneurs, les membres de l'équipe sportive, les membres de la famille éloignée (oncle, tante, parrain, marraine, etc.), 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.
- 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, bref toute activité de groupe ou solo qui demande une dépense physique d'énergie.

Exemples d'activités qui ne comptent pas : Jeux vidéo, de cartes ou de société, Wii, 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 : $(50 \text{ minutes} \times 25 \text{ élèves}) / 15 \text{ minutes} = 83 \text{ cubes}$.
- **Les cubes énergie accumulés pendant les heures de classe sont compilés par les enseignants.**
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. Le professeur d'éducation physique doit ensuite compiler les résultats de toute l'école.

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. 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.

- **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.
- **Les activités du service de garde font maintenant partie des activités des heures régulières de classe.**
Elles doivent donc être compilées sur la fiche du responsable du Grand défi.
- **Les cubes énergie accumulés en dehors des heures régulières de classe doivent être compilés par l'enfant dans son carnet de l'élève et authentifiés par la signature d'un parent.**
- **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 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

6-Calculer la moyenne totale de cubes énergie par élève

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

Nombre moyen de cubes énergie par élève = Nombre total de cubes accumulés par l'école

Nombre d'élèves participant au Grand défi dans l'école

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

Les élèves de maternelle ne peuvent pas accumuler de cubes énergie, à moins d'être le frère ou la sœur d'un élève participant et de faire l'activité en compagnie de ce dernier.

- **Les participants au Grand défi sont la population totale des élèves de l'école moins les élèves de maternelle.**

7-Outils disponibles

- Carnet de l'élève (une par élève)
- Fiche du responsable de classe (une par classe)
- Fiche du responsable du Grand défi (une par école)

8-Suggestion pour la compilation des cubes

Désigner un responsable par classe (enseignant ou élève) qui additionnera les cubes énergie totaux de son groupe à l'aide de la fiche du responsable de classe. Il transmettra ensuite le total au responsable du Grand défi de l'école.

9-Tirage des écoles gagnantes

Les écoles augmentent leurs chances de gagner en amassant des cubes énergie :

Moyenne de cubes énergie par élève	Chances de gagner au tirage
200 à 299 cubes énergie	1 chance
300 à 449 cubes énergie	2 chances
450 cubes énergie et plus	3 chances

10-Gagnants

- 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.
- Les gagnants du concours seront annoncés vers le 4 juin 2010 et devront nous confirmer l'acceptation de leur prix dans les 24 heures suivantes.

Écoles gagnantes :

- Une école par région administrative (16) sera pigée au hasard
- L'école *championne Desjardins*

11-Prix à gagner :

- Les participants courent la chance de gagner le prix suivant :

La Grande récompense consiste en une fin de semaine complète au Stade olympique de Montréal (19-20 juin 2010) où 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 et les repas.

Vous retrouvez toute l'information sur les sites suivants :

www.levetoietbouge.com

www.mepse.qc.ca

Pour informations supplémentaires :

Louis Rodrigue

louis@legdpl.com

