

Défi des Cubes énergie L'école Gabrielle-Roy bougera en mai

Boisbriand, 20 avril 2017 — Le 1^{er} mai prochain débutera l'édition 2017 du défi *Cubes énergie* organisé par le Grand défi Pierre Lavoie. C'est avec enthousiasme que les membres du personnel de l'école primaire Gabrielle-Roy ont préparé une programmation spéciale pour relever ce défi. Durant tout le mois de mai, les 350 élèves de l'école participeront à des activités qui font bouger : une grande marche pour l'activité physique, un avant-midi sportif, un après-midi « roue », des séances de marche ou de course le matin, des récréations prolongées, des fins de journée à l'extérieur, la pratique d'une danse thématique ainsi que des soirées sportives sont au menu!

Afin de démarrer le mois de l'éducation physique en force (mai), les élèves de l'école Gaston-Pilon se joindront aux élèves de l'école Gabrielle-Roy pour une grande marche dans le quartier adjacent aux deux écoles. Ils marcheront jusqu'au parc Chénier où aura lieu un rassemblement de motivation sportive. « *Les enfants ont besoin qu'on les motive à laisser les consoles de jeux vidéo pour un ballon ou un vélo* », explique le technicien en éducation spécialisée de l'école, M. Alexandre. *On veut leur donner le goût de bouger et le défi Cubes énergie est l'occasion parfaite pour le faire.* » M. Sylvain Jetté, directeur de l'école, ajoute que « *selon les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale Frontiers in Psychology, 12 minutes d'exercice physique par jour seraient efficaces pour augmenter l'attention et stimuler la mémoire. Deux éléments clés pour favoriser la réussite!* ».

De plus, la communauté de Boisbriand est invitée à participer à des soirées sportives afin de bouger en famille de 18 h 30 à 19 h 30 : 11 mai, activité organisée par les élèves de la classe multi-sport; 18 mai, entraînement par intervalle; 25 mai, zumba. Les activités ont lieu dans la cour extérieure de l'école.



Le défi Cubes énergie, c'est quoi?

Le défi Cubes énergie fait bouger des milliers d'enfants partout au Québec. Son objectif est d'inciter les enfants et leurs familles à adopter de saines habitudes de vie en consacrant plus de temps à l'activité physique. À l'école, les élèves accumuleront des cubes (1 cube = 15 minutes d'activité physique) pendant leurs cours d'éducation physique, les récréations, en classe et durant les activités spéciales. À la maison, les élèves continuent d'accumuler des cubes! Dans un carnet, ils doivent colorier un cube à chaque fois qu'ils font 15 minutes d'activité physique. Leurs frères, sœurs, parents et grands-parents accumulent aussi des cubes pour chaque 15 minutes où ils bougent avec l'élève. À la fin mai, une moyenne de cubes par élève est comptabilisée et un tirage est effectué dans chacune des régions du Québec. Plus la moyenne par élève est haute, plus l'école accumule des chances pour le tirage. Les prix à gagner? La Grande récompense Nestlé Pure Life, soit une fin de semaine d'activités les 17 et 18 juin à Montréal ou la visite du Véhicube, soit une journée d'animation, permettant aux élèves de découvrir le plaisir de bouger plus et de manger mieux.

-30-

Information : M. Sylvain Jetté, Directeur