

## Guide d'utilisation du carnet de l'enfant

Le *Carnet de l'enfant* est un outil développé par le GDPL pour vous aider à faire le décompte des cubes énergie accumulés par les enfants de votre CPE/garderie et leur famille. Ce carnet permet de faire le décompte pour un seul enfant à la fois, donc chaque enfant doit avoir son propre carnet. Le *Carnet de l'enfant* compte deux pages. Chaque page contient deux semaines et chaque semaine contient 7 jours, sauf la quatrième semaine qui en contient 8, car la journée du 30 mai a été comptée comme faisant partie de la quatrième semaine.

Idéalement, l'éducateur ou le parent de l'enfant doit inscrire les cubes énergie que l'enfant accumule à chaque jour. En inscrivant le nombre de cubes énergie accumulé quotidiennement, le calcul du nombre de cubes énergie total accumulé pendant la semaine se fera plus facilement.

### Comment remplir le carnet de l'enfant?

**1. Carnet de :** vous inscrivez le nom de l'enfant.

**2. Groupe :** vous inscrivez le nom de l'éducateur ou le nom du groupe de l'enfant.

**3. Activité(s) :** vous identifiez une ou plusieurs activités pratiquées par l'enfant. Toutes les activités qui augmentent le rythme cardiaque et nécessitent un effort physique sont acceptées.

Exemples d'activités qui comptent: Soccer, basketball, mini-basket, corde à danser, planche à roulettes, vélo, natation, course à relais, marche en montagne, patinage, ballon, gymnastique, frisbee, badminton, flag football, hockey, athlétisme, 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, carré de sable, billard, pêche, quatre roues, mini-put, bref, tout ce qui ne bouge pas assez.

**4. Qui a bougé avec moi :** cette colonne permet d'identifier sommairement qui a participé à l'activité AVEC l'enfant. Vous êtes libre de cocher, de marquer d'un X ou d'écrire le nombre de participants de chaque catégorie (papa, maman, frère(s)-sœur(s) et grands-parents). Veuillez noter que les beaux-parents, les demi-frères et demi-sœurs ainsi que les tuteurs peuvent aussi aider l'enfant à accumuler des cubes énergie. Il est libre à vous d'inscrire ces derniers dans la catégorie de votre choix (papa, maman, frère(s)-sœur(s) ou grands-parents). Pour que les cubes énergie accumulés par l'entourage soient admissibles, l'activité doit être faite en compagnie de l'enfant participant.

Les ami(e)s, 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 aider l'élève à accumuler des cubes énergie. Ils sont toutefois invités à bouger quand même afin d'encourager les enfants dans leur défi.

**5. Nombre de cubes énergie :** un cube énergie équivaut à 15 minutes consécutives d'activité physique par personne. L'enfant accumule 1 cube énergie supplémentaire par personne qui l'accompagne et ce chiffre est multiplié par le nombre de blocs de 15 minutes. Pour connaître le nombre de cubes énergie accumulés pendant une activité, vous devez faire le calcul suivant : nombre de participants à l'activité (incluant l'enfant ) multiplié par le nombre de périodes de 15 minutes consécutives d'activité physique.

5.1 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

5.2 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. Un enfant qui participe à une activité avec d'autres enfants inscrits ne peut pas compter les cubes énergie plusieurs fois.

5.3 Les cubes énergie accumulés au CPE/garderie pendant les heures de garde ne sont pas compilés dans le carnet de l'enfant, mais dans la *fiche du responsable de groupe*. Par exemple, si l'enfant dîne au CPE/garderie et qu'il joue au ballon pendant l'heure du dîner, les cubes énergie qu'il accumule sont comptabilisés par le responsable du groupe. Par contre, si l'enfant dîne à la maison, les cubes énergie qu'il accumule pendant l'heure du dîner, doivent être comptabilisés dans son *Carnet de l'enfant*.

**6. Signature d'un parent :** si l'enfant inscrit lui-même ses périodes d'activité physique dans son carnet, il doit absolument faire valider le tout par un parent ou un tuteur. La signature de l'adulte est indispensable pour que la ou les périodes d'activité de l'enfant soient admissibles à l'accumulation de cubes énergie.

**7. Total :** le parent, l'éducateur ou l'enfant doit inscrire le nombre total de cubes énergie amassé durant la semaine dans le grand cube 3D conçu à cet effet, au bas de chaque tableau.

Chaque jour (ou à la demande de l'éducateur), l'enfant doit transmettre le nombre que cubes énergie amassés au responsable de groupe.

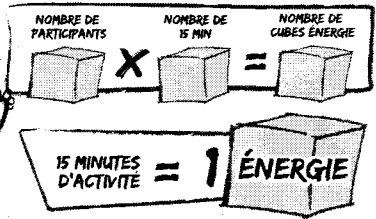
\* Le concours Lève-toi et bouge du Grand défi débute le 2 mai 2011 à 8 h 00 et se termine le 30 mai 2011 à 17 h 00, date de clôture du concours. Le responsable du Grand défi dans le CPE/garderie a jusqu'au 2 juin à midi pour entrer sur le site web du Lève-toi et bouge le nombre total de cubes énergie amassé par les enfants.

Pour toutes questions ou information supplémentaire, veuillez communiquer avec le Grand défi Pierre Lavoie à : [info@legdpl.com](mailto:info@legdpl.com)

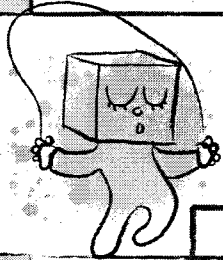
PIERRE LAVOIE

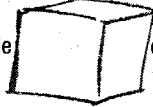
Carnet de: \_\_\_\_\_

Groupe: \_\_\_\_\_

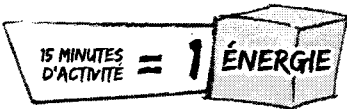



Semaine 1 du 2 au 8 mai	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
	Lundi 2	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 3	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 4	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 5	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 6	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 7	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 8	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		



Cette semaine j'ai accumulé un total de  cubes énergie!

Semaine 2 du 9 au 15 mai	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
	Lundi 9	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 10	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 11	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 12	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 13	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 14	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 15	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		



Cette semaine j'ai accumulé un total de  cubes énergie!

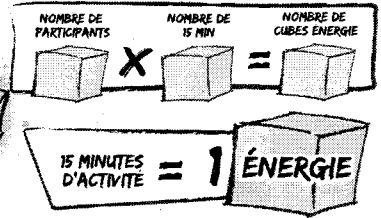
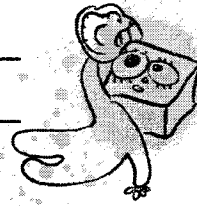
Merci à notre commanditaire:



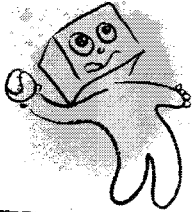
Desjardins

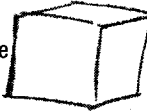
Carnet de: \_\_\_\_\_

Groupe: \_\_\_\_\_

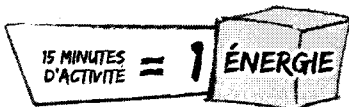


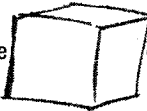
semaine 3 du 16 au 22 mai	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
	Lundi 16	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 17	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 18	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 19	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 20	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 21	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 22	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		



Cette semaine j'ai accumulé un total de  cubes énergie!

semaine 4 du 23 au 30 mai	Activité(s)	Qui a bougé avec moi	Nombre de cubes énergie	Signature du parent
	Lundi 23	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mardi 24	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Mercredi 25	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Jeudi 26	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Vendredi 27	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Samedi 28	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
	Dimanche 29	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents		
Lundi 30	<input type="checkbox"/> Papa <input type="checkbox"/> Frère(S)-soeur(S) <input type="checkbox"/> Maman <input type="checkbox"/> Grands-parents			



Cette semaine j'ai accumulé un total de  cubes énergie!

Merci à notre commanditaire:



**Desjardins**