



Le RSEQ (réseau du sport étudiant du Québec) est très heureux d'annoncer le retour du **Défi moi j'croque** qui se déroulera cette année du **26 au 30 mars 2012**. En 2011, ce sont plus de 214 774 participants provenant de 803 écoles primaires du Québec qui ont été touchés par cette activité et plus d'un million de participants dans les cinq dernières années.

PLUS QU'UN SIMPLE CONCOURS!

En plus d'être une excellente occasion pour **toutes les écoles primaires** de la province de réaliser des activités visant à donner aux jeunes le goût de consommer davantage de fruits et de légumes, le *Défi moi j'croque* constitue un moment unique d'unir les forces des réseaux de l'éducation et de la santé et d'amener les **jeunes et leur famille** à développer une saine habitude de vie, tout en ayant du plaisir. Changer ses habitudes de vie demande souvent du temps, d'où l'importance de répéter des messages d'encouragement régulièrement.

En inscrivant votre école au Défi Moi j'croque, chaque élève recevra un guide qui le plongera dans une histoire à la hauteur de son imaginaire. De plus, ce guide, l'incitera à relever le *Défi Moi j'croque* en consommant 5 portions de fruits et légumes par jour pendant une semaine.

DÉFI OPTIONNEL : En plus de relever le défi de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour, Myg et Gym invitent les élèves qui le désirent à manger des fruits et des légumes de couleurs différentes. Ceci les aidera à varier leur alimentation et à améliorer leur apport nutritionnel !

THÉMATIQUE ET ITEM INDIVIDUEL DU DÉFI 2012 : Cette année, Myg et Gym inviteront les élèves à aller dans l'espace pour réparer les tors causés par le Dr. Malbouffe aux *Marmiros*. Étant donnée sa grande popularité, la fourchette sera à nouveau l'item individuel!

PRIX : Les prix provinciaux ne sont pas encore déterminés. Régionalement, nous ferons tirer un work-out géant avec la participation de la mascotte GYM !

INSCRIPTION -NOUVEAUTÉ

1. Cette année afin de simplifier l'inscription tout se fera en ligne à l'adresse suivante www.rseq.ca/moijcroque **avant le vendredi 11 novembre 2011**.
2. Le matériel vous sera acheminé accompagné du guide de l'intervenant environ un mois avant l'activité, soit à la fin du mois de février 2012.

Pour information : Johanie Pelletier, coordonnatrice en saines habitudes de vie
jpelletier@qca.rseq.ca 418-657-7678 poste 208

RSEQ | VIE SAINE

Visitez le <http://www.sportetudiant.qc.ca/> pour plus de renseignements sur les outils disponibles.



BON DE COMMANDE EN LIGNE

Au www.rseq.ca/moijcroque, avant le 11 novembre 2011

TROUSSES	PRIX
Trousse de base: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 50 items ind. + 2 affiches + guides aux élèves (achat minimal obligatoire avec inscription)	26 \$
Trousse 100: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 100 items ind. + 2 affiches + 1 t-shirt + guides aux élèves	55 \$
Trousse 200: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 200 items ind. + 3 affiches + 2 t-shirts + guides aux élèves	80 \$
Trousse 300: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 300 items ind. + 4 affiches + 3 t-shirts + guides aux élèves	115 \$
Trousse 400: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 400 items ind. + 4 affiches + 4 t-shirts + guides aux élèves	140 \$
Trousse 500: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 500 items ind. + 5 affiches + 4 t-shirts + guides aux élèves	175 \$
Trousse 600: 1 item pour l'enseignant, 1 certificat + 600 items ind. + 5 affiches + 4 t-shirts + guides aux élèves	210 \$

ITEMS SUPPLÉMENTAIRES DU DÉFI MOI J'CROQUE	
Items individuels	0,35 \$
Affiche	1,50 \$
T-shirt Grandeurs disponibles : <u>Enfant</u> : Petit- Moyen et Grand <u>Adulte</u> : Petit- Moyen et Grand	12,00 \$
Certificat	1,00 \$
Item pour l'enseignant	4,50 \$
Total	

Les taxes et frais d'envoi s'ajouteront au montant total.

Inscription en ligne au www.rseq.ca/moijcroque
Avant vendredi le 11 novembre 2011

