



DANS LE CADRE DE :



SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.



Chers enseignants,

Le RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec) est heureux d'annoncer le retour du *Défi «Moi j'croque»* qui se tiendra du **25 au 29 mars 2019**.

Ce défi est une excellente occasion pour toutes les écoles primaires de la province de réaliser des activités visant à donner goût aux jeunes de consommer davantage de fruits et de légumes. Chaque année, le défi prend forme sous une thématique différente permettant aux enseignants de créer un univers stimulant et motivant pour les jeunes.

### THÉMATIQUE 2019 – LA MISSION OUTOUPOUSSE

Depuis toujours, les superpouvoirs de nos amis Myg et Gym proviennent de leur alimentation. Plus ils consomment des fruits et légumes, plus ils sont forts. Un vilain scientifique Gellul menace d'ultratransformer tous les fruits et légumes de la vallée Outouppousse afin de créer des comprimés pour son armée de mutants génétiquement modifiés.

Que feront Myg et Gym ? Vous le saurez en participant à cette nouvelle aventure !

#### INSCRIPTION

- La période d'inscription se déroulera entre le **1<sup>er</sup> et le 19 octobre 2018**.
- Les inscriptions se font en ligne au [www.moiicroque.rseq.ca](http://www.moiicroque.rseq.ca)

#### Étapes à suivre :

1. Visitez le [www.moiicroque.rseq.ca](http://www.moiicroque.rseq.ca) entre le **1<sup>er</sup> et le 19 octobre 2018**.
2. Remplissez le formulaire et sélectionnez la trousse de votre choix.
3. Le matériel vous sera acheminé au début du mois de mars.



## PLUS QU'UN SIMPLE DÉFI !

Le défi constitue également un moment unique d'unir les forces des réseaux de l'éducation et de la santé afin d'amener les jeunes et leur famille à développer de saines habitudes de vie tout en ayant du plaisir.

En inscrivant votre école au *Défi « Moi j'croque »*, il sera possible pour chaque élève de recevoir un guide qui le plongera dans une histoire à la hauteur de son imaginaire. Ce guide l'incitera à relever le défi en consommant cinq portions de fruits et légumes par jour pendant une semaine.

Vous trouverez ci-joints :

- Le formulaire des modalités d'inscription ;
- Le visuel du guide de l'élève lors de l'édition 2018.

### À gagner parmi les écoles inscrites, un des 14 prix suivants :

- **7 activités de vélo smoothies\*** pour les élèves de votre école (valeur maximale de 500 \$/activité)
- **5 paniers de fruits et légumes** pour l'ensemble des élèves (valeur maximale de 500 \$/panier)
- **1 participation gratuite** au *défi « Moi j'croque »* 2019 (valeur maximale de 500 \$)
- **25 minimascottes de Myg et Gym**

Les activités auront lieu pendant le *défi « Moi j'croque »*, entre le 25 et le 29 mars 2019.

Les écoles gagnantes seront tirées au hasard parmi les inscriptions reçues avant le 19 octobre 2018. Un tirage par région participante.

### Le tirage aura lieu le 29 octobre 2018.

Visitez le <http://www.rseq.ca/viesaine/iso-actif/defimojcroque/>

Pour information :

Maïté Aubert-Simard, Coordonnatrice des sports primaires et saines habitudes de vie  
(819) 643-6663 poste : 207  
masimard@outaouais.rseq.ca

