

# DÉFIS ACTIV' PLANÈTE

## PRENDS SOINS DE TOI ET DES AUTRES

PRENONS CONSCIENCE DE NOS HABITUDES ET DE L'ENVIRONNEMENT QUI NOUS ENTOURE

On te propose de réaliser le plus possible de défis avec nous durant l'été.

À faire chez sois, en vacances ou au SICSAAL.

### DÉFIS LONGUE DURÉE

4 POINTS VERTS / DÉFIS RÉALISÉS

- BOIS UNIQUEMENT DE L'EAU PENDANT 5 JOURS DE SUITE (MAIS NOURRIS TOI QUAND MÊME)
- CUISINE VÉGÉTARIEN POUR TA FAMILLE 2 FOIS DANS L'ÉTÉ
- NE PRENDS PAS L'ASCENSEUR PENDANT 3 JOURS
- MÉDITE 5MIN PENDANT 5 JOURS
- TRI COMME IL FAUT TES POUBELLES PENDANT 1 SEMAINE (CARTON/PLASTIQUE, VERRE, COMPOST, ETC)

### DÉFIS RECONDUCTIBLES

1 POINTS VERTS / JOURNÉE RÉALISÉE

NOMBRE DE JOURNÉES RÉALISÉES

- RAMASSE 5 DÉCHETS SUR UNE JOURNÉE
- PASSE UNE JOURNÉE SANS ÉCRAN
- VIENS AVEC UN PIQUE NIQUE FAIT MAISON AU SICSAAL
- RÉCUPÈRE L'EAU DE DOUCHE PENDANT QU'ELLE CHAUFFE ET UTILISE LA POUR TA CHASSE D'EAU OU TES PLANTES
- PASSE UNE JOURNÉE SANS GASPILLAGE ALIMENTAIRE (PETIT DÉJEUNER, DÉJEUNER, GOÛTER, DINER)
- VIENS EN VÉLO OU À PIED AUX ACTIVITÉS DU SICSAAL

PARTAGE TES DÉFIS EN PHOTOS ET VIDÉOS EN NOUS LES ENVOYANT SUR NOS RÉSEAUX

On débrief ensemble tout au long de l'été et on fait le total à la fin !

## LES ONE-SHOT !

1 POINT VERT POUR CHAQUE DÉFI

- COURS 20MIN OU MARCHÉ 40MIN AVEC UN AMI
- DONNE UN HABIT NON PORTÉ DEPUIS 1AN A UNE ASSOCIATION
- DORS SUR LE SOL DE TA CHAMBRE PENDANT UNE NUIT
- PRENDS EN PHOTO UN ÊTRE VIVANT SAUVAGE ET NOMME SON ESPÈCE
- LIS LA COMPOSITION D'UN ALIMENT (QUE T'AIME BIEN ET DÉCRYPTE LE AVEC TES PARENTS
- FAIS UN CÂLIN PENDANT UNE MINUTE À UN GRAND ARBRE
- TÉLÉPHONE À UNE PERSONNE À QUI CELA FERA PLAISIR
- JETTE LES PILES USÉES QUI TRAINENT CHEZ TOI, DANS LES POUBELLES APPROPRIÉES EN MAGASIN
- PRENDS UNE BOUTEILLE VIDE ET DES GANTS ET REMPLIS LA DES MÉGOTS TROUVÉS PAR TERRE
- DISCUTE AVEC UNE PERSONNE ÂGÉE ET DEMANDE LUI UN CONSEIL DE VIE

LE CONSEIL :

## LES CONTAGIEUX

CHOISIS UN DÉFIS DE LA LISTE ET LANCE LE À UN ADULTE

**3 POINTS VERTS**

CONVAINCS UN AMI DE FAIRE LES DÉFIS ACTIV' PLANÈTE

**5 POINTS VERTS**

COMPLÈTE LE TABLEAU EN DESSOUS POUR FAIRE LE TOTAL DE TES POINTS VERTS

NOMBRES DE POINTS VERTS

DÉFIS LONGUE DURÉE	DÉFIS RECONDUCTIBLES	ONE-SHOT	LES CONTAGIEUX	TOTAL
				