

# LE DEFI DECLICS ALIMENTATION : UN JEU POUR SE SENTIR BIEN DANS SON ASSIETTE !

## Le défi Déclics Alimentation, c'est quoi ?

Pendant 8 semaines, au rythme d'un challenge à relever par semaine, vous appliquez les bonnes pratiques pour tendre vers une alimentation locale, saine et de saison, sans augmenter votre budget !

## Comment ?

- Vous êtes accompagné·e·s par une équipe d'animation dynamique qui vous délivrera, chaque semaine, ses meilleurs conseils pour relever vos challenges et gagner le défi ;
- Vous suivez pas à pas le changement de vos habitudes et la progression de vos résultats sur la plateforme « Déclics » ;
- Vous recevez des lettres d'info et accédez à de nombreuses ressources en ligne ;
- Vous participez à des ateliers, à des temps d'échanges et de découverte ;
- Vous vivez le défi en équipe : échanges, soutien et motivation ! Les meilleures équipes seront récompensées.

## Pour qui ?

Le Défi est ouvert à tous les habitants des 158 communes de l'Agglomération Pays Basque, qui peuvent s'inscrire seuls ou en équipe (en famille, entre amis, entre voisins, collègues, colocs...).

Une seule condition technique à remplir : disposer ou avoir accès à un ordinateur, une connexion Internet et une adresse électronique.

## Quand ?

De mai à juillet 2023.

## Pour en savoir plus et vous inscrire

Contactez les animatrices par téléphone au **07 66 03 46 47** (Laurence Elicetche – CPIE Littoral basque) ou au **05 59 37 47 20** (Laurence Goyeneche – CPIE Pays basque) ou par email à l'adresse :

[defifamilles.paysbasque@cpiepaysbasque.fr](mailto:defifamilles.paysbasque@cpiepaysbasque.fr)