

# Participez aux défis foyers à alimentation positive

*Manger bio et local sans dépenser plus !*

Ces défis s'adressent aux habitants du Parc et du Pays, quels que soient votre âge et la composition de votre foyer !



Illustrations : Olivia Milon



Inscrivez-vous et relevez le défi : <https://bit.ly/DefiFAAP>



**UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LÀ !**





# De octobre 2022 à juillet 2023



## Le défi

Augmenter sa part de bio et local dans son alimentation, quel que soit son point de départ et sans augmenter son budget !

## Pour réussir votre défi

Des animations conviviales et gratuites sont proposées :

- Soirée de lancement : rencontre des équipes
- Visite d'une ferme bio
- Atelier avec une diététicienne-nutritionniste pour apprendre à équilibrer son repas avec des produits de qualité et à budget constant
- Atelier culinaire pour préparer des recettes savoureuses avec des produits de saison
- Autres temps forts à définir selon les envies de l'équipe
- Soirée de clôture festive



## Pour qui ?

Toute personne intéressée et habitant sur le Parc et le Pays (seules, couples, foyers avec ou sans enfants...)

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Auprès de l'association CIVAM Bio 34 : [mathilde.lapeyronie@bio34.com](mailto:mathilde.lapeyronie@bio34.com)  
☎ **06 49 98 45 27**

Auprès du Parc du Haut-Languedoc : [alimentation@parc-haut-languedoc.fr](mailto:alimentation@parc-haut-languedoc.fr)  
**07 84 16 59 20**

Ou la structure relais la plus proche de chez vous :

- Centre Cebenna à Olargues : **04 67 97 88 00** [cebenna@cebenna.org](mailto:cebenna@cebenna.org)
- Espace de Vie Social Arc-en-ciel : CC Monts de Lacaune - Montagne du Haut Languedoc : **07 52 05 44 30** [evs@ccmlhl.fr](mailto:evs@ccmlhl.fr)
- Association La Maison Jaune à Bédarieux: **06 30 30 70 21**  
[jean.coupiac@famillesrurales.org](mailto:jean.coupiac@famillesrurales.org)
- Pays Haut Languedoc et Vignobles, pour les territoires de la CC des Avants Monts et Sud-Hérault: **06 08 63 20 81** [amina.khettabi@payshlv.com](mailto:amina.khettabi@payshlv.com)

UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LÀ !

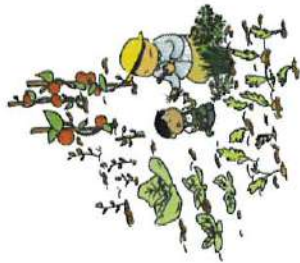


**Foyers**  
à alimentation  
positive





# De Octobre 2022 à Juillet 2023



Le défi

Augmenter sa part de bio et local dans son alimentation, quel que soit son point de départ et sans augmenter son budget !

## Pour réussir votre défi

Des animations conviviales et gratuites sont

- proposées :
- Soirée de lancement : rencontre des équipes
- Visite d'une ferme bio
- Atelier avec une diététicienne-nutritionniste pour apprendre à équilibrer son repas avec des produits de qualité et à budget constant
- Atelier culinaire pour préparer des recettes savoureuses avec des produits de saison
- Autres temps forts à définir selon les envies de l'équipe
- Soirée de clôture festive



## Pour qui ?

Toute personne intéressée et habitant sur le Parc et le Pays (seules, couples, foyers avec ou sans enfants...)

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Auprès de l'association CIVAM Bio 34 : Béatrice Lauze - PNR  
 mathilde.lapeyronie@bio34.com 07 84 16 59 20

Ou la structure relais la plus proche de chez vous:

- Centre Cebenna à Olargues : 04 67 97 88 00 cebenna@cebenna.org
- Espace de Vie Social Arc-en-ciel : CC Monts de Lacaune- Montagne du Haut Languedoc : 07 52 05 44 30 [evs@ccmihl.fr](mailto:evs@ccmihl.fr)
- Association La Maison Jaune à Bédarieux: 06 30 30 70 21 [jean.coupiac@famillesrurales.org](mailto:jean.coupiac@famillesrurales.org)
- Pays Haut Languedoc et Vignobles : Communauté de communes « Les Avant-Monts » et « Sud Hérault » : 06 08 63 20 81 [amina.khettabi@payshlv.com](mailto:amina.khettabi@payshlv.com)

UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LA !



## Défi Foyers à Alimentation Positive

Formulaire de pré-inscription 2022

Inscrivez-vous avant le 10 novembre



Ce formulaire est à découper et à faire parvenir dans la structure relais de votre choix

Si vous le préférez, vous pouvez remplir le formulaire d'inscription directement sur internet : <https://framamaforms.org/pre-inscriptions-defi-foyers-a-alimentation-positive-pnr-haut-languedoc-et-pays-haut-languedoc-et>

Civilité :  Mme  Mr

Prénom : Nom :

Mail : Téléphone :

Nombre d'adultes dans la famille : Nombre d'enfants dans la famille :

Age des enfants

1<sup>er</sup> enfant : 2<sup>ème</sup> enfant : 3<sup>ème</sup> enfant :

4<sup>ème</sup> enfant : 5<sup>ème</sup> enfant : 6<sup>ème</sup> enfant :

Adresse :

Code postal : Ville :

Avec quelle structure relais près chez vous souhaitez-vous participer ?

Espace de Vie Sociale itinérant

L'ARC-EN-CIEL

Maison des Services Publics

8 rue Antoine Cambon

81230 Lacaune Les Bains

Association Maison Jaune

23 avenue Jean Jaurès,

34600 Bédarieux

Pays Haut Languedoc et Vignobles

Territoire de la Communauté de

communes des Avant-Monts et Sud

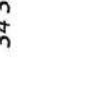
Hérault,

1, rue de la voir ferrée,

34 360 Saint-Chinian

Av du Champ des Horts,

34390 Olargues





Pour quelle(s) raison(s) souhaitez-vous participer au Défi Foyer ?

Avez-vous l'habitude de consommer des produits bio-locaux ?

- Non, jamais  Oui, rarement  Oui, toujours
- Oui, occasionnellement  Oui, souvent

Commentaires (ex : disponibilités en soirée / après-midi / week-end, activités que vous souhaitez voir dans le cadre du défi) :

J'accepte d'être pris en photo avec ma famille dans le cadre du projet et d'éventuellement apparaître sur les articles de presse, le site internet et la page Facebook du défi :  Oui  Non

Votre inscription sera confirmée par mail ou téléphone. Les informations qui vous concernent sont destinées exclusivement au CIVAM Bio 34 et aux personnes en charge de l'animation du défi dans les différentes structures relais

Signature

**MANGER  
BIO ET LOCAL  
sans dépenser  
plus, c'est  
possible !**

**Les défis foyers  
À ALIMENTATION POSITIVE**

Visite de fermes, ateliers  
diététique et cuisine,  
partages d'expériences...



Illustrations : Olivia Milton

UNE ÉQUIPE SE CONSTITUE PRÈS DE CHEZ VOUS, REJOIGNEZ-LA !



**i Foyers**  
à alimentation  
positive

