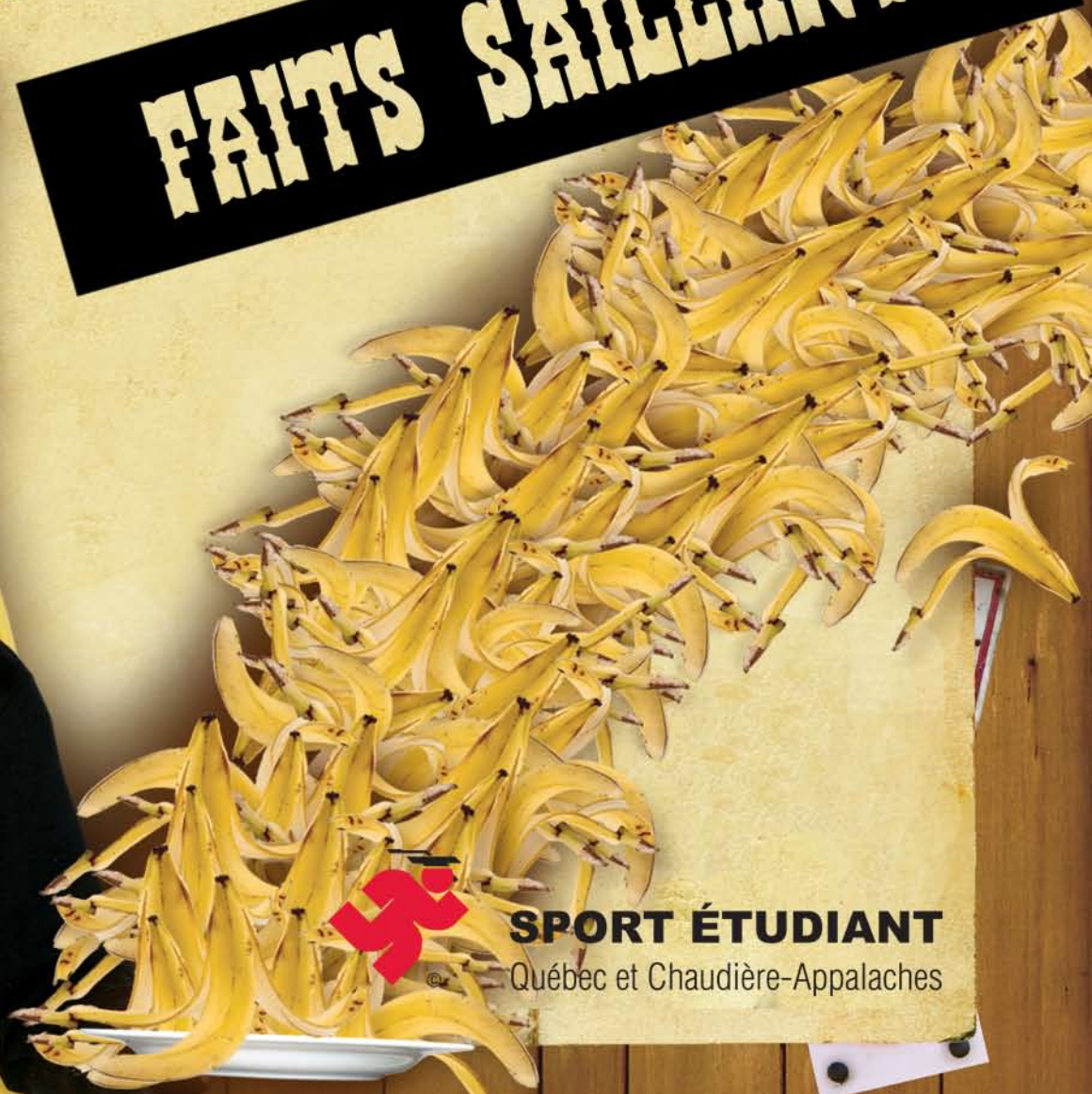


PELURE DE BANANE.COM

2008 : une 3^e édition fracassante !

FAITS SAILLANTS



SPORT ÉTUDIANT

Québec et Chaudière-Appalaches

2008

Une 3^e édition fracassante !

Une fois de plus cette année, le **Défi Peluredebanane.com**, qui s'est déroulé du 31 mars au 4 avril 2008, a suscité un grand engouement, tant au secondaire qu'au collégial. Au total, ce sont 58 institutions des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches qui ont participé au défi, ce qui représente plus de **74 000 jeunes et membres du personnel**.

Les institutions qui se sont démarquées par la qualité, l'originalité et l'efficacité de la promotion et des activités organisées ainsi que par la présence d'éléments de continuité ont remporté une cargaison de bananes de même qu'un chèque-cadeau pour l'achat d'équipement sportif. Vingt-quatre prix individuels ont aussi été attribués au hasard parmi toutes les inscriptions reçues en ligne. La liste complète des gagnants est disponible dans la section **Peluredebanane.com** du site Internet www.sportetudiant.qc.ca.



PRIX

« Pelure d'or »

Cégep Beauce-Appalaches

(gagnant ex æquo)

Un défi bien relevé

Dans le cadre du Défi Peluredebanane.com, deux kiosques santé, l'un portant sur la saine alimentation et l'autre sur l'activité physique, ont été mis en place. Le Cégep Beauce-Appalaches a également organisé un rallye santé, une dégustation de crudités, une inspection des boîtes à lunch et un *workout* géant. De plus, des bananes et des salades de fruits ont été distribuées aux étudiants certains midis alors que le jeudi, des pommes ont été offertes afin de procéder à un « croquage géant ».

Certaines mesures permanentes ont aussi été adoptées par le Cégep pour la promotion de saines habitudes de vie. Une belle collaboration avec la cafétéria s'est amorcée au cours de la semaine du Défi et celle-ci se poursuit toujours avec une offre de fruits et de légumes en tout temps. Les étudiants qui ont participé aux différentes activités lors de la semaine du Défi recevront régulièrement de l'information sur les différentes activités du Club plein air du Cégep, afin de favoriser l'activité physique.

Félicitations aux cégeps gagnants !



PRIX

« Pelure d'or »

Cégep Limoilou

(gagnant ex æquo)

Des activités qui portent fruit

Le Cégep Limoilou a organisé des tournois sportifs, un triathlon et une collecte de sang. De plus, des repas santé ont été offerts toute la semaine à la cafétéria, laquelle a également organisé une « Journée sans friture ». Des jus d'orange, des *smoothies*, des collations de légumes et des salades de fruits ont été offerts aux étudiants et l'accès au gymnase ainsi qu'à la salle de conditionnement physique du Cégep a été gratuit tous les midis de la semaine.

Des mesures permanentes ont aussi été mises en place, notamment l'adoption d'une politique sur les saines habitudes de vie. L'équipe du Cégep s'est aussi dotée d'un visuel permanent de promotion de la santé et le Service alimentaire du Cégep sera dorénavant très actif dans le développement de menus santé.



D'AUTRES ACTIVITÉS DIGNES DE MENTION

Cégep de Rimouski Du sport et des fruits

Au cours de cette semaine, des activités sportives ont été organisées, telles qu'une partie d'*ultimate frisbee* et un *workout*. Des fruits ont aussi été distribués aux étudiants.

Cégep de Lévis-Lauzon Fruits et légumes pour tous

Tout au long de la semaine du Défi, des centaines de fruits et de légumes ont été distribués aux étudiants. Un article sur la saine alimentation a aussi été publié dans le journal du Cégep.

Cégep de Rivière-du-Loup Une saine alimentation à petit prix

Des repas économiques ont été concoctés et dégustés, puis il y a eu le lancement d'un livre intitulé « Santé Bouffe Budget », fruit de plusieurs semaines de travail !

N'OUBLIEZ PAS...

La 4^e édition du Défi
Peluredebanane.com se tiendra
du 30 mars
au 3 avril 2009.

Ne manquez pas cet événement
annuel exceptionnel !

Cégep de Sainte-Foy Bien s'alimenter et bouger, voilà une recette santé

Une journée sans friture à la cafétéria, la démonstration de recettes santé et la vente de *smoothies* ont permis aux étudiants de découvrir les plaisirs de manger sainement. L'activité physique a aussi été à l'honneur au cours de cette semaine puisqu'un entraînement athlétique et un entraînement de boxe ont été offerts.

Collège Mérici Quiz aux fruits

Il y a eu un quiz sur l'apport vitaminique de certains fruits et sur leurs particularités. Plusieurs dégustations ont eu lieu de même que des activités physiques plutôt originales dont une course sur un long tapis de papier bulle. Les étudiants ont aussi eu droit à un atelier d'explication du rôle du rire sur la santé.

Cégep François-Xavier-Garneau À vos fruits, prêt... bougez !

Des paniers de fruits ont été distribués et des kiosques santé ont aussi été aménagés. Les étudiants qui prenaient un fruit avaient, entre autres, la possibilité de s'exécuter sur le tapis de « Dance Dance Revolution ».

Cégep Champlain-St.Lawrence Le plaisir de cuisiner sainement

Un atelier de cuisine-santé a été offert en deux séances, l'une à l'épicerie pour apprendre à faire de meilleurs choix alimentaires et l'autre permettait d'apprendre à cuisiner un met santé.