



## Les défis

### Lundi : A tes baskets !

Réalise le défi sport santé proposé par Louis notre éducateur FCG et envoie-nous une photo ou vidéo de la séance ! Pratiquer une activité sportive régulière a de multiples bienfaits sur la santé !

### Mardi : Mange local et de saison !

Cuisine le plat FCG proposé avec des produits de saison et venant de la région. Envoie-nous une photo de ton plat !

### Mercredi : Trie et recycle !

#### **A démarrer dès aujourd'hui.**

Trie tes textiles que tu n'utilises plus et dépose les dans un point de collecte mis en place par la Métro ! Pour le textile sportif, rapporte-le au FCG !

Sont acceptés dans les points de collecte de la Métro : vêtement et sous-vêtement, linge de maison, chaussures, sacs et peluches. LES TEXTILES DOIVENT ETRE PROPRES.

Vous trouverez les points de collecte ainsi que les informations pour déposer vos textiles sur : <https://www.grenoblealpesmetropole.fr/678-collecte-du-textile.htm>

Les textiles déposés dans ces points de collecte sont réutilisés, recyclés ou utilisés comme combustibles valorisés en énergie.

Sont acceptés dans la ressourcerie FCG : vêtements sportifs, chaussures et crampons, casques.

Les points de collecte au stade sont : Bodega, Bachelard (mercredi 02/06 après-midi), Hall et Centre de formation (pour les sportifs FCG).

Les équipements sportifs seront proposés comme équipements de seconde main aux familles des licenciés en début de saison 21/22.



### **Jeudi : Au boulot / A l'entraînement à vélo !**

Va au boulot ou à l'entraînement à vélo pour réduire les émissions de gaz à effet de serre engendrées par l'utilisation de la voiture individuelle. Prends-toi en photo à vélo ou poste ton tracé !

### **Vendredi : Récolte tes bouchons pour le handicap !**

*A démarrer dès aujourd'hui.*

Collecte tes bouchons et couvercles en matière plastique et ramène les dans un point de collecte FCG (Stade Lesdiguières ou Bodega). Envoie-nous une photo de ta collecte !

Sont acceptés : bouchons et couvercle en matière plastique (de glace, beurre, ...) ; bouchons de bouteilles (eau, lait, sodas, jus de fruit, ...), de stylos.

Attention : Le point de collecte bouchons de la Bodega va rester tout le mois de juin, vous pourrez donc passer déposer votre récolte quand vous le souhaitez !

### **Samedi : Ramasse les déchets !**

Ramasse et pese la quantité de déchets autour de chez toi ! Envoie-nous une photo de ta récolte !

*A vous de jouer !*