

CRM Rodez

Cultiv' ta forme

Présentation - Septembre 2026

Nouveau !

Parce que la santé physique
et mentale commence dans l'assiette...

PARTENARIAT INÉDIT **LES FRÈRES LEBRUN,** **CHAMPIONS DE** **FRANCE PONGISTES**



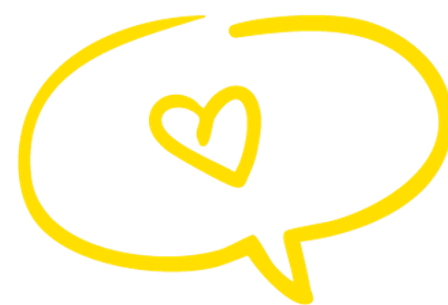


Cultiv' ta forme!

Pour se motiver
toute l'année...

Un programme dédié !

*Pour manger + de légumes
et prendre soin de sa santé !*



Pourquoi Alexis et Félix ?

Connus et appréciés des enfants et adolescents, ils incarnent le programme Cultiv' ta forme tout au long de l'année, pour encourager les enfants à prendre soin de leur santé, physique et mentale, et à consommer des légumes pour y contribuer.

Pour être en pleine forme comme Alexis et Félix, il faut trouver le juste équilibre entre nutrition, activité physique et santé mentale !



Un programme tout au long de l'année

LANCEMENT

OCTOBRE

C'est parti !



VIDÉO DES
COACHS
LEBRUN



AFFICHE DE
LANCEMENT



LIVRET DES
COACHS

OCT 26

NOV 26

DÉC 26

JAN 27

FÉV 27

MAR 27

AVR 27

MAI 27

JUIN 27

TEMPS FORT
AUTOMNE
/ HIVER



TEMPS FORT
PRINTEMPS
/ ÉTÉ



3 À 4 RECETTES CRÉATIVES CHAQUE MOIS

3 À 4 RECETTES CRÉATIVES CHAQUE MOIS

2 TEMPS FORTS DANS L'ANNÉE



Affiche
Stickers de table
Fanions



- 1 nouvelle recette tous les jours sur une semaine (ex : semaine des saveurs)

CONCOURS

JUIN

*On célèbre
les talents
des jeunes !*



TIRAGE AU
SORT FINAL



RECOMPENSES
A GAGNER



AFFICHE DU
CONCOURS



STICKERS DU
CONCOURS





LANCEMENT DU PROGRAMME

Cultiv' ta forme

Bla Bla



Lancement du programme

Vidéo lancement du programme

À diffuser sur l'écran dans la salle de restaurant



Affiches



Livret des coaches

Pour tous les enfants en élémentaires (du CP au CM2)





2 TEMPS FORTS

Pour chaque changement de saison

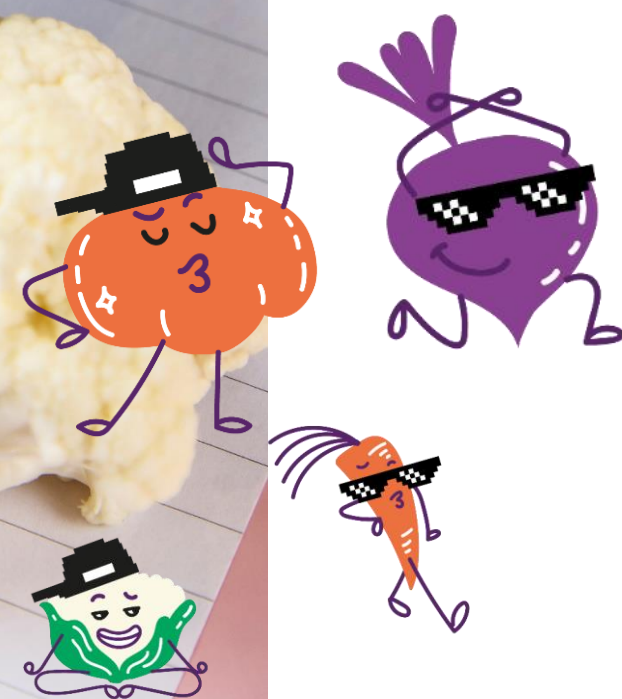
Octobre - Lancement Automne Hiver

Présentation et découverte des légumes de la saison



TOP DÉPART

Miam



C'est parti pour la saison AUTOMNE-HIVER !

Découvre les bienfaits des légumes sur ta santé mentale et physique.

RELÈVE DES DÉFIS TOUS LES MOIS !

Carotte

Betterave

Potiron

Chou-fleur

Validés par les **Coachs Lebrun** médaillés olympiques de tennis de table

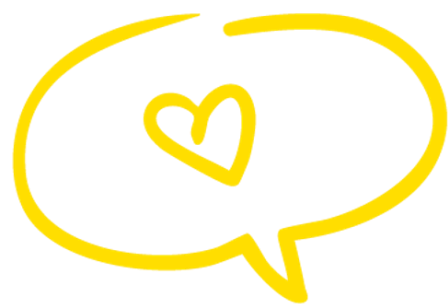


Octobre – Le carott'coeur

1^{ère} innovation

Nous avons cocréé une recette exclusivement à destination de nos jeunes convives !

A découvrir lors du lancement
Automne Hiver



UNE FORME FUN

Sollicitée par les enfants, à manger avec les mains ou pas !

UN GOUT TOUT DOUX

Moelleux, goûteux et gourmand

UNE COMPOSITION SAINE

50 % de légumes, 0 additif, légumes français, nutriscore A

APPROUVÉ PAR LES JEUNES

Testée et validée par le Club des Goûteurs.



Mars - Lancement Printemps Été

Présentation et découverte des légumes de la saison



TOP DÉPART

C'est parti pour la saison
PRINTEMPS-ÉTÉ !

Découvre les bienfaits des légumes
sur ta santé mentale et physique.

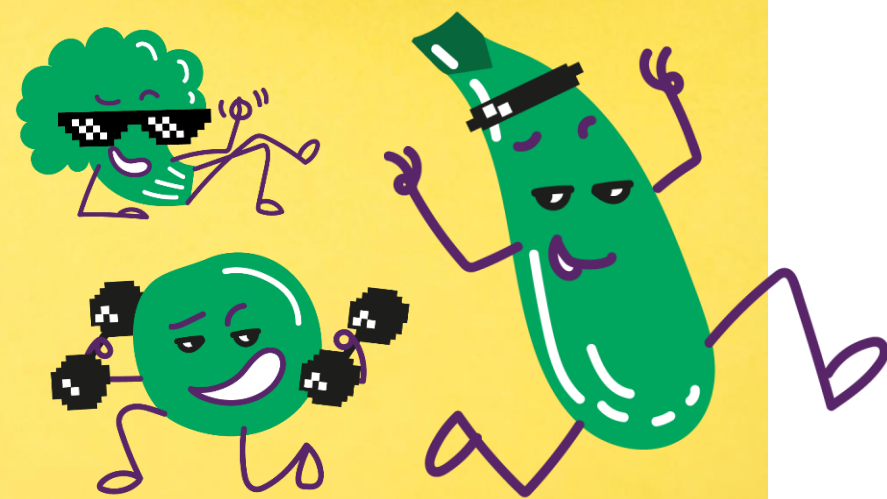
RELÈVE DES DÉFIS
TOUS LES MOIS !



Validés par les
Coachs Lebrun
médaillés olympiques de tennis de table



Des recettes dédiées aux
légumes de la saison
à retrouver au menu !





1 LÉGUME STAR

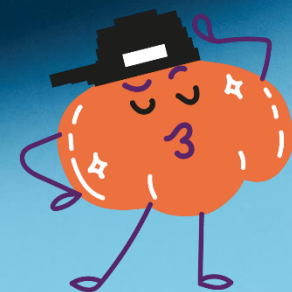
Chaque mois !

1^{er} légume star Novembre

Le potiron



3 à 4 recettes du légume du mois
à retrouver au menu !



Potiron

C'est moi le champion !

Protège les cellules de ton corps

C'est un antioxydant qui te protège et son potassium renforce tes muscles ! Bonus : c'est la star d'Halloween !

Mais n'ale pas peur de relever ton DÉFI DU MOIS !

Aide tes muscles à bien fonctionner

Validée par les **Coachs Lebrun**

Potiron

C'est moi le champion !

Il était une fois...

Potiron est né en Amérique du Sud, il y a très longtemps. On l'a appelé "patoison" beaucoup pour sa petite bouille aux yeux orange et sa douceur.

Tellement, qu'il fut rapporté en Europe au 16^{ème} siècle par bateau. Les français trouvaient qu'il avait une drôle de tête et lui donnèrent le nom de "patouillon", ce qui veut dire "agressif champion"...

Fort heureusement, Potiron se remit vite de cet affront pour devenir l'un des légumes préférés des français.

Merci !

Et c'est logique : il pèse jusqu'à 2 kg et se conserve longtemps au frigo : super pratique, super économique !

Et ce n'est pas tout : son potassium permet aux muscles de bien fonctionner.

Grâce à lui, on garde la pêche en hiver !

Arrêtez ! J'ai pris le melon ! HA HA ! EXULTANT

FIN

... Potiron, c'est lui le champion !

ET PAS LE "GROS CHAMPIGNON" HEIN...

Non, mais...



Découvrir ses bienfaits, son histoire, et relever des défis !

cultiv ta forme !

Le programme des légumes stars pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête toute l'année !

Des légumes à croquer, des défis à relever, et plein de surprises à savourer ! Alors, prêts à relever le défi d'automne ?

Carotte

Chou-fleur

Brocoli

Bettefeld

Courgette

Petit Pois

Bienvenue sur ton terrain de jeu

La prochaine page est la planche de stickers : c'est là que tu vas faire passer ton équipe de légumes dans ton monde de jeu.

Chaque carte relève ton double-défi pour récupérer ton sticker à coller dans ton emplacement de travail. Petit à petit, ton équipe va grandir et croquer...

Comme dans chaque entraînement, chaque élève a son rôle à jouer pour gagner un échange avec les Prof's Lebrun !

À la fin de l'année, quand les cartes seront toutes collectées, l'équipe qui aura le plus de cartes pourra participer au concours.

Potiron

le chouchou de Félix

AUJOURD'HUI AU MENU !



Le livret de stickers *Le Guide pratico-pratique !*

Le livret est à conserver toute l'année pour participer au concours de fin d'année !

> REMISE DU LIVRET

A partir du 12 octobre

> REMISE DES STICKERS CHAQUE MOIS

A chaque fin de mois du légume star
Une fois le défi relevé par l'enfant
1^{er} sticker à récolter : fin Novembre – le potiron

À DESTINATION DES
ELEMENTAIRES

Du CP au CM2

ZOOM



Pour chaque défi relevé = 1 stickers à donner aux jeunes pour qu'ils puissent le coller dans leur livret





Merci et bon appétit !

