

## COMMENT S'INSCRIRE A UN DEFI DECLICS ?

En premier lieu, rendez-vous sur la page d'accueil des défis DECLICS : <https://defis-declics.org/fr/>  
Vous pouvez ensuite cliquer sur « Rechercher mes défis » pour trouver celui qui vous correspond.



### QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Déclics, c'est une manière gratuite et accessible à tou.tes d'agir concrètement pour le climat.**

**Comment ?** En participant, seul.e ou en équipe, à des défis pour réduire sa facture énergétique, découvrir d'autres façons de consommer, de s'alimenter, se déplacer, ou encore de réduire ses déchets.

[JE CHERCHE UN DÉFI](#)



### À CHACUN.E SON DÉFI

- ✓ Vous aimez apprendre et échanger en vous amusant,
- ✓ Vous souhaitez agir au quotidien et à votre échelle pour l'environnement,
- ✓ Vous souhaitez réduire votre facture énergétique et votre empreinte écologique,
- ✓ Vous êtes un.e citoyen.ne engagé.e et vous voulez faire bouger votre quartier/collectivité.

**Lancez-vous dans Déclics !**

### 1. Rechercher mes défis

Entrez ici votre code postal pour trouver le défi proposé sur votre territoire.



**NB :** Si vous ne trouvez pas votre défi avec votre code postal, vérifiez tout d'abord votre saisie et essayez éventuellement avec le code de département.

Choisissez ensuite le défi qui vous intéresse. Si plusieurs thèmes sont proposés, comme ici, inscrivez-vous au premier, vous pourrez toujours vous inscrire aux autres ensuite.

DÉCLICS    Déclics en quelques mots    Comment ça marche ?    Rechercher mes défis    A propos de nous    Se connecter    S'inscrire

### Recherchez le défi le plus proche de chez vous

Renseignez votre code postal ou code département :

78180    Rechercher

#### Défi Alimentation Sud Yvelines

**Pour la première édition**, venez participer au défi alimentation ! L'objectif : découvrir qu'il est possible d'adopter une alimentation plus saine et responsable sans augmenter son budget alimentaire. **Etes-vous prêts à relever ce nouveau défi ?**

14 participants    30 jours avant le début

#### Défi Energie Sud Yvelines

Depuis 2008, le défi Declics Énergie et eau a déjà été relevé par plus de 45000 foyers. L'objectif : réduire ses consommations énergétiques simplement en changeant ses habitudes de vie ! **Etes-vous prêts pour la prochaine édition ?**

28 participants    29 jours avant la fin

### 3. S'inscrire à mon Défi

Vous arrivez ensuite sur la page locale de votre défi qui vous présente la façon dont il sera animé chez vous. Repérez l'encart « je m'inscris » pour passer à l'étape suivante.

DÉCLICS    Déclics en quelques mots    Comment ça marche ?    Rechercher mes défis    A propos de nous    Se connecter    S'inscrire

## Défi Alimentation Sud Yvelines

# RELEVEZ LE DÉFI ALIMENTATION

*Réduire l'impact de son alimentation sur la planète, c'est possible !*

Le défi    Planning    Equipes    Présentations / Rencontres    Ressources

Envie de relever le défi ?  
REJOIGNEZ-NOUS !

**Je m'inscris**

Il vous suffit ensuite de suivre les questions du formulaire qui s'affiche :

NB : des aides ont été créées pour aider aux choix des options proposées.

Cliquez sur « Oui ! Rejoindre ce défi »

Lorsque vous cliquez sur le bouton de validation « Oui ! Rejoindre ce défi », la page se recharge et vous voyez un message de confirmation apparaître.



Il vous reste ensuite à vous rendre dans votre boîte mail pour activer votre compte (cet envoi de mail permet ce que l'on appelle une double authentification, et évite les inscriptions factices).

Pour activer votre compte, vous devrez alors définir un mot de passe. Conservez-le bien ! Il vous servira à vous connecter à votre compte Déclics pour suivre le défi.

**Une fois ce mot de passe initialisé, votre compte est créé, vous pouvez utiliser la plateforme Déclics et participer au défi !**

*Le 1er pas : Remplir les informations de votre foyer et compléter votre diagnostic pour définir votre profil mangeur !*

## COMPLÉTER VOS INFORMATIONS

Une fois inscrit, lorsque vous revenez dans votre défi, vous pouvez commencer à compléter votre profil.

Cela débute par les informations relatives à votre foyer, que vous pouvez remplir grâce à la page « Mon foyer »

Une fois rempli, vous pourrez compléter le diagnostic initial pour évaluer vos pratiques :

[← Retour vers page synthèse](#)**Diagnostic initial**  
Évaluer mes pratiques et d'où je pars**Mon profil alimentation****Diagnostic final****Mon profil alimentation final****Diagnostic réalisé à 0%**

0/40

**① Défi alimentation**

Choisissez les réponses qui reflètent le mieux les habitudes alimentaires du foyer.

**Chapitre 1 : les modes d'approvisionnement alimentaire**

Vos courses proviennent de circuits courts et de proximité (direct producteurs, marché de producteurs, AMAP, système de paniers, drive fermier, magasin de producteurs, etc.) :

Jamais

De temps en temps

Souvent

Toujours

**Chapitre 2 : les manières de cuisiner****Chapitre 3 : le contenu de votre assiette****Chapitre 4 : côté gaspillage alimentaire****Chapitre 5 : les repas à l'extérieur (au restaurant, à la cantine, en pique-nique, au bureau, en soirée, etc.)**[← Retour vers page synthèse](#)**Diagnostic initial****Mon profil alimentation**  
Identifier mes points forts et mes axes d'amélioration pour ce défi**Diagnostic final****Mon profil alimentation final****Résultats du diagnostic****Vous êtes sur la bonne voie !**

Relevez avec nous les challenges proposés pour devenir un·e as de l'alimentation durable !

*Il n'y aura ensuite plus qu'à vous lancer et à relever les challenges  
pour améliorer votre score !*

Vous pourrez remplir votre diagnostic final à la fin du défi pour observer votre progression et la maintenir 😊