



Participez au concours de réduction à la source et courez la chance de gagner la **bourse Michel Séguin** d'une valeur de 1000\$!

Description du concours

Nous proposons aux écoles participantes de mettre en place un projet de réduction à la source. Une bourse de 1000\$ sera offerte à l'école qui se sera le plus démarquée par son implication, sa démarche et sa façon de mettre en application son projet.

Thématique 2025

« J'en ai assez! »

« J'en ai assez », le thème de la SQRD 2025, se veut une invitation à la réflexion collective. Ce thème ouvre la voie à une pluralité d'interprétations porteuses de sens et d'engagements. On peut par exemple compléter la phrase avec : « J'en ai assez **de** gaspiller » pour exprimer une volonté de mettre fin au gaspillage, ou encore affirmer « J'en ai assez **pour** partager » pour témoigner de notre engagement au partage de ce qu'on possède. Vous pouvez vous inspirer de la thématique de cette année ou de toute autre initiative de réduction à la source.

Voici quelques phrases qui pourraient vous donner des idées pour débiter votre démarche:

J'en ai assez **pour** partager
J'en ai assez **pour** économiser
J'en ai assez **pour** réparer
J'en ai assez **pour** être heureuse ou heureux
J'en ai assez **de** dépenser
J'en ai assez **de** jeter
J'en ai assez **de** gaspiller
J'en ai assez **de** la publicité



Comment participer

- Rédiger une lettre de présentation, de 1 à 3 pages, soit entre 500 et 1500 mots et y décrire ce qui suit :
 - o D'où vous est venue l'idée, pourquoi vous avez décidé de le mettre en place. Est-ce que c'était une initiative des enseignant.es, des élèves, un besoin de l'école, de la communauté, etc. ;
 - o La démarche, comment vous avez mis en place votre projet ;
 - o Le nombre d'élèves ou de classes ayant participé, si votre communauté a pu en profiter aussi ;
 - o Les résultats obtenus, comment cela a-t-il changé vos habitudes dans votre école ou votre communauté ;
 - o Les améliorations que vous aimeriez y apporter, si vous aviez à recommencer ce projet.
- Envoyer 3 à 10 photos des activités.
- Indiquez le nom et l'adresse de l'école.
- Indiquez le nom et les coordonnées de la personne responsable.

Faites-nous parvenir votre **lettre et vos photos au plus tard le 28 novembre 2025 à l'adresse info@sqrd.org**. Les projets seront évalués par notre équipe et la bourse sera remise en décembre 2025.

Quelques idées pour vous inspirer

Vous pouvez vous inspirer de la thématique de cette année ou de toutes autres initiatives de réduction à la source.



Organisez une journée d'échange de fournitures scolaires, livres, vêtements, jeux, etc.



Préparez des ateliers de cuisine « anti-gaspi » où vous apprenez à cuisiner toutes les parties d'un aliment (par exemple : les pieds, fleurettes, et feuilles du brocoli, la carotte avec sa pelure et ses fanes, etc.) Vous pouvez faire participer la cafétéria de l'école également. Vous pouvez vous inspirer de [ce reportage de l'Épicerie](#), sur le gaspillage alimentaire, et de l'école de Saint-Vianney qui ont remporté [la bourse Michel Séguin en 2022](#).

Inspirez-vous des activités organisées par l'[école Guy-Drummond](#), gagnante de la bourse Michel Séguin en 2024, ou de l'[école Clair-Matin](#), gagnante de l'édition 2023.



Organisez des ateliers de réparation d'objets. Inspirez-vous des [repair cafés](#).

Téléchargez [nos fiches pédagogiques](#) et faites les activités proposées en faisant participer toute l'école, ou toute votre communauté.



À vous d'imaginer ce que vous pouvez faire !

Qu'est-ce que la réduction à la source?

La réduction à la source, c'est quand on essaie de **limiter l'utilisation de matières premières et de ressources naturelles** pour fabriquer des choses. En agissant ainsi, on évite de causer trop de dommages à l'environnement en utilisant moins de nouvelles ressources et en réduisant les déchets qu'on produit. C'est une façon de protéger la planète en agissant dès le début de la chaîne de production.

La réduction à la source, c'est aussi réfléchir à notre façon de consommer et tenter de réduire les achats de biens qui ne sont pas nécessaires. On peut aussi choisir la réparation, le réemploi et les emprunts, au lieu d'acheter des biens neufs. **En résumé, la réduction à la source, c'est quand on réduit avant d'avoir consommé, et pas après.**

Bien qu'il soit important de récupérer, de composter et de recycler, il ne s'agit pas de réduction à la source.