



## **Livret des animations**

**MOBILISER DE NOUVEAUX HABITANTS EN "ALLANT VERS"**

**PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION DURABLE**

**VALORISER LES SAVOIR-FAIRE DES HABITANTS**

**FAVORISER LE LIEN AVEC LES PARTENAIRES LOCAUX**

**AGIR SELON LES PRINCIPES DE L'EDUCATION POPULAIRE**

## L'association

VRAC Hauts-de-France favorise l'accès des habitants des quartiers populaires à **une alimentation choisie et non contrainte**, grâce au développement de groupements d'achats participatifs de produits de qualité (biologiques, éthiques, locaux), vendus à prix coutant dans les **quartiers prioritaires politique de la ville**. Afin de mobiliser de nouveaux publics, et leur permettre de découvrir le dispositif, **VRAC propose une palette d'animations, à déployer en partenariat avec les associations et structures locales. N'hésitez pas à nous solliciter** si vous souhaitez que nous organisions l'une d'elles avec vous!

## Les stands de dégustation



**Durée** : 1 à 3h

**Public cible** : tout public, adultes en charge d'acheter de l'alimentation

**Objectif** : Faire découvrir des produits de qualité par le goût, présenter le projet et le catalogue.

**Description** : tenue d'un stand avec dégustation de certains produits vendus au catalogue (miels, fruits secs, huile d'olive...), et explication du fonctionnement de l'association. Échanges avec les habitants autour du goût, du plaisir.

**Contexte** : Sur l'espace public, en pied d'immeuble, dans les halls d'immeubles ou dans les structures d'accueil, en sortie d'école, lors de temps forts organisés par les partenaires.

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centres sociaux, associations, Centres Communaux d'Action Sociale, Mairies de quartier, écoles, etc.

### Matériel:

1 table - 2 chaises

Prévoir un barnum en cas de pluie si en extérieur

### Variantes :

- stand de dégustation avec animation ludique (voir suivant)
- stand de dégustation élaborée (gouter ou apéritif)



Financé par



## Animations ludiques

Nous pouvons proposer différents types d'animations, qu'il est possible de combiner à des temps de stands de dégustation, tels que décrits ci-dessous

**Durée** : 15 min par petits groupes de personnes (1h en tout minimum)

**Public cible** : tout public, adultes et enfants

**Objectif** : Développer la curiosité, élargir la palette sensorielle, faire découvrir des recettes originales et créer des échanges sur l'alimentation.

### L'Ingrédient Mystère

**Description** : Faire déguster une préparation atypique (ex : cookies aux lentilles corail) dont la recette est tenue secrète. En suivant les étapes de la découverte par les sens (vue, goût, toucher), les participants doivent essayer de recréer la liste des ingrédients en choisissant parmi une liste d'image proposée et de retrouver l'ingrédient atypique.



### Le Blind Test

**Description** : faire déguster à l'aveugle un produit de magasin conventionnel et un produit identique vendu chez VRAC.

Laisser les participants s'exprimer sur leurs ressentis sensoriels. Les participants doivent chercher à deviner quel est le produit VRAC et quel est le produit de magasin conventionnel.



### Le Quizz alimentaire

**Description** : Une série de question qui concernent l'alimentation, du champs à l'assiette et qui concernent les sujets d'environnement (déchets, eau, gâchis, etc.) et de santé/nutrition pour évaluer notre connaissance en la matière et ouvrir la discussion.

## Animations ludiques

**Durée** : 1h

**Public cible** : tout public, adultes et enfants

**Objectif** : Aborder des notions d'alimentation durable dans un cadre ludique et créer des échanges, débats et discussions.

### La Marmite

**Description** :

*45 min, 12+ ans, 3 à 5 joueurs*

Jeu de société pendant lequel vous devrez remplir votre frigo d'aliments suivant vos préférences alimentaires. Mais tout le monde n'aura pas accès aussi facilement à tous les aliments qu'ils souhaitent. Ce jeu aborde la notion de précarité alimentaire et d'accès universel à une alimentation de qualité.

### Le pique Assiette

**Description** :

*30 min, 10+ ans, 3 à 8 joueurs*

Jeu de carte pendant lequel vous devrez relever le défi de construire une assiette qui donne envie, qui soit équilibrée et qui ait un impact positif sur le changement climatique.



**Contexte** : Lors de temps forts organisés par les partenaires ou de temps dédiés

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centres sociaux, associations, Centres Communaux d'Action Sociale, Mairies de quartier, écoles, etc.

**Matériel:**

Tables et chaises

*Prévoir un barnum en cas de pluie en extérieur*

## Dégustation d'un petit-déjeuner, d'un goûter

**Durée** : 1h

**Public cible** : tout public, adultes et enfants

**Objectif** : Faire découvrir des alternatives pour un goûter ou un petit déjeuner sain et accessible.

**Description** : Dégustation d'un petit-déjeuner, d'un goûter préparé avec les produits VRAC.

*Brioche, miel, chocolat, fruits secs, jus de pommes, thé et café*



**Contexte** : Sur l'espace public, en pied d'immeuble, dans les halls des bâtiments d'habitations ou des structures d'accueil, lors de temps forts organisés par les partenaires.

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centres sociaux, associations, Centres Communaux d'Action Sociale, Mairies de quartier, écoles, etc.

### **Matériel :**

1 table - 2 chaises

*Prévoir un barnum en cas de pluie en extérieur*

Financé par



## Dégustation d'un apéritif

**Durée** : 1h à 2h

**Public cible** : tout public, adultes et enfants

**Objectif** : Faire découvrir des alternatives pour une alimentation saine et accessible.

**Description** : Dégustation d'un apéritif préparé avec les produits VRAC. Possibilité d'organiser un mini atelier cuisine de 45 minutes pour préparer collectivement l'apéro, si les conditions matérielles le permettent.  
*Amandes et noisettes grillées, tartinade de légumineuse, crackers.*



**Contexte** : Sur l'espace public, en pied d'immeuble, dans les halls des bâtiments d'habitations ou des structures d'accueil, lors de temps forts organisés par les partenaires.

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centres sociaux, associations, Centres Communaux d'Action Sociale, Mairies de quartier, etc.

### Matériel :

1 table - 2 chaises

Matériel de cuisine au cas échéant

*Prévoir un barnum en cas de pluie en extérieur*

## Valorisation de la parole

**Durée** : 1h

**Public cible** : tout public, adultes et enfants de plus de 12 ans

**Objectif** : offrir un espace d'échange et d'expression sur une question liée à l'alimentation, libérer la parole, animer l'espace public, provoquer des rencontres, valoriser les points de vue des citoyens.

### Porteur de Parole

**Description** : Sur l'espace public, interpeler et recueillir les paroles des passants à partir d'une question affichée en grand, et partager les paroles des précédentes personnes ayant répondu.

*Exemples de questions :*

*"Une alimentation de qualité pour moi c'est ..." / "Ce qu'il manque dans mon quartier pour bien me nourrir..."*



### Débat mouvant

**Description** : Proposer à un groupe une affirmation vis-à-vis de laquelle les participants doivent se positionner dans l'espace et par rapport à une ligne en étant « d'accord » ou « pas d'accord ». Grâce aux arguments formulés, les participants peuvent changer d'avis, et donc de position dans l'espace.

*Exemples d'affirmations :*

*"Plutôt bio ou local ?" / "bien manger est réservé aux riches" / "Cuisiner : corvée ou plaisir ?"*

**Contexte** : Sur l'espace public, en pied d'immeuble, en sortie d'écoles, lors de temps forts organisés par les partenaires

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centre sociaux, associations, Centre Communaux d'Action Sociale, Mairie de quartier, écoles

**Contraintes** :

1 support

**Variantes** :

- Le porteur de parole peut être animé en parallèle d'un stand de dégustation

## Atelier cuisine de rue et cuisine flash

**Durée** : 30 min

**Public cible** : tout public, adultes et enfants

**Objectif** : Faire découvrir des recettes simples, saines et accessibles, valoriser les produits VRAC et partenaires (fermes urbaines) et créer des moments conviviaux.

**Description** : Réaliser et déguster des recettes simples et rapides sur l'espace public ou dans un lieu approprié à partir de produits du catalogue VRAC

*Possibilité de combiner avec des produits de partenaires, telles que les fermes urbaines.*

**Contexte** : Sur l'espace public, lors de temps forts organisés par les partenaires ou en complément d'une visite de ferme urbaine.

**Partenaires** : Bailleurs sociaux, Centre sociaux, associations, Centre Communaux d'Action Sociale, Mairie de quartier, écoles, fermes urbaines.

### Contraintes :

Accès à l'eau et à l'électricité

Tables, chaises

Idéal : Petit matériel de cuisine



## NOUS CONTACTER

**Elisabeth NEZAMI**

Chargé de mission Animations

07 82 26 44 90

[elisabeth-hdf@vrac-asso.org](mailto:elisabeth-hdf@vrac-asso.org)

Financé par



 Sia Habitat

Financé par  
**3F Notre Logis**  
Groupe ActionLogement



**LMH**

**PARTENORD**  
HABITAT

**VRAC**  
HAUTS-DE-FRANCE