

GROWING GREEN COMMUNITIES: DONNER LES MOYENS AUX JEUNES POUR UN AVENIR PLUS DURABLE



**OUTILS ET RESSOURCES POUR LES
ACTIONS DE CO-DESIGN ET
D'APPRENTISSAGE PAR
L'EXPÉRIMENTATION**



Co-funded by
the European Union

Growing
Green
Communities



Crossing Borders

Comparative
Research
Network:



Università
della
Svizzera
italiana



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

SaluTerre



Co-funded by
the European Union

Avertissement

Le livre électronique a été édité et publié dans le cadre du partenariat stratégique Erasmus+ Gardens. Erasmus+ est financé par l'Union Européenne. Le soutien de la Commission Européenne pour la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement les points de vue des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.

Les liens externes dans le livre électronique sont fournis pour votre commodité et à titre d'information uniquement ; ils ne constituent pas une approbation ou une approbation par les partenaires du projet de l'un quelconque des produits, services ou opinions de la société ou de l'organisation ou de l'individu.

L'équipe du projet ne saurait être tenue responsable de l'exactitude, de la légalité ou du contenu du site externe ou de celui des liens ultérieurs. Veuillez contacter le site externe pour toute question concernant son contenu.

Les images affichées dans ce livret sont la propriété de leurs photographes ou créateurs respectifs. LES IMAGES NE PEUVENT PAS ÊTRE RÉAFFICHÉES SANS LA PERMISSION DU PHOTOGRAPHE OU DU CRÉATEUR.

Contactez le créateur si vous souhaitez obtenir une reproduction d'une image ou si vous souhaitez obtenir la permission de réafficher une image sur un autre site web. Pour des informations sur les créateurs, veuillez contacter le coordinateur du projet via l'adresse ci-dessus

Publié en 2024 par le Comparative Research Network e.V. Berlin

L'eBook a été édité dans le cadre du Partenariat Erasmus+ Growing Green Communities 2021-2-DK01-KA220-YOU-000050359

Éditeurs : Anita Vicenzi, Furkan Akay, Garba Diallo, Bent Egberg Mikkelsen, Subash Rana, Sofia Steiger, Suzanne Suggs, Emilia Campello, Mehdi Chraïbi

Design : Boyana Voynova Auteurs : Partenariat Erasmus+ Growing Green : Crossing Borders, Comparative Research Network, Université de Copenhague, SaluTerre, Kalevan Lukio, Università della Svizzera Italiana

Éléments visuels : Canva

ISBN e-Book : 978-3-946832-64-5

Adresse de contact :

Comparative Research Network e.V.

www.crononline.decentral@comparative-research.net

Müllerstraße 70B 13349

Berlin, Allemagne

Dernière mise à jour : 25 juillet 2024



Co-funded by
the European Union

Avertissement

L'eBook a été édité et publié dans le cadre du Partenariat Stratégique Erasmus+ Gardens. Erasmus Plus est financé par l'Union Européenne. Le soutien de la Commission Européenne pour la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.

Les liens externes dans l'eBook sont fournis pour des raisons de commodité et à des fins d'information uniquement ; ils ne constituent pas une approbation ou une validation par les partenaires du projet de produits, services ou opinions d'une entreprise, organisation ou personne.

L'équipe du projet n'assume aucune responsabilité quant à l'exactitude, la légalité ou le contenu du site externe ou des liens ultérieurs. Contactez le site externe pour toute question concernant son contenu.

Les images affichées dans ce livret sont la propriété de leurs photographes ou créateurs respectifs. LES IMAGES NE PEUVENT ÊTRE RÉAFFICHÉES SANS LA PERMISSION DU PHOTOGRAPHE OU DU CRÉATEUR.

Contactez le créateur si vous souhaitez obtenir une reproduction d'une image ou obtenir la permission de réafficher une image sur un autre site web. Pour obtenir des informations sur les créateurs, veuillez contacter le coordonnateur du projet via l'adresse ci-dessus.



TABLE OF CONTENTS:

01	INTRODUCTION	6
	• L'objectif	7
	• Partenaires du projet	8
	• Les activités du projet	9
	• Comment utiliser ce manuel	10
02	APPROCHES ET MÉTHODOLOGIES	
	• Conception centrée sur l'humain	12 13
	• Approche de la pensée design	13
	• Apprentissage expérientiel	
03	BOITE À OUTILS FORMATION	
	• Paysagement nourricier: cartographier l'environnement	18 20
	• Stratégies pour le changement : éléments du marketing social	21
	1. <i>Pensez comme un marketeur social : planifiez votre campagne pour rendre votre communauté plus verte</i>	23
	2. <i>Alimentation et changement climatique : régimes sains pour une planète en meilleure santé</i>	25
	3. <i>Le dessin comme outil pour (re)imaginer les espaces verts</i>	27
	• Création de communauté : éléments de l'organisation communautaire et du co-design	28
	1. <i>Toile de création de communauté</i>	30
	2. <i>Cartographie communautaire</i>	32
	3. <i>Etude de cas- Projet Food For Change</i>	

TABLE DES MATIERES:

03	• <u>Apprentissage expérientiel : activités pratiques</u>	34
	1. <i>Atelier de jardinage : fertilité du sol</i>	
	2. <i>Premiers pas dans la cueillette</i>	35
	3. <i>Atelier de cuisine</i>	37
	4. <i>Plante-moi !</i>	39
	5. <i>Cuisine avec des plantes sauvages comestibles</i>	41
	6. <i>Construire des bacs de jardins économes en carbone</i>	44
	7. <i>Sauver les surplus de jardin</i>	46
		48
04	MATIÈRES POUR LES ATELIERS	51
05	CONCLUSIONS	69
06	EN SAVOIR PLUS SUR LES CONTRIBUTEURS	

Tous les matériaux en
open source sont
également
disponibles en version
imprimable
numérique sur le site
web du projet







INTRODUCTION



INTRODUCTION

Il y a aujourd'hui 1,2 milliard de jeunes âgés de 15 à 24 ans, ce qui représente 16 % de la population mondiale. Il ne s'agit pas seulement de la plus grande génération de jeunes de l'histoire, mais aussi de la plus déterminée à prendre en main leur avenir, devenu très incertain en raison de nombreux facteurs, notamment le changement climatique. Les jeunes d'aujourd'hui sont de plus en plus conscients des risques et des défis posés par le changement climatique, mais comme nous le discuterons plus en détail dans ce manuel, les informations et les connaissances ne suffisent souvent pas. Les jeunes doivent être habilités à changer les choses. Cela signifie souvent passer de la position de victime de l'inaction des générations plus âgées ou des actions nuisibles au climat à celle de contributeurs actifs des actions climatiques positives et d'agents de changement pour une planète plus saine, ou du moins ralentir ou stopper les effets négatifs des actions passées. Écouter les jeunes, comprendre leurs besoins et leur fournir les informations et les outils appropriés peut conduire à des changements de comportement à long terme et à la création d'un sentiment général de pouvoir sur leur avenir et notre planète.

L'OBJECTIF

Ce manuel a été créé en étroite collaboration avec des jeunes et des experts de différents secteurs. Le Manuel SURF vise à fournir aux jeunes et à leurs éducateurs les connaissances, les outils et les ressources nécessaires pour acquérir le savoir-faire nécessaire à la participation aux actions climatiques locales, régionales et mondiales, et à défendre le changement avec de réelles solutions. Le Manuel SURF cherche à fournir des informations claires, concises et facilement compréhensibles sur l'action climatique, ses implications et les différentes manières de l'aborder. Dans le chapitre 3, nous présentons une boîte à outils composée de jeux, d'activités de groupe et d'approches éducatives et de leçons pouvant être mises en œuvre par les écoles et les éducateurs. Le projet GGC croit fermement que le rôle des écoles et des éducateurs est fondamental pour influencer positivement le comportement et les actions des jeunes. Tous les outils inclus dans ce manuel ont été testés avec des élèves de différents âges dans différents pays et sont donc appropriés pour une variété de contextes et de tranches d'âge.

PARTENAIRES DU PROJET

Dans le but d'échanger et de partager des connaissances, des expériences et des meilleures pratiques, les partenaires du projet incluent : Crossing Borders au Danemark, Comparative Research Network en Allemagne, le Lycée Kalevan Lukio en Finlande, SaluTerre en France, l'Université de Copenhague au Danemark et l'Université de Lugano en Suisse.

Crossing Borders a servi en tant que coordinateur principal et possède plus de 25 ans d'expérience internationale dans l'autonomisation des jeunes et des travailleurs jeunesse, l'éducation non formelle, et les actions climatiques.

Comparative Research Network est un fournisseur expérimenté d'éducation pour adultes et jeunes, avec une expérience dans l'évaluation des pratiques innovantes et la création et publication de ressources éducatives pour la transition écologique.

Le Lycée Kalevan Lukio à Tampere, en Finlande, est une école secondaire hautement respectée, ayant une solide histoire dans la mise en œuvre de projets visant un avenir plus durable et la citoyenneté active.

SaluTerre est un bureau d'étude sociopaysager à Bordeaux, qui aide les collectivités territoriales dans la création de projets alimentaires et paysagers, et possède une expérience en éducation populaire à l'alimentation

Le Département des Géosciences et de la Gestion des Ressources Naturelles de l'Université de Copenhague possède une expertise et une expérience dans la fourniture de connaissances, de mentorat et d'éducation pour aider à relever certains des défis liés à la transformation des systèmes alimentaires urbains et aux conséquences du changement climatique et de la pression accrue sur les ressources naturelles.

Le groupe de recherche BeCHANGE de l'Institut de Communication et de Politique Publique de l'Université de Lugano a une expertise dans la compréhension des déterminants du comportement et des problèmes sociaux, et dans l'expérimentation des méthodes pour modifier ces comportements, ainsi que dans l'éducation des jeunes allant des étudiants de premier cycle aux doctorants.

LES ACTIVITÉS DU PROJET

Les activités ont compris des échanges et la génération de connaissances pertinentes pouvant alimenter des processus transversaux et co-créatifs. Les institutions éducatives ont un accès direct aux groupes cibles et constituent des cadres privilégiés pour transformer les preuves en actions tout en recueillant des données pouvant être traduites en connaissances actuelles pertinentes. À cette fin, les activités menées dans le projet incluent le renforcement des capacités dans les communautés locales pour permettre aux partenaires de se rencontrer et de co-créer avec nos groupes cibles. Certaines activités ont inclus un stand de 3 jours au marché vert du festival de Roskilde en juin 2022, des conférences sur les sciences alimentaires à Roskilde, au Danemark, des conférences sur l'alimentation scolaire à la municipalité de Frederiksberg, au Danemark, une conférence à l'Université de Copenhague, le festival de Bornholm au Danemark, ainsi que du jardinage écologique à la municipalité de Gladsaxe au nord de Copenhague, au Danemark. Cela a conduit à la création d'un Module de Formation, qui a été testé lors d'ateliers de formation en France et en Finlande. Les résultats ont été synthétisés dans ce manuel des Stratégies Alimentaires Urbaines Régionales Intelligentes (SURF). Une autre réalisation du projet est un site web (GrowGreen.com) où les activités du projet sont documentées et où les ressources sont disponibles en open source pour un accès public.



COMMENT UTILISER CE GUIDE

Session de Contribution

Dans la section Session de Contribution, vous pouvez approfondir les différentes méthodologies qui sont au cœur de l'approche des Communautés Vertes en Croissance. Vous y découvrirez de quoi il s'agit et pourquoi nous pensons qu'elles peuvent jouer un rôle crucial dans l'autonomisation des jeunes sur les thèmes de la durabilité.

Comment utiliser

Ce manuel est un outil pratique pour les enseignants, éducateurs, formateurs intéressés par la mise en œuvre d'activités pratiques dans leurs communautés de jeunes. Pour chaque activité, vous trouverez des instructions très pratiques qui peuvent aider à planifier et à réaliser les activités.

Matériaux d'atelier :

À la fin de ce manuel, nous fournissons des feuilles de travail et des modèles qui peuvent être utilisés lors de la réalisation des différents ateliers et activités



APPROCHES ET MÉTHODOLOGIES



APPROCHES ET MÉTHODOLOGIES POUR L'ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

Idans le développement et la mise en œuvre de ce Manuel SURF et du Modèle de Formation du projet, le consortium a suivi des approches et méthodologies telles que la Conception Centrée sur l'Humain, la Pensée Design et l'Apprentissage Expérientiel. L'introduction de ces méthodologies éducatives nous a permis de créer un programme d'apprentissage interactif, qui a enrichi le contenu du projet grâce à des activités d'apprentissage par la pratique et des projets concrets.

DESIGN CENTRÉ SUR L'HUMAIN

Ce design joue un rôle crucial dans les projets en priorisant les besoins, les valeurs et les expériences des individus au sein de la communauté. Cette méthodologie se concentre sur la compréhension des défis et des opportunités qui se présentent dans la communauté de référence, permettant ainsi le développement de solutions sur mesure. En impliquant les membres de la communauté dans la conception par des méthodes telles que les entretiens, les ateliers et les sessions de co-création, ces projets garantissent que les solutions résultantes répondent aux besoins et aux aspirations de la communauté. Cette approche favorise un sentiment de responsabilité et d'autonomisation parmi les membres de la communauté, conduisant à des résultats plus durables qui sont non seulement efficaces mais aussi socialement et culturellement pertinents. En fin de compte, les méthodologies de conception centrée sur l'humain permettent aux communautés de conduire un changement positif vers un avenir plus durable, en favorisant la collaboration, l'innovation et la résilience

APPROCHE PAR LA PENSÉE DESIGN

L'Approche de la Pensée Design offre de nombreux avantages pour la mise en œuvre et les processus de conception des projets. Elle favorise une compréhension approfondie des besoins et des préférences grâce à une recherche basée sur l'empathie, garantissant que les solutions sont adaptées pour relever les défis du monde réel. En encourageant une approche collaborative et itérative, la pensée design permet aux équipes d'explorer une large gamme de possibilités conduisant à des résultats plus innovants et percutants. De plus, son accent sur le prototypage et les tests garantit que les solutions finales sont centrées sur l'utilisateur et pertinentes. En outre, la pensée design favorise une culture d'amélioration continue et d'adaptabilité, les équipes restant ouvertes aux retours et prêtes à affiner leurs solutions en fonction des exigences et des aperçus évolutifs. Dans l'ensemble, l'approche de la pensée design améliore non seulement la qualité et la pertinence des résultats du projet, mais favorise également un processus plus engageant pour toutes les parties prenantes.

APPRENTISSAGE PAR L'EXPÉRIMENTATION

L'Apprentissage Expérientiel est une approche transformative qui va au-delà des cadres traditionnels de la salle de classe. En immergeant les apprenants dans des expériences pratiques telles que des excursions, des simulations et des projets réels, l'apprentissage expérientiel favorise un engagement et une compréhension plus profonds. Grâce à la participation active, les étudiants acquièrent des compétences pratiques, des capacités de réflexion critique et une appréciation plus profonde des perspectives diverses. Cette approche encourage l'autonomie et l'apprentissage autodirigé, les individus prenant en charge leur parcours éducatif et apprenant à travers la réflexion sur leurs expériences. L'apprentissage expérientiel favorise la collaboration et l'interaction sociale, les étudiants travaillant ensemble pour résoudre des problèmes et atteindre des objectifs communs. En reliant la théorie à la pratique, cette approche améliore la pertinence et l'applicabilité des connaissances, préparant les apprenants à réussir dans un monde en évolution rapide. L'apprentissage expérientiel permet aux étudiants de devenir des apprenants prêts à prospérer dans divers contextes.



BOITES À OUTILS FORMATIONS



PAYSAGEMENT NOURRICIER: CARTOGRAPHIER L'ENVIRONNEMENT

QUOI

Il s'agit d'une méthodologie ethnographique utilisée pour évaluer l'environnement alimentaire dans les contextes urbains. Il peut être intégré comme une activité en classe à proximité de l'école, en accord avec divers programmes scolaires, allant de l'économie domestique, des systèmes alimentaires, du comportement des consommateurs, de l'urbanisme, des études de santé, du marketing social, des politiques de santé, entre autres. Le Foodscaping nécessite que les participants réalisent une promenade pour cartographier les activités alimentaires, favoriser une compréhension des écosystèmes alimentaires locaux et des opportunités dans le quartier, et envisager des moyens d'améliorer le paysage alimentaire de leur communauté pour promouvoir la santé humaine. En cartographiant les paysages alimentaires locaux, les étudiants obtiennent des perspectives sur l'accessibilité alimentaire. Cela les habilite à créer une base pour mieux comprendre le rôle des environnements alimentaires dans le développement des communautés apprenant

POURQUOI

Il y a un intérêt croissant à souligner le rôle de l'environnement alimentaire local en termes de soutien à une alimentation plus saine et à une consommation plus durable. Cette compréhension est cruciale pour évaluer comment créer des opportunités pour adopter un régime alimentaire sain. L'objectif de cette activité est d'évaluer l'état actuel, d'analyser les possibilités et les opportunités, et de soutenir une consommation plus saine et plus durable dans le contexte local. Il est important d'identifier les voies de changement et d'amélioration des systèmes alimentaires locaux. Les étudiants peuvent générer des idées pour des entreprises alimentaires innovantes bénéficiant à la communauté locale et envisager les programmes éducatifs nécessaires pour poursuivre ces projets et contribuer à la formation des systèmes alimentaires locaux dans le futur

COMMENT

L'exécution de la promenade alimentaire repose sur l'idée que les participants explorent les systèmes alimentaires locaux, comprennent les écosystèmes, et identifient les contributions aux Communautés Alimentaires Plus Vertes en explorant la zone locale. Pendant quelques heures à quelques jours, des groupes de 2 à 4 élèves se promènent dans leur communauté pour observer de première main l'environnement alimentaire, ils documentent ce qu'ils voient par des photographies, des dessins ou des cartes, et ensuite, une fois qu'ils comprennent ce qui existe et où, ils discutent des améliorations potentielles. L'implication optionnelle de représentants de la communauté alimentaire locale peut être sollicitée pour enrichir les perspectives issues de l'exécution des apprentissages.

Matériaux pédagogiques, ressources et références pertinentes

- Caitlin E. Caspi, Glorian Sorensen, S.V. Subramanian, Ichiro Kawachi, The local food environment and diet: A systematic review, *Health & Place*, Volume 18, Issue 5, 2012, Pages 1172-1187, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829212001037>
- Lyseen, A.K.; Hansen, H.S.; Harder, H.; Jensen, A.S.; Mikkelsen, B.E. Defining Neighbourhoods as a Measure of Exposure to the Food Environment. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2015, 12, 8504-8525. <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/7/8504>
- Lytle, LA & Sokol, RL Measures of the food environment: A systematic review of the field, 2007-2015, *Health & Place*, Volume 44, Pages 18-34, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829216300843>
- Lytle, L. & Myers, A. Measures Registry User Guide: Food Environment. Washington (DC): National Collaborative on Childhood Obesity Research, January 2017. http://nccor.org/tools-mruserguides/wp-content/uploads/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdfhttp://nccororgms.wpengine.com/tools-mruserguides/wp-content/uploads/sites/2/2017/NCCOR_MR_User_Guide_Food_Environment-FINAL.pdf

Matériaux pédagogiques, ressources et références pertinentes

- Mikkelsen BE. Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*. 2011;131(5):209-216. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913911415150>
- Mikkelsen, B. E. (2013). Mapping Enghave Foodscapes: Untapping the Potential of the Local Food Environment . In *FoodScapes: Abstract Booklet* Technical University of Graz Publishing. <https://vbn.aau.dk/ws/portalfiles/portal/110761692/BentsAbsProceedings.pdf>
- Mikkelsen; BE (2016): Participation, creativity and co-creation – a synthesis of five iterations of methods for urban foodscape development. Conference: 10th Annual Summit of UNESCO Creative Cities Network (14-16 September 2016). https://www.researchgate.net/publication/339875739_Participation_creativity_and_co-creation_-_a_synthesis_of_five_iterations_of_methods_for_urban_foodscape_development
- Monteiro et al 2018: Quoted from: <https://tinyurl.com/NOVA2016WN> That article and the Brazilian Dietary Guidelines (from <http://tinyurl.com/BRdietary>), which also are informed by NOVA, were used to compile this reference document for use with your journals. Food, Nutrition & Fitness I: The Digestion Journey Begins with Food Choices 1 of 4 Compiled in 2018 by EduChange with guidance from NUPENS, Sao Paulo.
- Vonthron S, Perrin C, Soulard C-T (2020) Foodscape: A scoping review and a research agenda for food security-related studies. *PLoS ONE* 15(5): e0233218. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0233218>
- Widener, MJ; Farber, S; Neutens, T & Horner, MW (2013) Using urban commuting data to calculate a spatiotemporal accessibility measure for food environment studies, *Health & Place*, Volume 21, 2013, Pages 1-9, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1353829213000105>

PROMENADE ALIMENTAIRE

EXPERIENTIAL ACTIVITY

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ

L'objectif est d'introduire le sujet des Communautés alimentaires écologiques aux élèves en les engageant à découvrir le système alimentaire local. Les participants acquerront une compréhension de la manière dont un écosystème alimentaire local comprend l'environnement alimentaire local et identifieront les entreprises qui peuvent prospérer dans ce cadre. Ils seront également en mesure de réfléchir à la manière dont ils, à l'avenir, peuvent contribuer à cet écosystème.



PARTICIPANTS & DURÉE

- Plusieurs groupes de 2 à 4 élèves
- 280 min en 2 jours ; (une leçon 140 min par jour)

MATÉRIAUX, ESPACES, RESSOURCES

Liste du matériel

- Instructions et glossaire
- Carte imprimée de la zone
- Tableaux imprimés 1-4
- Stylos, crayons, marqueurs, feutres
- Papier/cahier
- Téléphone mobile
- Accès à Internet et Google Maps
- Projecteur
- Ordinateurs portables



Aménagement de l'espace

- À l'extérieur : zone accessible à pied proche de l'école
- À l'intérieur : conclusion de l'activité à l'école

• Ressources humaines

Personnel scolaire : enseignant + éventuellement représentants des acteurs alimentaires de la communauté locale



PREPARATION

Introduisez le système alimentaire local aux élèves : « Pourquoi les paysages alimentaires locaux sont-ils intéressants ? » Assurez-vous que tous les matériaux physiques sont imprimés et que les élèves ont accès aux cartes, avec une compréhension claire de la zone à cartographier, en particulier des différentes zones

PAS A PAS

- 1. Introduction** : Présentation de l'activité. Pourquoi les paysages alimentaires locaux sont-ils intéressants ? Que pouvez-vous observer lors de la promenade ? Comment parler aux gens - à faire et à ne pas faire.
- 2. Practicalités** : Formation des groupes de 3, préparation pour la promenade.
- 3. FoodScape Walkabout** : Exploration de la zone pour découvrir les diverses opportunités alimentaires locales. Documentation de ces opportunités : prise de notes et photos, marquage sur la carte.
- 4. Retour à l'école** : Travail en groupes : discussion sur les découvertes et les écosystèmes existants, ce qui pourrait être amélioré ou développé, préparation des résultats (ex. : présentation PPT).
- 5. Conclusion** : Résumé de l'activité, débriefing des discussions, présentation des résultats des élèves et des visions les plus souhaitables proposées par les élèves.



USAGE ALTERNATIF

L'activité peut être réalisée en l'enrichissant avec l'invitation de représentants de la communauté alimentaire locale pour partager leurs expériences, leurs réflexions sur les opportunités éducatives et commerciales.

STRATÉGIES POUR LE CHANGEMENT : ÉLÉMENTS DE MARKETING SOCIAL

QUOI

Changer les comportements nécessite plus que la simple diffusion d'informations. Des décennies d'histoire, de science et d'expérience ont montré que savoir ce qui est nuisible pour nous et pour notre planète a une influence très faible sur les comportements des gens. L'information seule n'est pas suffisante. C'est là que le marketing social entre en jeu, dans son effort pour influencer les comportements qui bénéficient aux individus, aux communautés pour le bien social général. La pratique du marketing social est guidée par des principes éthiques afin d'écouter les personnes pour comprendre ce qu'ils veulent et ce qu'ils valorisent, et pourquoi ils agissent comme ils le font avant de savoir comment les aider à changer leurs comportements.

POURQUOI

Les objectifs de cette session sont de comprendre les déterminants des comportements et comment changer les habitudes de consommation alimentaire. Pour que les jeunes puissent agir efficacement en faveur de communautés plus écologiques, ils doivent connaître les facteurs qui déterminent les comportements des gens avant de concevoir des stratégies pour les modifier. Le marketing social diffère des autres approches car il ne se contente pas de changer les attitudes et d'accroître la sensibilisation, mais vise plutôt à générer une demande pour des communautés plus écologiques et à habiliter les gens à changer leurs comportements en comprenant leurs valeurs, leurs capacités, leurs opportunités et leurs motivations. D'un point de vue global, cette approche est extrêmement importante car elle peut être utilisée à la fois à des niveaux micro (individus), méso (communautés, organisations) et macro (politiques), séparément ou en combinaison. Par conséquent, elle a un impact initial à court terme et limité, mais un impact durable et soutenu à long terme

PENSEZ COMME UN MARKETER SOCIAL: PLANIFIEZ VOTRE CAMPAGNE POUR RENDRE VOTRE COMMUNAUTÉ PLUS ÉCOLOGIQUE

WORKSHOP

STRATEGIES FOR CHANGE

OBJECTIF DE L'ACTIVITÉ

Après avoir exploré leur environnement (voir l'activité de foodscaping), les participants devraient avoir une idée des problèmes qui freinent leur communauté dans sa transition vers une plus grande durabilité et écologie. L'objectif de ce jeu est de transformer les problèmes observés en plans d'action concrets, visant à créer un changement de comportement au sein de la communauté



PARTICIPANTS ET DURÉE

- 4 à 60 personnes
- 2 h pour 6 groupes: 1 pour la préparation et 1 pour la discussion

MATÉRIELS, ESPACES, RESSOURCES

Liste matériel :

- Table de référence voir QR code
- Stylos et papier
- Projecteur (si PPT)

Ressources humaines:

- staff de l'école
- Expert externe en marketing social, seulement si possible

Aménagement de l'espace

- Les participants doivent être divisés en groupes (de 2 à 4 personnes par groupe), et chaque groupe a besoin d'un bureau pour travailler ensemble.



PREPARATION

Nous suggérons de réaliser l'activité de foodscaping au préalable, afin que les participants puissent explorer et découvrir leur propre communauté. De plus, quelques informations de base sur le marketing social devraient être fournies – voir la présentation PPT sur le marketing social.

PAS À PAS

- 1. Explication de l'activité.** Projetez (ou imprimez pour afficher) la table de référence, disponible via le code QR. Cela guidera les participants à travers les différentes étapes du jeu et de la construction de leur propre projet.
- 2. Construction du projet.** Chaque groupe disposera d'environ 1 heure pour élaborer son propre projet/idée en suivant les directives. Il est important que les participants travaillent en groupe et fassent un brainstorming des différentes idées avant de décider de l'axe du projet.
- 3. Discussion du projet.** Chaque groupe aura 5 minutes pour présenter son projet. L'expert/le personnel scolaire disposera de 5 minutes supplémentaires pour commenter chaque travail/projet et discuter des points forts et des faiblesses de l'idée de projet

USAGE ALTERNATIF

Si'il est possible de baser ce jeu sur les activités de votre école, la meilleure idée/projet pourrait être développée par l'ensemble des participants et présentée au recteur comme une véritable campagne/projet de marketing social.

REFERENCES ET MATÉRIAUX PÉDAGOGIQUES:

- Baby carrots example as a successful campaign
[<https://www.fastcompany.com/1739774/how-carrots-became-new-junk-food>]
- Teaching materials for a basic social marketing class- in Workshop Material section

ALIMENTATION ET CHANGEMENT CLIMATIQUE : RÉGIMES SAINS POUR UNE PLANÈTE PLUS SAINES

EXPERIENTIAL ACTIVITY

ENVIRONMENTAL ISSUES

OBJECTIFS

Ce que nous mangeons, ainsi que la manière dont les aliments que nous choisissons sont traités, transportés, distribués et éliminés, sont tous des facteurs qui influencent notre empreinte carbone. L'objectif principal de cette activité est de sensibiliser les participants à l'impact de leur alimentation sur le changement climatique, à identifier les produits ayant un impact plus important, et à adopter les meilleures pratiques dans notre vie quotidienne.



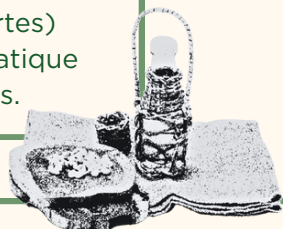
PARTICIPANTS ET DURÉES

- 4 à 60 personnes
- 15 à 25 minutes, En fonction de la manière dont les résultats du jeu sont évalués

MATÉRIELS, ESPACES, RESSOURCES

Liste matériel :

- Cartes du jeu (Scannez le code QR pour obtenir les cartes)
- Informations sur les éléments influençant l'impact climatique des aliments – voir la présentation PPT et les liens utiles.

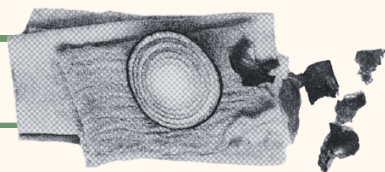


Aménagement de l'espace

- Les participants doivent être divisés en groupes (de 2 à 4 personnes par groupe), et chaque groupe aura besoin d'un bureau pour disposer les cartes.

Ressources humaines:

- Staff de l'école



PREPARATION



Imprimez et découpez les matériaux (cartes) et préparez un aperçu des éléments qui influencent l'impact climatique des aliments (par exemple, production, transport, etc.). Vous pouvez vous référer à la présentation PPT sur le marketing social fournie pour obtenir ces informations ou aux liens suggérés

PAS À PAS

1. Distribuez les cartes. Chaque groupe doit recevoir les cartes représentant un Menu de Cantine (du lundi au vendredi). Les cartes doivent être découpées par plat (en suivant les lignes pointillées) et regroupées par jour.
2. Expliquez les règles. Les participants doivent classer les plats de chaque jour, du plus élevé au plus bas en termes d'empreinte climatique. Faites attention à ne pas mélanger les jours.
3. Accordez 10 minutes aux participants pour discuter et ordonner les cartes.
4. Une fois le temps écoulé, vérifiez ensemble l'ordre correct et discutez des raisons pour lesquelles certains aliments ont un impact plus faible par rapport à d'autres avec un impact plus élevé. Les résultats et les implications pour calculer l'impact CO2 sont visibles dans le même code QR des cartes.



USAGE ALTERNATIF

Alternativement, l'activité peut être mise en œuvre en utilisant des outils en ligne (par exemple, Qualtrics) au lieu de cartes imprimées. Vous pouvez également baser le jeu sur le menu de votre cantine scolaire.

RÉFÉRENCES ET MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- **lien utiles :** <https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>
- **Matériaux pédagogiques** - Séances de formation - Leçons - PPT sur le marketing social - téléchargeables en tant que matériaux open source sur le site web du projet



DESSINER COMME OUTIL POUR (RE)IMAGINER LES ESPACES VERTS

EXPERIENTIAL ACTIVITY

ENVIRONMENTAL ISSUES

OBJECTIFS

L'imagination joue un rôle vital dans notre vie en permettant aux individus d'explorer de nouvelles idées, d'envisager des possibilités et de générer des solutions innovantes. L'objectif de ce jeu est de transformer des mots en idées et voir comment nous pourrions changer, redessiner ou améliorer quelque chose d'existant grâce à la puissance de notre imagination.



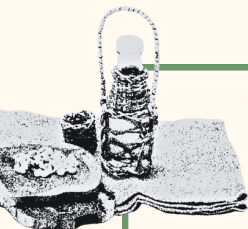
PARTICIPANTS & DURÉE

- 2 à 18 personnes (plus si vous incluez davantage d'études de cas)
- 1 heure (20 minutes pour dessiner et 40 minutes pour discuter)

MATÉRIELS, ESPACES, RESSOURCES

• Liste du matériel

Stylos, papier, feuilles, projecteurs



Aménagement de l'espace

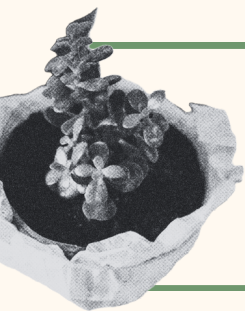
- Les participants doivent être divisés en groupes (2 par groupe, ou plus si nécessaire). Chaque groupe doit disposer d'un bureau pour dessiner.

• Ressources humaines

Staff de l'école



PREPARATION



Les participants doivent être informés sur le concept des espaces verts urbains et leurs avantages significatifs pour la santé. Avant l'activité, le personnel scolaire doit choisir les études de cas sur lesquelles se concentrer et les imprimer. Pour plus d'informations, veuillez consulter les liens suggérés.

PAS À PAS

1. **Début.** Chaque groupe recevra la description d'un espace urbain (provenant des études de cas) mais ne verra PAS l'image du résultat final.
2. **Dessin.** Basé sur la description, chaque groupe devra imaginer et dessiner l'espace urbain. Plus les détails seront nombreux, mieux ce sera.
3. **Description et comparaison.** Une fois le dessin terminé, chaque groupe décrira son espace, puis le personnel scolaire leur montrera l'espace déjà existant.
4. **Discussion.** Il est maintenant temps de voir les différences et d'en discuter. Que peut-on améliorer dans l'espace déjà existant ? Qu'est-ce que les participants n'ont pas pensé en concevant leur espace ?



USAGE ALTERNATIF

L'activité peut également se baser sur des études de cas et des espaces urbains existants dans votre propre communauté.

REFERENCES AND MATERIELS PEDAGOGIQUES:

- **liens utiles:**

<https://www.eea.europa.eu/publications/who-benefits-from-nature-in/who-benefits-from-nature-in>

- **Matériel pédagogique**

Session d'entrée (PPT) - téléchargeable en tant que matériel open source sur le site web du projet

CRÉATION DE COMMUNAUTÉ : ÉLÉMENTS D'ORGANISATION COMMUNAUTAIRE ET CO-DESIGN

QUOI

Les éléments d'organisation communautaire et de co-design peuvent être utilisés pour promouvoir une approche collective des questions de durabilité. En impliquant activement divers membres de la communauté, y compris des étudiants, des enseignants et des résidents locaux, dans le processus de conception, nous accédons à une richesse de perspectives et d'expériences. Cette approche collaborative garantit que les initiatives éducatives résonnent avec les besoins spécifiques et les contextes culturels de la communauté, rendant les questions de durabilité plus accessibles et pertinentes. Grâce à l'organisation communautaire, nous permettons aux étudiants et aux enseignants de participer activement à la définition de leur environnement éducatif, favorisant un sentiment d'appropriation et d'engagement envers les pratiques durables. Ainsi, le système éducatif devient un espace dynamique où les valeurs partagées et les connaissances locales convergent, établissant les bases d'une approche plus interconnectée et durable.

POURQUOI

L'objectif d'apprentissage de cette session est de comprendre l'importance de la communauté en tant qu'entité physique mais aussi en tant qu'approche. Il s'agit de réfléchir à la nécessité d'une vision communicable et à l'importance de la prise de décision partagée. Les étudiants réfléchiront aux caractéristiques et besoins des communautés qui les entourent, afin de développer des activités plus ciblées et pertinentes autour des questions de durabilité. Cette session vise à souligner l'importance des perspectives diverses, leur pertinence culturelle spécifique, et comment créer des actions ciblées pour engager activement la communauté.

CANVAS DE CRÉATION DE COMMUNAUTÉ

WORKSHOP

STRATEGIES FOR CHANGE

OBJECTIFS

L'objectif de l'activité est d'avoir une vision claire et globale de l'identité, de la structure et de l'expérience de la communauté que nous souhaitons créer autour d'un projet ou d'une campagne de durabilité.

Il s'agit de réfléchir aux différents rôles, activités, espaces et ressources qui permettront de créer un projet pertinent pour les personnes qui y participeront.

Le Canvas permettra au groupe de visualiser les différents éléments et besoins de leur communauté, tant du côté du public cible que de celui du groupe de travail



PARTICIPATION ET DURÉE

- Participants : minimum 4 personnes ; pas de nombre maximal défini par groupe
- Durée : entre 1h et 2h

MATERIALS, SPACES, RESOURCES

Liste de matériel:

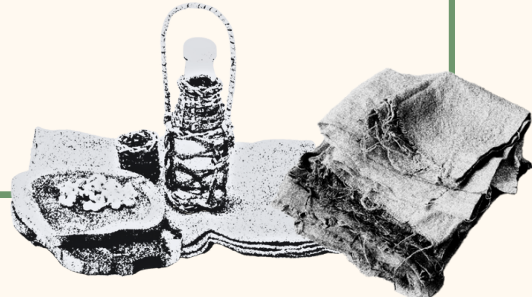
- Modèle de canva imprimé
- Post-it
- stylos, marqueurs

Ressources humaines

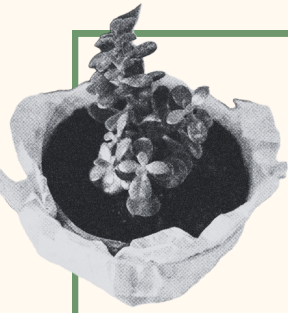
Au moins 1 facilitateur

Aménagement de l'espace

Intérieur/extérieur, une table par groupe



PREPARATION



Avant de commencer l'activité, assurez-vous d'avoir imprimé une copie du Canvas pour chaque groupe (le nombre de groupes dépend du nombre de participants). Préparez la salle en veillant à ce qu'il y ait une table pour chaque groupe de travail. Disposez des post-it, des marqueurs et des stylos sur chaque table.

PAS À PAS

1. **Pour commencer**, faites une courte introduction sur la création de communautés et expliquez pourquoi c'est important, puis introduisez le concept de co-design.
2. **Présentez l'outil** : donnez un premier aperçu du Canvas, puis décrivez chaque section à l'aide des "questions directrices" qui sont attachées à la version en ligne du manuel de l'outil. Si possible, laissez la version "manuel" ouverte à l'écran.
3. **Divisez les étudiants en groupes**. Indiquez-leur le temps imparti (en fonction de la durée de l'atelier, 45 minutes maximum) et prévenez-les lorsqu'il ne reste que 10 minutes. Donnez à chaque groupe 5 minutes pour présenter leur Canvas aux autres groupes. Demandez aux autres groupes de poser au moins deux questions au groupe qui présente



USAGE ALTERNATIF

L'activité peut également se dérouler en ligne via la version Miro du Canvas. Elle peut aussi être réalisée de manière plus interactive en utilisant l'espace public comme support, en dessinant les différentes parties de l'outil au sol avec de la craie.

REFERENCES ET MATERIEL PEDAGOGIQUE :

Lien utile

- Leçons des sessions d'entrée [ppt. "Ce dont nous parlons lorsque nous parlons de création de communauté"] - téléchargeables en tant que ressources open source sur le site web du projet
- Modèle du Community Creation Canvas - dans la section Matériaux

CARTOGRAPHIE COMMUNAUTAIRE

COMMUNITY MAKING

EXPERIENTIAL LEARNING

OBJECTIF

La cartographie communautaire vise à comprendre les besoins d'une communauté à travers la création d'une carte qui représente les expériences, ressources, défis et aspirations des participants. C'est une méthodologie de recherche participative destinée à recueillir des données pertinentes et à les analyser pour identifier des modèles, des tendances et des priorités au sein de cette communauté.



PARTICIPANTS & DURÉE

- 10-12 participants
- 1 à 3h



MATÉRIELS, ESPACES, RESSOURCES

Liste matériel:

- carte
- Appareil GPS
- papiers
- stylo
- ordinateurs
- GIS logiciel

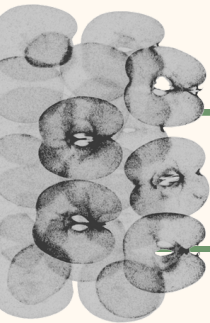
Aménagement espaces

- chaises
- tables

Ressources humaines

Un animateur qui connaît la méthodologie de la cartographie communautaire, capable de diriger l'activité et de guider les participants tout au long du processus.





PREPARATION

Identifiez la communauté que vous souhaitez impliquer, informez et engagez les participants, préparez les matériaux (cartes, ordinateurs, etc.) pour la collecte de données.

PAS À PAS

1. Commencez par un brise-glace - Map me Happy : Les participants indiquent un lieu qu'ils aiment sur une carte d'une zone spécifique, puis répondent à des questions sur ce « lieu heureux ».
2. Présentez le projet : Expliquez les différents domaines d'intégration, les événements locaux, ce que les participants peuvent apprendre de cette méthode et comment échanger avec leurs pairs.
3. Revisitez le brise-glace Map me Happy : Catégorisez les différents lieux choisis selon les domaines d'inclusion.
4. Faites remplir aux participants la chose la plus positive au sujet du lieu et ce qui pourrait être amélioré.
5. Répétez l'activité Map me Happy, mais cette fois en binômes, pour compléter la carte avec des expériences positives et négatives.



USAGE ALTERNATIF

L'activité peut être réalisée en ligne

REFERENCES AND MATERIEL PÉDAGOGIQUE:

- [Includate E-Boook](#) : Le livre électronique contient des informations sur la cartographie communautaire et le rapport communautaire, ainsi que sur l'application de ces méthodes dans différentes villes et communautés. Vous pouvez le télécharger ici : <https://www.includateproject.eu/materials/>

ETUDE DE CAS- PROJET FOOD FOR CHANGE

COMMUNITY MAKING

EXPERIENTIAL LEARNING

ACTIVITÉ

Le projet Food For Change vise à rassembler les jeunes marginalisés (18-30 ans) à risque d'exclusion sociale autour d'un bon repas pour discuter de sujets spécifiques.

L'objectif de ces discussions est que ces jeunes partagent leurs expériences, pensées et histoires, afin de se connecter avec d'autres personnes et favoriser la cohésion sociale



PARTICIPANTS & DUREE

- Between 8 and 12 people
- Duration:
 - 1 day to identify the topic of the discussion + prepare the set of questions + think about an icebreakers and energizers
 - Cooking time: 2 hours (note that the time depends on what you want to cook, how much you want to cook, etc...)
 - Duration of the discussion/meal in itself : about 2 hours

MATERIAELS, ESPACES, RESSOURCES

Liste du matériel:

- Feuille de questions pour le facilitateur afin de guider la discussion
- Stylos pour prendre des notes
- Enceinte pour la musique, si nécessaire

Aménagement espace

- L'activité peut se dérouler à l'intérieur. Assurez-vous d'avoir suffisamment de chaises, de tables, de couverts et de nourriture pour 8 à 12 personnes. Pour créer une atmosphère agréable, préparez une playlist de musique apaisante à diffuser pendant la discussion

Ressources humaines:

- Facilitateur/animateur

PREPARATION

- Choisissez un sujet pour la discussion et préparez un ensemble de questions à poser aux participants.
- Choisissez les différents repas que vous souhaitez préparer.
- Envoyez des invitations aux jeunes, publiez sur les réseaux sociaux et imprimez des affiches d'invitation à afficher dans les universités.

PAS À PAS

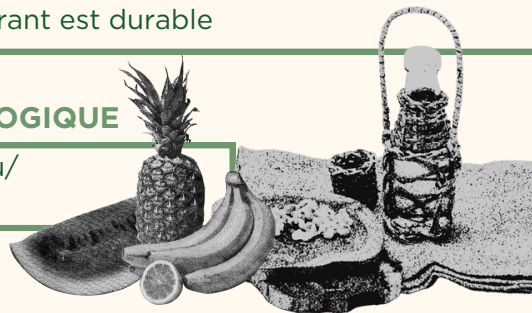
1. Accueillez les participants, expliquez brièvement le projet et commencez par un brise-glace pour que chacun puisse se sentir à l'aise.
2. Avant de commencer, assurez-vous d'avoir une déclaration de confidentialité : chacun peut choisir de partager ou non ses pensées, histoires et expériences.
3. Débutez la discussion sur le sujet choisi tout en mangeant ; des pauses peuvent être faites pendant la discussion pour permettre des échanges plus informels, ainsi que pour d'autres activités énergisantes.
4. Après le repas, vérifiez auprès de chacun comment ils se sentent.
5. Notez vos impressions sur le déroulement de la conversation (par exemple, a-t-elle été fluide, les participants ont-ils réussi à se connecter à travers leurs histoires partagées, y a-t-il eu des conflits, etc.).
6. Réfléchissez à ce qui a fonctionné et à ce qui pourrait être amélioré : y a-t-il quelque chose à améliorer en termes de planification, de timing, de gestion de la discussion et de l'atmosphère ?
7. Réfléchissez également à la préparation du repas : était-elle durable ? (végétalienne, utilisation de plastique, gaspillage alimentaire, consommation d'énergie et de ressources, etc.).

USAGE ALTERNATIF

Cette activité peut également se dérouler à l'extérieur, par ex pour un pique-nique. L'activité peut être organisée dans un restaurant, ce qui permet aux organisateurs de ne pas avoir à cuisiner. Dans ce cas, il est pertinent de s'assurer que le restaurant est durable


REFERENCES AND MATERIEL PÉDAGOGIQUE

lien utile: [www.https://foodforchange.eu/](https://foodforchange.eu/)



APPRENTISSAGE EXPÉRIENTIEL : ACTIVITÉS PRATIQUES POUR LES JEUNES

QUOI



L'apprentissage expérientiel revêt une importance pédagogique significative, notamment dans le domaine de l'éducation axée sur les pratiques durables. En plongeant les étudiants dans des expériences pratiques et des scénarios réels, l'apprentissage expérientiel favorise une compréhension et une appréciation plus profondes des principes de durabilité.

À travers des activités telles que des projets de nettoyage communautaire, l'agriculture biologique ou des ateliers sur les énergies renouvelables, les étudiants ne se contentent pas d'appréhender des concepts théoriques, mais développent également des compétences pratiques et un sens de la responsabilité environnementale.

Cette approche encourage la pensée critique, la résolution de problèmes et la collaboration, permettant aux étudiants de devenir des acteurs proactifs du changement face aux défis environnementaux pressants. De plus, l'apprentissage expérientiel cultive l'empathie et une compréhension globale de l'interconnexion entre les actions humaines et la santé environnementale, instillant des valeurs durables et une citoyenneté responsable pour la vie.

COMMENT

Dans cette session, nous souhaitons proposer des activités expérientielles utiles pour enseigner les principes de durabilité à travers des ateliers pratiques.

Toutes les activités ont été testées dans le cadre du projet lors de la formation GGC ou par les différentes organisations dans leurs expériences professionnelles dans d'autres contextes.

ATELIER DE JARDINAGE SUR LA NOTION DE SOL FERTILE

ENVIRONMENTAL ISSUES

WORKSHOP

COMMUNITY MAKING

ACTIVITÉ

En apprenant à observer de plus près le sol et à reconnaître les organismes vivants, nous nous reconnectons concrètement avec les concepts de biodiversité et de fertilité. Nous établissons un lien entre l'agriculture et ce qui se retrouve dans nos assiettes de manière conviviale et ludique.



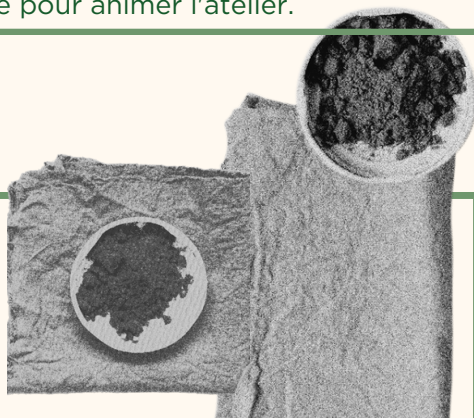
PARTICIPANTS & DURÉE

- De 2 à un nombre illimité en fonction du nombre d'animateurs présents. Pour un seul animateur, le maximum est de 10 participants.
- 1 heure pour animer l'atelier.

MATERIELS, ESPACES, RESSOURCES

List matériel:

- Une petite pelle
- Un peu de terre
- Une bouteille d'eau
- Si vous souhaitez tester l'acidité du sol, vous pouvez également utiliser du vinaigre, du bicarbonate de soude, etc.



Ressources humaines:

Un animateur qui connaît les bases de reconnaissance d'un sol fertile

PREPARATION

Informez les participants : informez les étudiants à l'avance, impliquez les adultes, co-concevez l'atelier avec les animateurs.

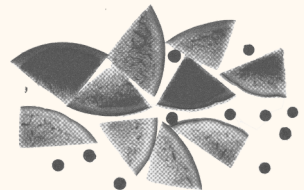
PAS À PAS

1. Accueil et Introduction : Accueillir les participants, mettre en avant le thème écologique et présenter les experts.
2. Brainstorming en posant aux participants la question « que vous vient-il à l'esprit lorsque l'on parle de "fertilité du sol" ? »
3. Prenez un peu de terre avec une pelle et donnez-la aux participants pour qu'ils touchent, sentent et observent la texture.
4. Discuter des concepts tels que le sol argileux, limoneux, sableux, l'acidité, ainsi que de la manière dont les pratiques de jardinage, en tenant compte du type de sol, peuvent influencer le goût des fruits et légumes, la croissance des plantes et leur lien avec ce que nous mettons dans nos assiettes.
5. Jardinage collectif (bêchage, jardinage en lasagne), tout en appliquant les amendements nécessaires en fonction du diagnostic du sol (amendement en matière organique, compost, fumier, argiles, etc.).

USAGE ALTERNATIF

Peut être réalisé dans les écoles, dans les espaces publics, dans les rues, dans les jardins communautaires, etc.

Ne peut pas être réalisé en ligne.



1ERS PAS DANS LA CUEILLETTE SAUVAGE

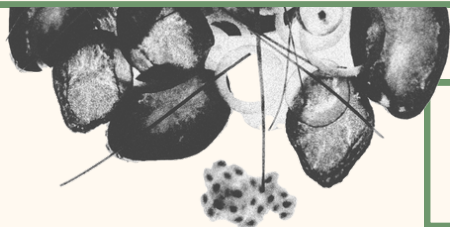
EXPERIENTIAL ACTIVITY

WORKSHOP

RESEARCH

GOAL OF ACTIVITY

L'objectif de cette activité est de faire des premiers pas vers un mode de vie plus autonome en apprenant à identifier en toute sécurité une sélection de plantes sauvages comestibles courantes. Cela vous permettra de diversifier votre alimentation avec des ingrédients gratuits, biologiques et locaux, qui sont plus nutritifs que les plantes cultivées en serre.



PARTICIPANTS & DURÉE

- Nombre de participants : illimité
- Durée : au moins 2 heures, jusqu'à une journée entière

MATERIEL, ESPACE, RESSOURCES

Liste matériel :

- Panier bien aéré ou sacs en papier
- Gants de jardinage (facultatif)
- Ciseaux

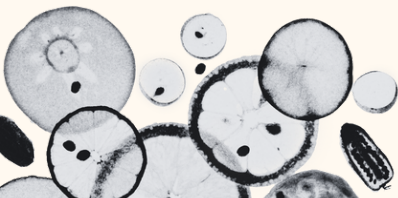


Ressources humaines:

- expert en cueillette

Aménagement espace

- extérieur



PREPARATION

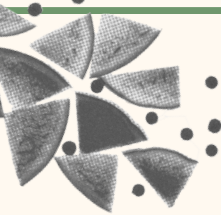
- Contactez une association locale pour trouver un expert.
- Choisissez un environnement adapté à la cueillette des herbes sauvages. Évitez les bords de routes ou les champs traités avec des pesticides.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés et protégez-vous du soleil. Apportez un panier ou des sacs en papier ainsi qu'une bouteille d'eau.



Gardez à l'esprit : le pays, la saison et les conditions météorologiques déterminent ce que vous pouvez cueillir. Les orties et l'herbe du diable conviennent aux débutants, car elles sont faciles à reconnaître, largement répandues et peuvent être récoltées pendant une longue période.

PAS À PAS

1. Rassemblez-vous pour cueillir des plantes comestibles au début du printemps, le matin, par beau temps.
2. Ne cueillez que des plantes saines et propres.
3. Nettoyez et séparez les plantes au fur et à mesure que vous les cueillez. Lavez les plantes ou laissez-les sur la table pendant un certain temps pour que les petits insectes s'en aillent.
4. En partant des plantes que vous avez récoltées, faites réfléchir les participants sur : les espèces ressemblantes, les différents stades de croissance. Connaître l'odeur et le goût de la plante, à quel stade elle peut être utilisée et quelles parties sont comestibles.
5. Si vous avez des doutes, laissez la plante sur place. Il existe des plantes toxiques qui peuvent être confondues avec des plantes comestibles,
6. Ne cueillez pas les plantes en danger ou rares, même si elles sont comestibles.
7. Allez-y doucement, un pas à la fois. Apprenez une ou deux plantes par an et, en une décennie, vous serez un cueilleur averti.
8. Soyez conscient des risques potentiels comme les parasites



USAGE ALTERNATIF

Élargissez progressivement votre palais aux nouvelles saveurs et textures. Expérimentez avec diverses recettes et méthodes de conservation comme le séchage, le mariage ou la fermentation.



REFERENCES

Cartes d'identité des plantes - dans la section Matériaux de l'atelier.

ATELIER DE CUISINE

ENVIRONMENTAL ISSUES

WORKSHOP

COMMUNITY MAKING

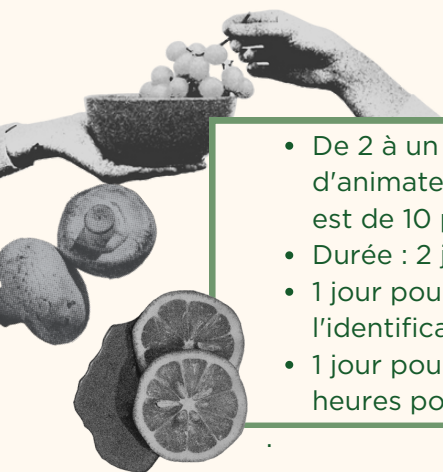
OBJECTIFS

Cuisiner ensemble est une excellente pratique pour créer un environnement convivial qui aide à sensibiliser à l'ensemble du système alimentaire, mais aussi aux paysages alimentaires locaux. Pour développer des communautés écologiques, c'est un cadre idéal pour partager avec les jeunes ou les personnes âgées leurs histoires, représentations et pratiques alimentaires, tout en lavant, épluchant, découpant, cuisinant et mangeant.



PARTICIPANTS & DURÉE

- De 2 à un nombre illimité en fonction du nombre d'animateurs disponibles. Pour 1 animateur, le maximum est de 10 participants.
- Durée : 2 jours :
- 1 jour pour la préparation, l'achat de produits locaux et l'identification du sujet.
- 1 jour pour animer l'activité : 1 heure pour l'installation, 3 heures pour animer l'atelier, 1 heure pour le nettoyage



MATERIELS, ESPACES, RESSOURCES

List of materials:

- L'équipement de cuisine nécessaire pour le sous-thème identifié pour l'atelier de cuisine collective. Exemples : casseroles, poêles, couteaux, fourchettes, planches à découper, zones de lavage de vaisselle

Aménagement

- Tables et chaises

Ressources humaines

- Un animateur qui a déjà expérimenté des ateliers de cuisine collectif. Pas forcément besoin d'un cuisinier professionnel





PREPARATION

- Informer les participants : informer les étudiants à l'avance, impliquer les adultes, co-concevoir l'atelier avec les animateurs.

PAS À PAS



1. Accueil et Introduction : Accueillir les participants, mettre en avant le thème écologique et présenter les experts.
2. Exploration des Ingrédients : Discuter des produits locaux et de saison à utiliser, en favorisant la durabilité.
3. Cuisine Pratique : Préparation guidée de recettes éco-responsables, en mettant l'accent sur les pratiques écologiques.
4. Conseils d'Experts : Partage des connaissances pendant la cuisson.
5. Interaction Communautaire : Favoriser les connexions, discuter de la vie écologique et partager des idées.
6. Repas Ensemble : Déguster les repas préparés, renforçant le sentiment de communauté.
7. Présentation des Résultats : Mettre en valeur les réalisations collectives, célébrer le succès de la cuisine durable.**



USAGE ALTERNATIF

Dans les écoles, espaces publics, dans la rue, dans des jardins partagés

REFERENCES:

_ Lien utile <https://www.greeninclusion.eu/post/cooking-workshop>



PLANTE MOI!

EXPERIENTIAL LEARNING

ENVIRONMENTAL ISSUES

OBJECTIFS

Sélection des plantes et de leur futur emplacement si vous concevez ou planifiez un jardin. Éduquer les participants sur les plantes, leurs caractéristiques et le meilleur emplacement pour les planter.



PARTICIPANTS & DURÉE

- Nombre de personnes : de 5 à 50
- Âge : 5 ans et plus
- Durée :
60 à 120 minutes, en fonction du nombre de participants, de leur niveau d'expertise préalable

MATERIELS, ESPACES, RESSOURCES

List of materials:

- Cartes d'observation imprimées pour la prise de notes
- Cartes de plantes imprimées
- Stylos, crayons
- Téléphones mobiles (pour la recherche)
- Si approprié, petits panneaux portant le nom de la plante, que vous pouvez enfoncer dans le sol

Aménagement

Un espace vert jardin, forêt, parc

Note:

- Soyez conscient qu'il existe des lois et règlements concernant la plantation dans les espaces publics (dommages aux propriétés !) si vous décidez d'utiliser de vraies plantes. Le jardinage urbain (guerilla gardening) peut être toléré s'il est considéré comme une embellissement.



Sélectionnez les plantes que vous souhaitez utiliser et recueillez des informations à leur sujet. La méthode fonctionne le mieux pour les arbres et les arbustes.

Créez des cartes imprimées répertoriant leur(s) nom(s) scientifique(s) et commun(s), leurs caractéristiques déterminant leur emplacement idéal (hauteur, largeur, lumière, sol, eau, plantes compagnes ou concurrentes, etc.), et ajoutez une photographie de la plante. Vous trouverez ci-dessous un lien vers un modèle. Préparez des cartes d'observation pour la prise de notes. (Optional) Préparez des panneaux pouvant être utilisés à la place des plantes pour indiquer l'emplacement souhaité..

PAS À PAS

1. Expliquez les règles et les objectifs de l'activité.
2. Divisez les participants en petits groupes de deux à cinq personnes et distribuez une carte d'observation à chacun d'eux.
3. Demandez aux participants d'explorer le site et de noter leurs observations. Le temps alloué pour cette tâche dépendra de la taille et de la complexité du site. Les questions directrices pourraient être :
 - a. Quels endroits reçoivent la lumière directe du soleil, quels sont à l'ombre ? Quels lieux sont secs, quels sont humides ? Quels sont exposés au vent ou protégés ? Quel type de sols de base est présent sur le site (sableux, limoneux, argileux) ? Si approprié, expliquez comment réaliser un test rapide du sol, par exemple en pressant le sol humide avec la main, puis en l'ouvrant pour observer sa texture, ou en creusant un petit trou, en le remplissant d'eau et en observant la vitesse d'écoulement de l'eau.
4. Quelles plantes sont déjà présentes sur le site ?
5. Demandez aux participants de se rassembler et de partager les observations et leurs expériences.

5. Distribuez une carte de plante et une plante, ou un panneau avec le nom de la plante, à chaque participant, puis demandez-leur de s'identifier à la plante et de chercher le lieu « parfait » sur le site choisi en utilisant les informations fournies sur la carte de la plante. Expliquez brièvement le principe de la plantation compagne et de la concurrence pour les ressources si nécessaire. Questions directrices

- « Comment est-ce que je veux grandir ? »
- « Quelle taille vais-je atteindre ? »
- « Quels voisins s'entendent bien avec moi ? »
- « Quelle est ma compétitivité ? »

1. Rassemblez les participants, qui expliqueront les raisons de leur choix et comment ils y sont arrivés. Discutez ensemble de leurs conclusions en soulevant des objections ou en faisant des suggestions. En général, il faut de 15 à 30 minutes pour placer environ 20 arbres et arbustes



USAGE ALTERNATIF

a) Créez des cartes pour les plantes annuelles et les légumes.

b) Co-concevoir une couche d'herbes aromatiques. Délimitez de petites zones et disposez des plateaux avec des plantes les mieux adaptées à la polyculture. Des petits groupes de participants (3 ou 4 personnes) sont ensuite invités à créer leur propre design de couche d'herbes aromatiques.

c) Si votre objectif est de co-concevoir un jardin, incluez des emplacements pour d'autres éléments du jardin



REFERENCES :

[Content and idea: Skogsträdgårdsboken](#)

[Philipp Weiss & Annevi Sjöberg](#)

[Game layout: Anne Franze-Jordanov](#)

https://www.canva.com/design/DAFNfwlc2g8/g4MhooGdGQZ798_xnpq3w/editutm_content=DAFNfwlc2g8&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



CUISINE AVEC DES PLANTES COMESTIBLES.

EXPERIENTIAL ACTIVITY

WORKSHOP

RESEARCH

OBJECTIFS

Apprenez à préparer des repas simples et délicieux avec des orties et de l'herbe du diable. Habituez-vous aux saveurs et aux textures de ces plantes sauvages comestibles courantes et découvrez comment remplacer les légumes verts du supermarché par ces super-aliments locaux, biologiques et gratuits. Si vous avez un surplus d'orties, vous pouvez les faire sécher pour une utilisation future.



PARTICIPANTS & DURATION

- Participants: 20 max
- Durée: 3 heures

MATERIELS, ESPACES, RESSOURCES

List of materials:

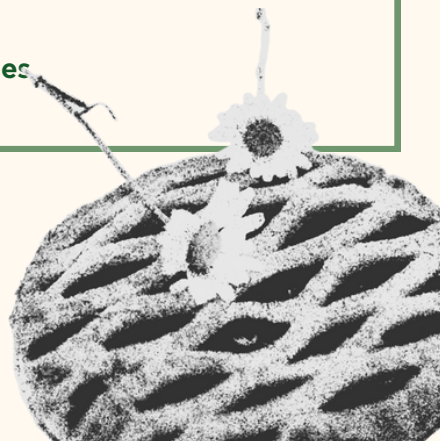
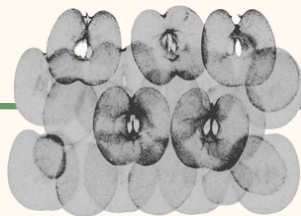
- Liste des matériaux :
Recettes
(imprimées/digitales) -
une par groupe de
participants
- Recettes suggérées
avec Égopode et Ortie

Aménagement

- Cuisine équipée et espace de
restauration

Ressources humaines

- expert cueilleur



PREPARATION

Find a suitable kitchen with the possibility to dine. Make sure you have all the required kitchen utensils. Forage fresh nettles and ground elder and have all the other ingredients ready.

PAS À PAS

1. Divisez les étudiants en groupes de 4 à 5. Deux groupes préparent une tarte à l'égopode, tandis que deux autres groupes préparent une soupe d'ortie.
2. Avec l'expert en cueillette, mettez en avant les bienfaits nutritionnels de l'ortie et de l'égopode, en insistant sur leur polyvalence en cuisine et les avantages de remplacer les légumes du supermarché par ces plantes sauvages comestibles.
3. Commencez par laver les plantes sauvages. Retirez les parties infestées, la saleté, les insectes et les autres matières végétales. Chaque groupe se concentre ensuite sur sa propre recette.
4. Les groupes se rassemblent et dégustent les plats préparés lors d'un repas communautaire.
5. Une fois le repas terminé, l'expert en cueillette réfléchit avec les participants sur la manière de conserver les meilleurs ingrédients utilisés

Lors de la consommation de plantes sauvages, la modération et la variété sont essentielles. Évitez l'utilisation excessive et prolongée d'une seule plante. Consultez un expert en cueillette pour obtenir des conseils de récolte et de consommation en toute sécurité.

USAGE ALTERNATIF

Expérimentez des recettes à base d'ortie comme des omelettes, des chips et des façons d'utiliser les graines. Ajoutez de la valeur nutritionnelle et de la saveur aux plats. Conservez vos récoltes en les séchant, en les congelant ou en les fermentant

CONSTRUIRE DES BACS DE JARDINS ÉCOLOGIQUES

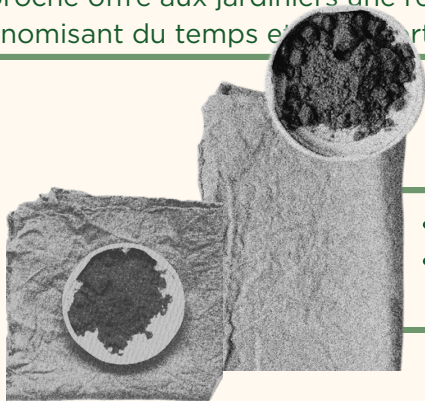
EXPERIENTIAL ACTIVITY

WORKSHOP

RESEARCH

OBJECTIFS

Les participants apprendront les avantages de l'adoption de la méthode sans labour et de la construction de plates-bandes qui favorisent la séquestration du carbone, une étape cruciale dans la lutte contre le changement climatique. En augmentant la matière organique dans le sol, ces plates-bandes non seulement stockent du carbone, mais améliorent également la fertilité du sol, la biodiversité, la rétention d'eau et la résistance à l'érosion. Cette approche offre aux jardiniers une récolte abondante tout en économisant du temps et en réduisant les efforts physiques.



PARTICIPANTS & DURÉE

- Participants: 8-20
- Durée: un jour le printemps et un jour automne

MATÉRIELS, ESPACES, RESSOURCES

List of materials:

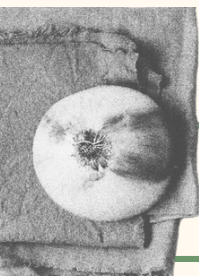
- Liste des matériaux :
- Paillis de fumier de cheval composté
- Fourches à bêcher
- Pelles
- Râteaux
- Gants de jardin
- Terreau
- Chaux de jardin

Aménagement

À l'extérieur - aménagement d'une parcelle de terrain appropriée.

- **Ressources humaines**
expert en jardinage





PREPARATION

Trouvez une parcelle de terrain adaptée où vous pourrez créer vos plates-bandes de jardin. Rassemblez un groupe de jeunes avec qui vous pourrez travailler à deux reprises sur une période de six mois.

PAS À PAS

- Construisez la plate-bande de jardin directement sur la pelouse. Étouffez la pelouse avec 20 cm de paillis, en utilisant du gazon et des feuilles. Évitez les couches épaisses de branches pour permettre à l'eau de remonter
- Pour les mauvaises herbes persistantes comme l'égopode ou le chiendent, enlevez-les avec une pelle. Sinon, ajoutez du paillis pendant jusqu'à 2 ans pour éliminer les mauvaises herbes.
- Évitez d'utiliser du carton, des journaux ou des tissus de paillage pour couvrir la végétation. Ces matériaux peuvent perturber l'échange gazeux du sol et empêcher l'eau de remonter.
- Établissez votre plate-bande de jardin sur la zone préparée en ajoutant une couche de fumier de cheval composté et de terre de jardin.
- Avant de commander, renseignez-vous sur la fertilisation et les niveaux de pH. Si la terre est déjà fertilisée, évitez d'ajouter d'autres engrais comme du fumier pour prévenir le sur-fertilisation.



USAGE ALTERNATIF

CRÉER DES BACS DE JARDIN À PARTIR DE PALLETES

- Remplissez les plates-bandes de jardin avec de la terre. Un niveau de sol insuffisant peut créer des microclimats défavorables à la croissance des plantes. Assurez-vous que la terre soit en contact avec le sol pour favoriser l'absorption de l'eau.
- Évitez le sol nu dans vos plates-bandes de jardin. Couvrez-les avec des coupures de gazon ou semez des plantes comme le trèfle, qui fertilise le sol. Coupez le trèfle avant qu'il ne produise des graines pour éviter qu'il ne se propage.

SAUVER LES SURPLUS DU JARDIN

EXPERIENTIAL ACTIVITY

WORKSHOP

RESEARCH

OBJECTIF

Connectez-vous avec des jardiniers locaux pour recueillir les récoltes excédentaires. Impliquez les étudiants dans la cueillette manuelle des fruits et légumes, puis utilisez-les dans des cours de cuisine pour préparer des repas, des conserves et des jus. Cette activité favorise la durabilité en réduisant le gaspillage alimentaire en diminuant les achats au supermarché et en fournissant des aliments frais et de saison pour la consommation et le stockage tout au long de l'année scolaire



PARTICIPANTS & DURÉE

- Participants: illimité
- Durée: toute la journée

MATERIELS, ESPACES, RESSOURCES

List of materials:

- Seaux ou paniers
- Ustensiles de cuisine

Aménagement

- intérieur et extérieur, cuisine

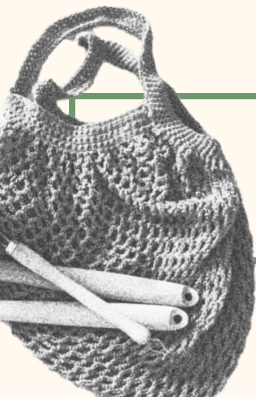
Ressources humaines

Enseignant en économie domestique



PREPARATION

Trouver une cuisine adaptée, planifier la logistique pour la collecte et le transport des légumes, attribuer les tâches pour la cueillette et le timing, et rassembler les ustensiles de cuisine nécessaires.



PAS À PAS

1. **Introduction** : Présenter l'objectif de l'atelier : apprécier les ressources existantes, reconnaître les avantages des aliments locaux et propres, et travailler à réduire le gaspillage alimentaire et favoriser des chaînes d'approvisionnement plus courtes.
2. **Implications écologiques** : Souligner les impacts écologiques du jardinage domestique, au-delà de la consommation d'eau, y compris l'utilisation des terres, la consommation d'énergie, l'utilisation d'engrais et de pesticides, et les impacts sur la biodiversité.
3. **Stratégie de communication** : Planifier une stratégie pour connecter les jeunes avec les jardiniers locaux via les réseaux sociaux et le bouche-à-oreille pour trouver des jardiniers avec des surplus de produits à partager.
4. **Identification des produits** : Identifier les types de produits disponibles
5. **Planification de l'atelier** : Choisir une date qui conviennent aux jardiniers et aux étudiants. Assurer la disponibilité de l'équipement et des matériaux nécessaires,
6. **Préparation de l'espace de travail** : Déterminer une zone pour le tri, le nettoyage et la préparation des produits excédentaires.
7. **Organisation d'une fête** : Organiser un événement pour partager la récolte, conserver les aliments pour une utilisation ultérieure, ou permettre aux étudiants de préparer des échantillons à emporter.
8. **Documentation** : Documenter l'atelier en prenant des photos et des notes



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS DE RECETTES QUE NOUS AVONS EXPÉRIMENTÉES:

- Confiture de groseilles
- Gâteau au buckthorn
- Jus de cassis rouge et noir
- Pain plat aux légumes-racines
- Purée de pommes
- Soupe de racines noires
- Compote de rhubarbe







MATÉRIAUX POUR LES ATELIERS



GUIDE PROMENADE ALIMENTAIRE

Foodscape Walkabout Guide

Ce guide est conçu pour vous et vos camarades de classe qui souhaitent en savoir plus sur votre environnement alimentaire local. Il doit être utilisé lors de promenades pour observer les éléments "comestibles" de votre environnement - le Foodscape walkabout. L'idée est de cartographier ce qui existe en lien avec la nourriture et, surtout, d'imaginer ce que cela pourrait devenir - une sorte de voyage imaginaire. Vous connaissez peut-être cela : vous êtes assis chez vous ou en classe et vous rêvez que votre salle de classe ou votre pièce pourrait être peinte de différentes couleurs ou décorée avec un petit vase contenant des tomates. C'est l'état d'esprit et le mode nécessaires pour le Foodscape walkabout. Marchez, Observez et Voyez ce qui existe et comment il est. Ensuite, essayez d'imaginer ce que cela pourrait être. Essayez de diviser vos observations et vos imaginations en deux axes : l'achat et la consommation de nourriture et sa production. Vous pensez peut-être que la production est laissée aux agriculteurs, ce qui est vrai, mais la culture se déplace silencieusement dans les villes modernes. Donc, lors de votre promenade, pensez à deux choses : Comment nous achetons ou consommons la nourriture en tant que consommateurs, seuls ou en famille - à la maison ou à l'extérieur, et comment nous la produisons.

1. Espaces Alimentaires : Cherchez les types de magasins existants. Commencez par les enregistrer sur la carte et dans le tableau. Utilisez de préférence une carte de la ville pour voir où se trouvent les choses. Donnez-leur le même numéro sur la carte et dans le tableau. Vous pouvez également créer vos propres abréviations : une pour les stations-service, une pour les mini-marchés/kiosques, une pour les bars à grillades/fast-food, une pour les supermarchés, une pour les glaciers, une pour les restaurants, etc. Dans la colonne suivante, notez ce qu'ils vendent. Enfin, indiquez ce que vous aimeriez qu'ils vendent. Sur le tableau vide, notez vos idées pour des magasins, des points de vente et des lieux de vente.
2. Cultures et Espaces Verts : Pour ce qui est des possibilités de culture, recherchez les zones inutilisées. Il peut s'agir de terrains vacants, de chemins en béton, de toits vides, de bâtiments, etc. Dessinez-les sur la carte et enregistrez ce que vous trouvez sur le site. Imaginez ce que vous pourriez cultiver dans ces zones. Que pourriez-vous y cultiver et qui pourrait organiser cela ?

GUIDE PROMENADE ALIMENTAIRE

AVANT D'ALLER EN PROMENADE ALIMENTAIRE

Instructions pour le Foodscape Walkabout

1. Lisez attentivement les instructions. Vous pouvez apporter les instructions et le glossaire avec vous.
2. Décidez de la zone où vous souhaitez effectuer le Foodscape Walkabout.
3. Réalisez la promenade pendant une heure ou plus.
4. Imprimez la carte de la zone ou apportez la carte déjà existante.
5. Imprimez les tableaux 1 et 2 pour enregistrer votre cartographie.
6. Imprimez les tableaux 3 et 4 pour écrire vos réflexions et idées.
7. N'oubliez pas d'apporter un stylo, des crayons, des marqueurs, des feutres, etc., pour écrire et dessiner.
8. Apportez un appareil d'enregistrement pour les photos, les vidéos et les enregistrements audio. Votre appareil mobile est bien adapté à toutes ces fonctions.

INSTRUCTIONS TO REGISTER MAPPING OF FOODSCAPE WALKABOUT:

1. Installez un repère sur la carte et attribuez des numéros aux lieux. Vous pouvez utiliser un code de couleur et des symboles différents pour chaque emplacement. Par exemple : Restaurant avec un point rouge, parc avec un cercle vert, supermarché avec un carré violet, longue étendue d'arbres avec des lignes vertes, etc.
2. Correspondre ces emplacements aux tableaux. Remplissez les informations dans les cellules des tableaux correspondants.
3. Tableau 1 : Espaces Alimentaires : Quels sont les espaces alimentaires ? Exemples.
4. Tableau 2 : Espaces Verts : Quels sont les espaces verts ? Exemples.
5. Tableau 3 : Réflexion sur vos observations des Tableaux 1 et 2.

TABLE 1: OBSERVATION DES ESPACES NOURRICIERS

A: Ce qui existe? Marquer sur la carte et remplir le tableau

Localisation sur la carte	Ce qui exist? (. Restaurant, café, etc)	Ce qui est vendu? (fruit s, gâteaux, pizza etc)	Ce qu'il manque (ce qui pourrait être vendu)	Remarque (Journalisme)

TABLE 2: OBSERVATION DES LIEUX CULTIVÉS ET DES ESPACES VERTS

A: Ce qui existe? Marquer sur la carte et remplir le tableau

Localisation sur la carte	Ce qui existe? (jardins, fermes, arbres, friches)	Ce qui pousse (Arbres, plantes, épices...)	Ce qu'il manque (ce qui pourrait pousser)	Remarque (Journalisme)

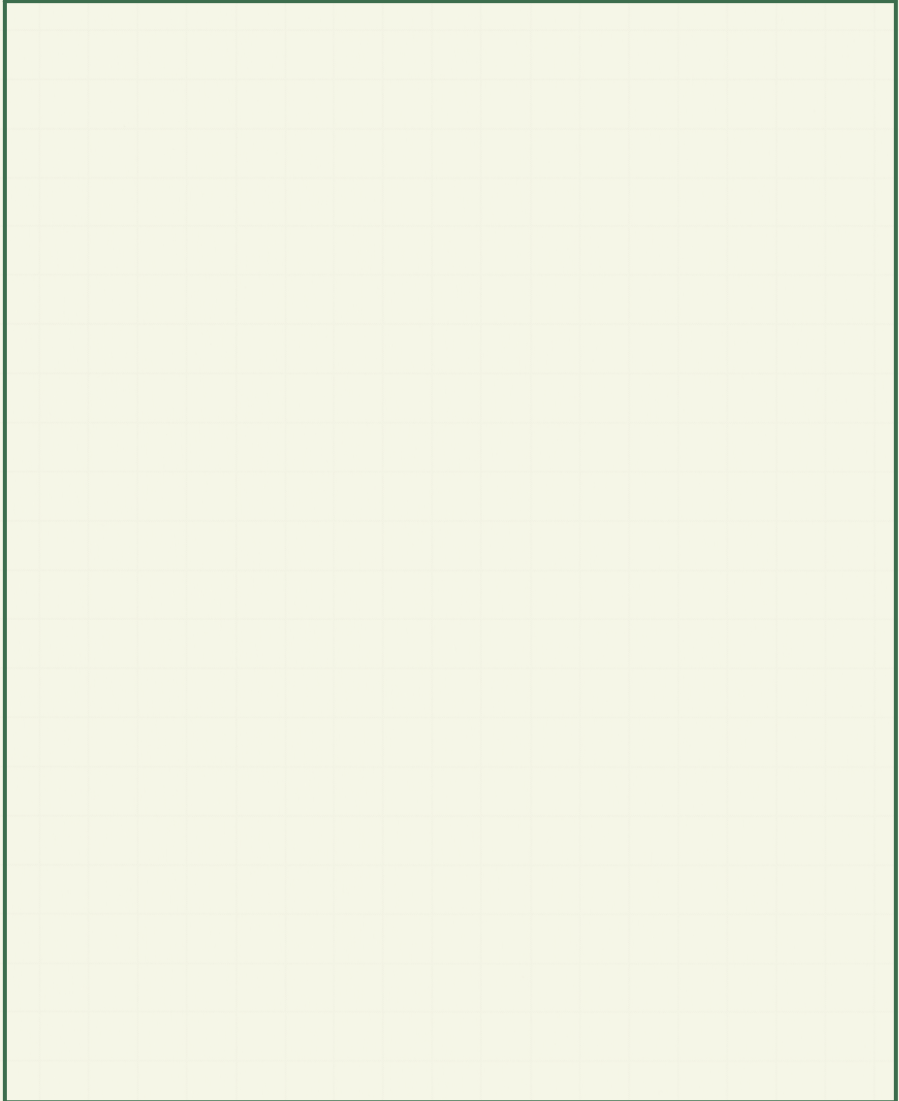
TABLE 3: REFLETS DE TES OBSERVATIONS

A. Ce qui pourrait être trouvé, écrit et parlé à propos de tes idées et qui tu veux impliquer

Localisation sur la carte	Qu'avez vous trouver intéressant	Ce qui pourrait être amélioré	Ce qui aurait pu y être	Qui peux tu approcher pour développer

VISUALISATION DE TON IMAGINATION

**C'EST TON ESPACE CREATIF. DESSINE OU REPRÉSENTE
TES OBSERVATIONS, TES NOUVELLES IDÉES.**



RÉSULTATS

Une fois que vous aurez terminé, vous retournerez dans vos groupes, réfléchirez et préparerez une présentation. Cela peut être un diaporama, une vidéo ou une mise en scène. L'idée est de communiquer vos découvertes au public de manière amusante et réfléchie.

Comment créer un résultat :

1. PowerPoint et diaporama
2. Vidéo
3. Croquis ou dessin

Questions de guidage :

1. Regardez la carte, le dessin, et tous les formulaires que vous avez remplis.
2. Qu'est-ce qui vous frappe concernant les lieux marqués sur les cartes ?
Qu'est-ce qui est intéressant dans ces lieux ? Pourquoi ce lieu est-il important ou intéressant ? Que pourrait-on faire ? Recadrez avec vos photos, ou dessins.
3. Quelle nouvelle information avez-vous, en plus de celle dont vous avez parlé dans la question 1 ?
4. Comment catégoriseriez-vous les lieux ? Oasis alimentaire, déserts alimentaires et marécages alimentaires.
5. Revenez à la carte. Que changeriez-vous et pourquoi ? Qui contacteriez-vous et comment ?
6. Mise en scène
7. Vidéos pour les réseaux sociaux

Glossaire

Oasis alimentaire : Le terme est utilisé pour décrire une zone avec un bon accès aux points de vente d'aliments, supermarchés, épiceries et marchés vendant des aliments frais tels que des fruits et des légumes.

Déserts alimentaires : Le terme déserts alimentaires fait référence à une zone ou une communauté ayant un accès limité ou inexistant à des aliments nutritifs et abordables, en particulier des fruits et légumes frais, en raison de l'absence de magasins d'alimentation à une distance de déplacement pratique.

Marécages alimentaires : Les mots marécages alimentaires sont utilisés pour décrire une communauté où les chaînes de restauration rapide et les supérettes sont abondantes. Cela signifie que les quartiers sont sur-exposés à des options alimentaires malsaines plutôt qu'à des choix alimentaires sains.

PLAN DE MENU POUR UNE SEMAINE

- CANTINE SUISSE

Vous pouvez également recréer ce jeu en vous basant sur votre menu de cantine.

Lundi (LUN)	Mardi (MAR)	Mercredi (MER)	Jeudi (JEU)	Vendredi (VEN)
BOULETTES De BOEUF à la sauce tomate, avec pommes de terre écrasées et brocoli	MUSHROOM BURGER Champignons grillés, fromage, laitue et oignons braisés dans un petit pain au sésame. Aux frites de légumes séchés	HARICOTS THAI "BUTTER" Haricots aux légumes thaïlandais (courge, carotte, céleri, pois verts) et riz basmati.	SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA Pâtes à la joue de porc salée, fromage pecorino, courgettes grillées, tomate et oignon	HUMMOUS Pain pita plat, trempettes au houmous, aubergines grillées, graines de grenade et salade
RISOTTO avec fromage, épinards et asperges rôties	KEBAB D'AGNEAU Agneau dans un wrap (Dürüm turc), avec frites de pommes de terre et salade (laitue, concombre, tomate, persil)	VEGGIE CARBONARA Pâtes crémeuses, aux courgettes, tomates séchées au soleil et parmesan	BURGER de Boeuf Galette de bœuf grillée, fromage, laitue et oignons braisés dans un petit pain au sésame. Servi avec frites de légumes séchés	VEGGIE CHILI Haché de Quorn (un substitut de viande), haricots rouges, sauce tomate et poivrons braisés. Servi avec du riz blanc.
FILLET DE DORADE mariné au gingembre et citron vert, au quinoa et carottes	POULET THAI avec légumes (courge, carotte, céleri, petits pois) et riz basmati	POULET Rôti avec citron, pommes de terre rôties au four et haricots verts	VEGGIE SCHNITZEL Escalope à base de soja, avec sauce tartare végétalienne, gnocchis et salade de maïs	Saucisse de veau sauce avec pommes de terre rôties au four et carottes
FALAFEL KEBAB Nuggets de pois	LENTILLES NOIRES Lentilles cuites à la	CHILI CON CARNE Bœuf haché	NASI GORENG Riz frit indonésien	

RÉSULTAT DU JEU - RÉPONSE CORRECTE*

Du plat ayant le plus grand impact à celui ayant le plus faible impact pour chaque jour de la semaine.

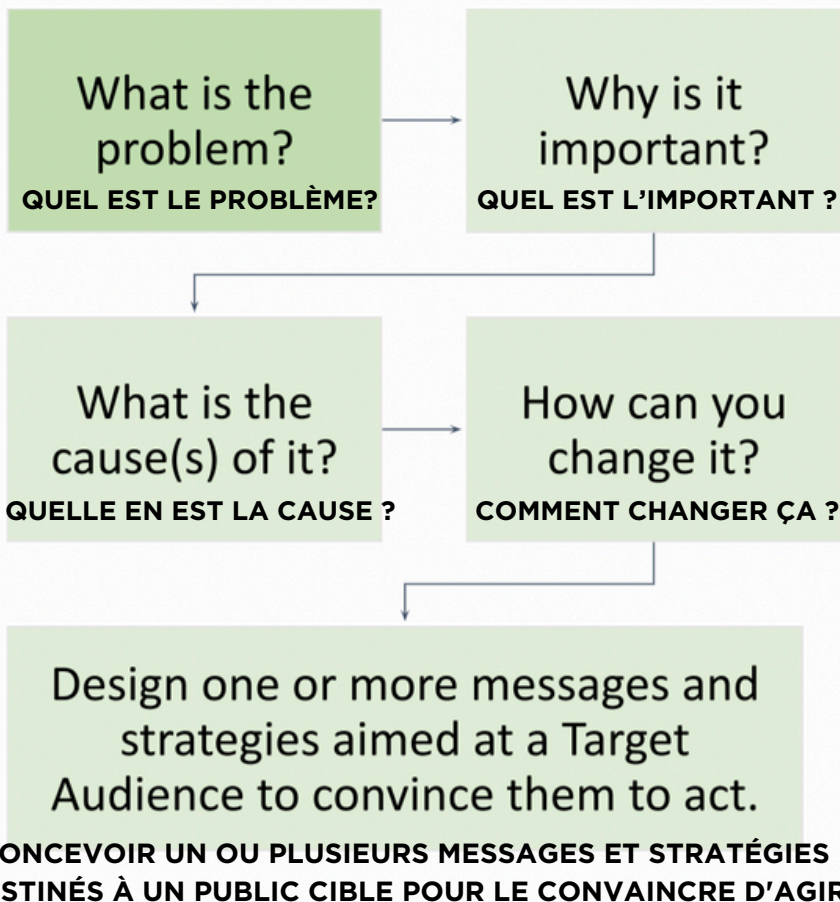
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	kg CO2- eq/repas
BOULET TES DE BOEUF	KEBAB D'AGNEAU	CHILI CON CARNE	BURGER DE BOEUF	FR:VEAL BRATWUURS T	3,22 2,49 3,18
FILET DE DAURAD E	POULET THAÏ	POULET RÔTI	SPAGHETTI ALL'AMATRICI ANA	FR: FISH FILLET TILAPIA	1,08 1,13 0,87
RISOTTO	MUSHROO M BURGER	VEGGIE CARBONARA	NASI GORENG	FR: HUMMUS PLATTER	0,54 1,01 0,64
FALAFEL KEBAB	LENTILLES NOIRES	HARICOTS THAI "BUTTER"	VEGGIE SCHNITZEL	FR: VEGGIE CHILI	0,36 0,23 0,28 0,45 0,54

hypothèses pour calculer les kg CO2-eq/repas :

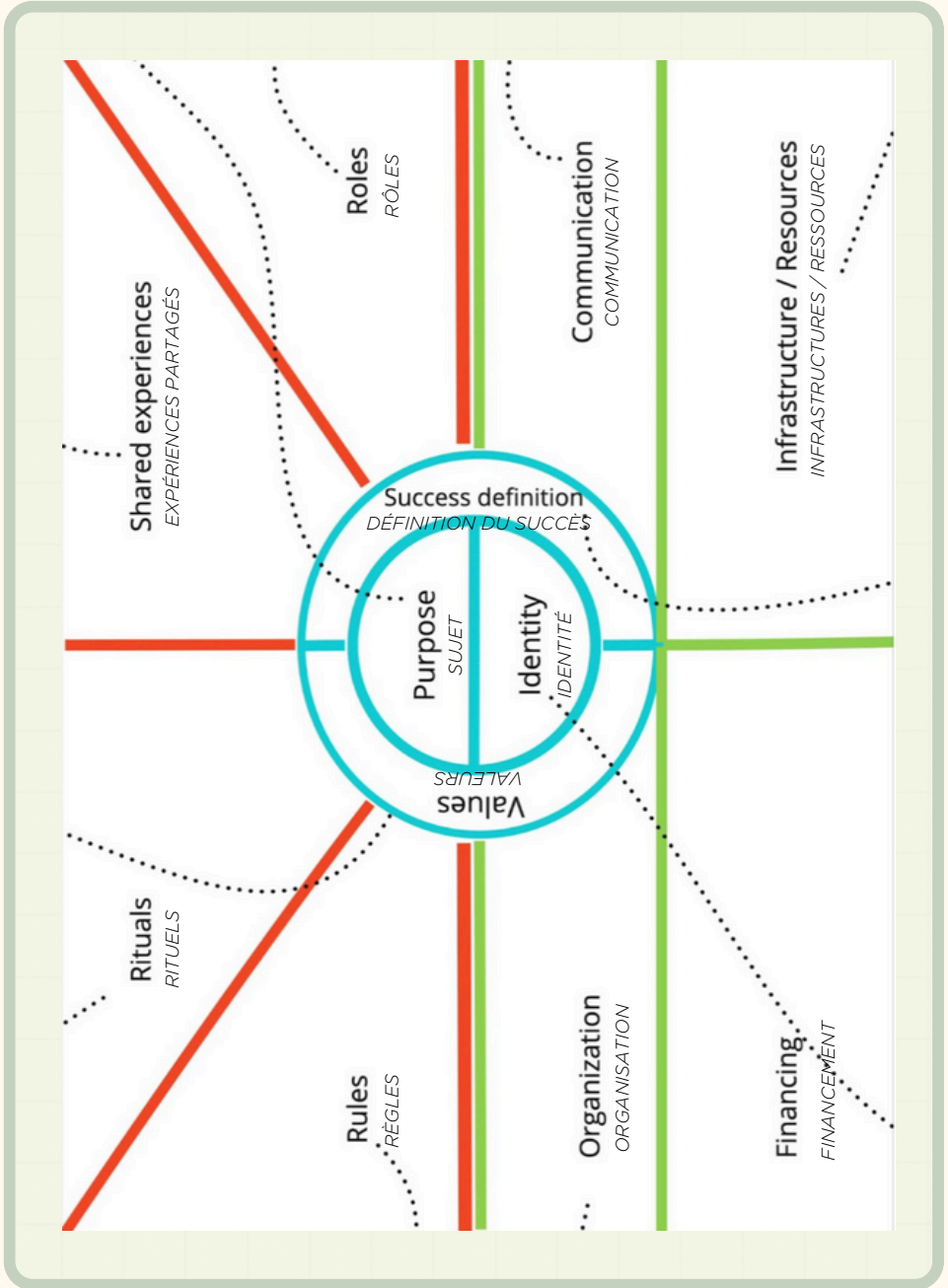
- Les étapes de la chaîne alimentaire, de la production à la cuisson, sont prises en compte.
- L'agriculture conventionnelle (par exemple, pas d'agriculture biologique) est considérée.
- Les viandes sont considérées comme des viandes locales.

PENSEZ COMME UN MARKETEUR SOCIAL : PLANIFIEZ VOTRE PROPRE CAMPAGNE POUR RENDRE VOTRE COMMUNAUTÉ PLUS VERTE.

TABLEAU RÉFÉRENCE - JEU MARKETING SOCIAL



CREATION CANVA COMMUNAUTAIRE



CARTE D'IDENTITÉ DES PLANTES

ÉPINARD DE MONTAGNE (AEGOPODIUM PODAGRARIA)



L'Épinard de montagne, introduit en Europe du Nord par les moines en tant que plante médicinale, est devenu une mauvaise herbe notoire dans de nombreux jardins. Malgré sa réputation encombrante, il est riche en nutriments, particulièrement en vitamine C, ce qui en fait une option comestible viable. Les feuilles ont un goût doux avec des notes de carotte et de céleri, et peuvent être utilisées dans des salades, du pesto, ou comme substitut aux épinards dans les tartes. Cependant, il est crucial d'identifier correctement la plante, car des personnes non expérimentées pourraient la confondre avec des plantes toxiques comme la ciguë ou la belladone. Une fois familiarisé avec ses caractéristiques, l'Épinard de montagne peut être récolté tout au long de l'été en taillant la plante et en récoltant les feuilles le plus tôt possible, lorsqu'elles sont à peine ouvertes.

CARTE D'IDENTITÉ DES PLANTES

ORTIES

(URTICA DIOICA SSP. SONDENII AND URTICA DIOICA SSP. DIOICA)



L'ortie est une herbe sauvage idéale pour les débutants en raison de sa facilité de reconnaissance et d'utilisation. Au début de l'été, les plantes de 10 à 15 cm de hauteur peuvent être utilisées entières, mais elles doivent être blanchies pour éliminer leur effet urticant. Les orties peuvent être utilisées comme les épinards, par exemple dans des soupes et des tartes. Vous pouvez sécher les orties dans un endroit à l'abri du soleil pour conserver tous les minéraux, oligo-éléments et fibres. Les orties séchées peuvent être émiettées dans divers aliments, tels que les sauces, les porridges, les yaourts ou les smoothies, avec une quantité recommandée de 1 à 4 cuillères à café par jour. Cependant, il est important de noter que les orties accumulent des nitrates nocifs, donc elles ne doivent pas être récoltées dans des zones trop riches en azote, comme autour des granges ou des terres agricoles fertilisées. De plus, les orties sont riches en fer, et le calcium peut interférer avec l'absorption du fer ; il est donc recommandé d'utiliser un lait non laitier, comme le lait d'avoine, au lieu du lait de vache lors de la préparation de la soupe d'orties pour garantir une absorption optimale du fer. Vous pouvez découvrir de nombreuses autres façons d'utiliser cette super-plante !

TARTE À L'ÉPINARD DE MONTAGNE

Préparation de la pâte :

1. Tapissez un moule à tarte (Ø 24 cm) de pâte brisée.
2. Pressez la pâte dans le fond et sur les côtés du moule à tarte.
3. Faites précuire la pâte dans un four à 200 degrés Celsius pendant environ 10 minutes.

Ingrédients pour la garniture :

- 1 oignon
- 2 dl de feuilles d'Épinard de montagne
- 2-3 tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 100 g de fromage feta
- 2 dl de crème aigre
- 1 œuf
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre noir
- ½ dl de fromage râpé (25-35 % de matière grasse)



Instructions :

1. Préparation de la garniture :
 - Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile de canola
 - Ajoutez les feuilles d'Épinard et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 - Coupez les tomates en dés et incorporez-les dans le mélange.
 - Émiettez le fromage feta et mélangez-le avec les légumes.
2. Préparation de l'appareil à quiche :
 - Dans un bol, mélangez la crème aigre, l'œuf, le sel et le poivre
 - Ajoutez le mélange de légumes et de feta dans ce bol.
3. Assemblage et cuisson :
 - Versez la garniture sur la pâte précuite.
 - Saupoudrez de fromage râpé.
 - Enfournez à 200 degrés Celsius pendant environ 25-30 minutes,

SOUPE D'ORTIES

- Portions : 4
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour la garniture :

- 2 dl d'orties blanchies
- 1 litre de lait d'avoine barista
- (2 cuillères à soupe de farine de blé)
- Une pincée de noix de muscade
- 1/2 cuillère à café de sel



Instructions :

1. Ajoutez les orties blanchies et les assaisonnements à la soupe.
2. Lorsque vous utilisez du lait d'avoine barista, il n'est peut-être pas nécessaire d'ajouter de la farine pour épaissir.
3. Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse à l'aide d'un mixeur.

PESTO D'ORTIES

Ingédients pour la garniture :

- 1 litre d'orties fraîches, blanchies
- 2 tasses de graines de tournesol
- 1 1/4 tasse d'huile de tournesol
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de sel



Instructions :

- Lavez soigneusement les orties et retirez les tiges dures. Blanchissez les orties dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fanées. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
- Dans un robot culinaire, combinez les orties blanchies, les graines de tournesol, l'ail, le sel et l'huile de tournesol. Mixez jusqu'à obtenir un pesto lisse, en raclant les côtés si nécessaire.
- Transférez le pesto dans un bocal ou un contenant hermétique. Ajoutez une fine couche d'huile de tournesol sur le dessus pour éviter le brunissement.
- Conservez au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine ou congelez pour une conservation plus longue.

POUDRE D'HERBES SAUVAGES



La poudre d'herbes sauvages est un mélange obtenu en broyant ou en écrasant les feuilles et fleurs séchées des plantes. La poudre verte conserve tous les minéraux, oligo-éléments et fibres de la plante fraîche. La chlorophylle contenue dans la poudre est riche en flavonoïdes. La poudre de feuilles vertes est la source la plus naturelle d'oligo-éléments qui peut être utilisée quotidiennement. Elle peut être ajoutée en tant qu'assaisonnement en 1 à 4 cuillères à café lors de la préparation des aliments, saupoudrée sur des plats finis, ou mélangée dans du porridge, du yaourt ou des smoothies. La poudre peut également aider à réduire le besoin d'ajouter du sel. Séchez les plantes et conservez-les à l'abri de la lumière du soleil.

Herbes à sécher pour créer de la poudre d'herbes sauvages : Orties
Épilobe (*Chamaenerion angustifolium*) Alchémille (*Alchemilla*) Pissenlit
Feuilles de cassis Chou frisé Jeunes feuilles d'Épinard de montagne
Calendula (Souci)

Prenez en compte les possibles allergies lors du choix des herbes adaptées à la création de cette poudre verte.



CONCLUSIONS



CONCLUSIONS

Les leçons et activités présentées dans ce manuel illustrent un facteur principal : les jeunes souhaitent prendre leur avenir en main. Ils sont déterminés à ne pas simplement être des victimes du changement climatique, mais à devenir des agents du changement en jouant un rôle de premier plan dans la promotion de comportements climatiques responsables.

Les adultes, la soi-disant "ancienne génération", ne doivent pas laisser les jeunes seuls dans cette mission. Les adultes doivent les soutenir et les encourager, tout en leur fournissant les informations nécessaires pour prendre les mesures nécessaires vers de nouveaux modes de vie plus sains qui aideront à lutter contre le changement climatique. En d'autres termes, il est essentiel de permettre aux jeunes d'agir de manière indépendante et de les informer sur ce qui est en leur pouvoir. Ce n'est qu'ainsi que les jeunes de toute l'Europe pourront entamer leur propre transition verte. Par conséquent, nous espérons sincèrement que les adultes, en particulier les éducateurs dans les écoles, et les jeunes utiliseront ce manuel pour entamer une discussion stimulante sur les sujets proposés. Étant donné que le manuel a été créé par des experts, mais testé et discuté avec plusieurs jeunes, nous croyons fermement qu'il sera bien accueilli par les jeunes. Le fait qu'il inclue des activités, des directives et des actions possibles permet également de passer facilement de la théorie à la pratique et de l'adapter à différents contextes.

Au nom de l'équipe GGC, nous exprimons notre gratitude à chaque personne qui a contribué à ce projet ainsi qu'à l'élaboration et aux tests de ses activités, en particulier à l'École de Lindevang et aux écoles de Læringshuset au Danemark, ainsi qu'à l'école de Kalevan Lukio en Finlande. La contribution de chaque jeune, partenaire de projet et partie prenante a été essentielle. En travaillant ensemble, nous pouvons créer une planète plus saine et plus durable pour nous-mêmes et pour les générations futures. Merci de lire et d'utiliser ce manuel ! Nous espérons qu'il vous sera utile dans vos efforts pour aider les jeunes à développer des communautés plus vertes.



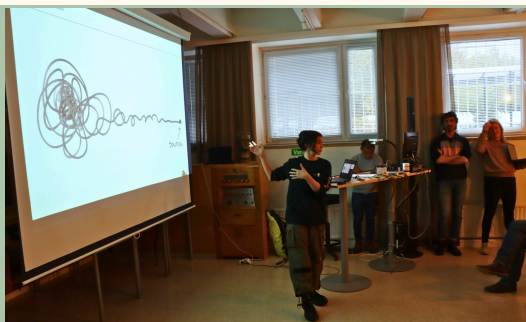
EN SAVOIR PLUS SUR LES PARTENAIRES



COMPARATIVE RESEARCH NETWORK



BERLIN,
ALLEMAGNE



Le Comparative Research Network a été fondé en 2007 et travaille depuis dans le domaine de l'éducation des adultes et de la recherche. Le réseau CRN est spécialisé dans les activités de formation dans les domaines des compétences interculturelles, de l'apprentissage intergénérationnel, des mobilités et des migrations. De plus, le CRN est spécialisé dans la création et la mise en œuvre de processus d'évaluation et de diffusion.

Le Comparative Research Network est basé à Berlin et est actif depuis 2007 dans les programmes Horizon2020, Erasmus+, REC, ainsi que dans des programmes nationaux et locaux.



**CENTRAL@COMPARATIVE-
RESEARCH.NET**

CROSSING BORDERS



**COPENHAG,
DANEMARK**



Crossing Borders (CB) est une organisation non gouvernementale à but non lucratif. La vision de CB est celle d'un monde en paix avec lui-même, où la diversité est célébrée. Sa mission est de créer un espace de dialogue pour un tel monde et de renforcer les capacités des jeunes, des travailleurs des médias et des éducateurs afin de réaliser cette vision. Crossing Borders a commencé en tant que projet en 1999 au Danemark, pour soutenir un dialogue significatif entre les parties en conflit au Moyen-Orient. En réponse à l'augmentation des activités et à la demande croissante pour le concept et les services de CB, l'organisation s'est transformée, en 2004, en une structure dynamique avec des activités au Danemark et à l'étranger. Les thèmes abordés par CB portent sur les enjeux mondiaux actuels, y compris le changement climatique, la migration, la participation des jeunes et les Objectifs de Développement Durable (ODD), dans le cadre de l'innovation verte et de l'éco-entrepreneuriat pour le développement durable. Nous éduquons et autonomisons les jeunes pour qu'ils deviennent des citoyens du monde actifs.

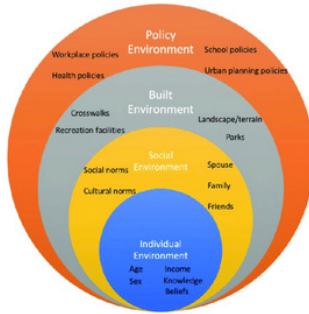


CB@CROSSINGBORDERS.DK



Social Marketing:

What determines
behavior?



Fondée en 1996, l'Université de la Suisse italienne (USI) est une université avec cinq facultés : sciences de la communication, économie, informatique, architecture et sciences biomédicales. Engagée activement dans des programmes de recherche nationaux et européens, l'USI compte 2800 étudiants et 800 membres du corps professoral. Les domaines de recherche incluent la communication publique, les politiques publiques, le marketing social et la communication interculturelle.

L'Institut de communication et de politiques publiques (ICPP), dont fait partie le groupe de recherche BeCHANGE, explore les défis auxquels sont confrontés le monde des institutions et le secteur public en général, notamment dans le domaine de la communication et de la gouvernance, à travers une pluralité de thèmes. Le groupe de recherche BeCHANGE est spécialisé dans la compréhension des déterminants du comportement et des problèmes sociaux, ainsi que dans l'expérimentation de méthodes pour changer ces comportements. Il est impliqué dans l'éducation des jeunes, allant des étudiants de niveau licence aux doctorants.



EMILIA.CAMPELLO@USI.CH
SUZANNE.SUGGS@USI.CH

KALEVAN LUKIO



TAMPERE,
FINLANDE



Kalevan lukio, un lycée fondé en 1952, est situé en plein cœur de Tampere, en Finlande. En tant qu'établissement privé, il suit le programme national et bénéficie de financements publics, comme toutes les écoles 'lukio' du pays. Avec plus de 600 élèves et 40 membres du personnel, Kalevan lukio prépare ses élèves à l'examen de fin d'études, le baccalauréat finlandais.

L'école propose une vaste gamme de matières, y compris des cours obligatoires en mathématiques, sciences, sciences humaines, arts, et une large variété de langues. Kalevan lukio est particulièrement renommée pour ses programmes de musique et d'art. L'économie domestique est une spécialité de notre école, qui a étroitement collaboré avec le projet Erasmus+ Growing Green Communities. Kalevan lukio est fière de son engagement envers les questions environnementales et les échanges internationaux. L'école a activement participé à des projets tels que le Nordic Culture Point Project "Food for thought" et l'initiative Erasmus+ "Eco Entrepreneurship", axés sur la consommation et la production alimentaire durable, entre autres sujets.



SOFIA.STEIGER@
KALEVANLUKIO.COM



SaluTerre est un bureau d'études sociopaysan créé en 2004. Nous travaillons pour les collectivités locales, telles que les municipalités, afin de créer des paysages alimentaires inclusifs :

- Jardins : Jardins communautaires, jardins partagés, jardins familiaux.
- Fermes : Fermes urbaines, fermes pédagogiques, fermes professionnelles.
- Systèmes alimentaires et planification alimentaire urbaine.

La méthodologie de SaluTerre repose sur un processus de co-construction entre tous les acteurs impliqués, en particulier les habitants vulnérables. Les membres de SaluTerre ont participé à plus de 100 jardins communautaires en France et ont créé le premier "jardin partagé" ainsi que le réseau national associé depuis 1987.



MEHDI.CHRAIBI@SALUTERRE.COM



Dans un monde en rapide mutation, le Département des Géosciences et de la Gestion des Ressources Naturelles (IGN) fournit des connaissances et une éducation pour aider à résoudre les grands défis sociétaux, tels que le changement climatique et la pression accrue sur les ressources naturelles. L'IGN fait partie de la Faculté des Sciences de l'Université de Copenhague, la plus grande institution de recherche et d'éducation en sciences naturelles du Danemark.

L'IGN comprend de nombreux groupes de recherche, parmi lesquels le professeur Bent Egberg Mikkelsen et le chercheur Subash Rana dirigent les recherches axées sur la transformation des systèmes alimentaires urbains, avec un accent particulier sur la participation des jeunes, l'éducation, l'engagement citoyen et la technologie numérique. En particulier, la recherche se concentre sur le rôle de l'autonomisation des communautés locales dans les processus de transition.



SR@IGN.KU.DK
BEMI@IGN.KU.DK



**Co-funded by
the European Union**



COMPARATIVE RESEARCH NETWORK: