

Les amis de l'étincelle – Proposition séance n°4

Objectifs de la séance :

- Identifier des objectifs réalistes et accessibles pour notre public pour aller vers une "alimentation santé". Ces objectifs seront intégrés dans notre futur outil.
- Favoriser l'apprentissage de la langue française autour de l'alimentation.
- Co-concevoir un outil de communication simple, visuel et compréhensible sur l'équilibre alimentaire en intégrant le fond que nous aurons déterminé.

Etapas de la séance :

1. Accueil et introduction

- Rappel des objectifs pour notre venue : Concevoir un outil visuel simple et compréhensible, en s'appuyant sur cinq éléments que le groupe considère comme les plus importants.
- Remettre les bases sur le travail : que tout le monde s'écoute, il n'y a pas de mauvaises réponses, elles ont des réponses et peuvent avoir confiance en elles, nous cherchons à faire ensemble une image qui leur serait utile pour elle et leurs proches.

2. Choix par groupe des priorités alimentaires

- Présentation de 11 recommandations, réparties en trois sous-thèmes :
 - Priorités "positives".
 - Boire 1,5l à 2l d'eau boisson par jours
 - Manger plus de céréales complètes
 - Manger 2 poings de fruits par jours
 - Manger 3 poings de légumes par jours
 - Priorités "négatives".
 - Diminuer sa consommation de viandes rouges
 - Manger moins salé
 - Limiter le sucre dans les boissons et dans les aliments (même le miel)
 - Diminuer les aliments ultra-transformés (plats préparés, biscuits industriels, sodas...)
 - Habitudes de vie.
 - Faire du repas un moment de plaisir et de détente

- Manger des choses qui ont bon goût et que l'on aime
 - Prendre 3 repas par jours
- Par petit groupe (3), les participantes doivent :
- Sélectionner 5 recommandations parmi les 11 proposées.
 - Classer ces 5 priorités sur une échelle de 1 à 5 (de la plus importante à la moins prioritaire).
 - Voter pour “une forme / un fond” qui leur paraît le plus pertinent : cible, carré avec cercle au milieu, puzzle, autre ? (Voire une assiette ou pyramide... comme le vote de la séance précédente)
 - Associer les priorités à l'un des 5 pictogrammes fournis, en respectant l'ordre établi.

3. Mise en perspective avec les lieux d'achat

- Un animateur se rend dans chaque groupe pour présenter un plan des lieux de courses autour des Amis de l'Étincelle.
- Cette étape permet de relier les priorités choisies aux réalités du quotidien : où chacun fait ses courses, ce qui est accessible, ce qui est facile ou non à mettre en place, etc.
- Décider des freins éventuels qui existent pour elles face aux priorités... Qu'est-ce qui est le plus difficile pour atteindre ces priorités (le tourner en positif), ex
 - Manque de temps : J'aimerais mais il me faudrait plus de temps
 - Accès géographique difficile : J'aimerais mais je n'en trouve pas facilement dans mes commerces, ou trop loin
 - Trop cher : J'aimerais mais le prix par rapport à la quantité que je souhaite acheter est trop élevé
 - Pas de connaissance : on ne connaît pas ou on ne sait pas (le/la) cuisiner : J'aimerais mais il me faudrait un peu d'aide pour essayer des recettes, pour goûter...
 - Ma famille ne va pas aimer : J'aimerais mais ma famille ne le souhaite pas

4. Vote collectif final

- Retour en grand groupe (table ovale).
- Premier vote : chaque participant vote à main levée pour les recommandations qu'il souhaite conserver dans l'outil final.

- Deuxième vote : les participants votent à main levée pour établir l'ordre de priorité définitif des 5 recommandations retenues.

5. (Si le timing le permet), vote sur la forme et le type de pictogramme

- Si le groupe est en avance, un vote pourra être organisé pour déterminer le style de pictogramme préféré pour l'outil final (dessin, photo image réelle), picto simple ou avec des détails) ==> prévoir des exemples de pictos simple pour un aliment : exemple sur les fruits ou légumes ou sur les céréales.

6. Conclusion de la séance

- Synthèse collective des choix réalisés.
- Rappel des étapes suivantes du projet.
- Remerciements et clôture.

SCENARIO D'ANIMATION ATELIER – Amis de l'étincelle - séance n°3

Temps	Activité	Qui	Matériel
ACTIVITE 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTES			
9h50 – 10h05			
ACTIVITE 2 : INTRODUCTION			
10h05 - 10h15			
Objectif : Remettre la “base” concernant les objectifs			
10 minutes	Rappel général des objectifs + du cadre des échanges donc parler de collaboration collective (limiter les demandes individuelles) + Demander ce qu'elles ont retenues de la semaine passée + questions Introduction sur le thème du jour : “Déterminer ensemble les 5 priorités à intégrer dans notre visuel”		// Affiche du mot ensemble écrit de manière collaborative à la 1 ^{ère} séance
ACTIVITE 3 : CHOIX EN GROUPE DES 5 PRIORITES			
10h15 – 10h45			
Objectif : Chaque groupe créera l'outil qu'elles trouvent le mieux pour elle			
30 minutes	Création de trois groupes Analyse des recommandations, des fonds et des pictogrammes		10 recommandations x4 3 formes + une page blanche si forme en plus ?

	Sélection des 5 recommandations par groupe puis les fixer sur un fond choisi Associer les priorités à l'un des 3 pictogrammes fournis, en respectant l'ordre établi		5 fonds x4 Pictogrammes x4 Pate à fixe
ACTIVITE 4 : MISE EN PERSPECTIVE AVEC LES LIEUX D'ACHAT			
10h45 – 11h05			
Objectif : Vérifier si l'accès aux lieux d'achat influence la faisabilité des recommandations			
20 minutes	Un animateur va dans un groupe Discussion sure : <ul style="list-style-type: none"> - Où elles font leurs courses - Ce qui est accessible - Les obstacles éventuels - Incidences sur les priorités choisies 		Plan des lieux autour des amis de l'étincelle x3 Feuilles blanches x3 Bics x3 5 freins + 1 frein vierge ? x3
ACTIVITE 5 : VOTE COLLECTIF DES 5 PRIORITES FINALES			
11h10 – 11h50			
Objectif : Faire émerger les 5 priorités à intégrer dans l'outil final et choisir collectivement le style de fond et de pictogramme pour l'outil final			
40 minutes	Vote des 5 recommandations (10 min) et vote de l'ordre de priorité (10 min) Vote de la forme Vote des freins		///
ACTIVITE 7 : CONCLUSION DE LA SEANCE			
11h50 – 12h			
10 minutes	Conclusion de la séance et explication de ce qui sera réalisé à partir de leurs choix + remerciements		///