

LA BALADE EXPLORATOIRE

FOCUS ALIMENTATION

OBJECTIFS DE LA BALADE

- Découvrir le quartier sous l'angle des moyens de se nourrir : quelle est l'offre alimentaire du quartier ?
- Comprendre le point de vue et le ressenti des habitant·es : ce qu'ils veulent manger, et ce qu'ils peuvent manger, leurs habitudes, leurs aspirations, leurs freins d'accès à une alimentation choisie.
- Renforcer l'envie et le pouvoir d'agir ensemble, partager des astuces pour bien manger même avec un petit budget, identifier collectivement des pistes concrètes d'amélioration.

DÉROULÉ DE LA BALADE EXPLORATOIRE

EN AMONT

Identifier ensemble un parcours à partir des lieux liés à l'alimentation : commerces, marchés, restaurants, cantines scolaires, structures d'aide alimentaire, jardins partagés, lieux de solidarité, composts, etc. Cette étape peut-être anticipée afin de prendre des rendez-vous.

Le dessiner sur une carte (réelle ou dessinée de façon approximative)

Pour indiquer sa fréquentation des lieux, chaque participant peut utiliser

Vert : je fréquente ce lieu / c'est accessible/ je m'y sens bien

Rouge : pas pour moi / trop cher / pas accueillant

Jaune : j'aimerais y aller mais je n'ose pas

LE JOUR DE LA BALADE

1. Accueil (10 min) : Donner rendez-vous au groupe au point de départ de la balade (salle, cour, place, jardin, parvis...). Rappel du contexte et des objectifs, dire comment on va échanger ensemble (s'écouter, se laisser le temps de parler, ne pas se couper la parole, respecter les avis de chacun·e)

2. Mise en commun (20 min) :

Avant la balade, chaque participant·e dit ce qui lui vient spontanément à l'esprit quand il entend le mot "manger". L'animateur·rice note les mots sur une grande feuille pour créer le nuage des mots de départ. Demander si des mots ont besoin de clarifications. Le groupe partage ce que lui évoque chacune de ces idées : (en partant du vécu, du ressenti et des émotions, sans chercher les "bonnes réponses")



FOCUS ALIMENTATION



Une alimentation de qualité, c'est... Les bons moments autour de la nourriture (à la maison ou ailleurs), c'est... Les lieux où je trouve à manger, c'est...

Ce qui influence ma manière de manger : l'argent, le temps, mes goûts, les pratiques de ma famille et de mon entourage, etc.

3. Balade (30 min à 1h maximum) : Quels sont les problèmes ? Les solutions possibles ?

Les participant·es circulent dans le quartier, discutent, observent, prennent des photos. Ils sont invités à porter attention à tout ce qui touche à l'alimentation : commerces, prix, affiches, publicités, odeurs, lieux conviviaux, zones de manque.

Pour chaque lieu, un·e animateur·rice enregistre les paroles (témoignages, échanges, ressentis) pour créer ensuite un montage sonore ou un carnet de terrain. Sinon, il/elle note les phrases et idées fortes des participant·es.



Au niveau du quartier : Fréquentez-vous ce lieu ? Pourquoi ? Quels produits y trouve-t-on ? Correspondent-ils à vos besoins ? Quels sont les prix pratiqués ? Est-ce accessible (prix, mobilité, horaires, ambiance) ? Y a-t-il de la diversité dans les produits ? Quelle qualité perçue ? Connaissez-vous la provenance, la saisonnalité ou le mode de production ?

Individuel : Est-ce que je peux me nourrir comme je le souhaite ? Pour moi, qu'est ce qu'une nourriture saine ? Durable* ? Que signifie être végétarien, végan, flexitarien ? Qu'est ce que j'en pense ? C'est quoi pour moi « bien manger » ? Est-ce que l'offre alimentaire me permet de "bien manger" ?

Mise en action : Quelles sont les initiatives existantes pour mieux manger dans mon quartier ?

4. Temps de partage et conclusion orale en groupe (30 min) :

À la fin de la balade, on se retrouve autour d'un café ou d'un thé, et de petites gourmandises (prévues au préalable) pour échanger sur la balade. Répertorier les traces collectées lors de la balade (photos, enregistrement, dessins, objets...)

Comment ça s'est passé ? Qu'est-ce qui a marqué, choqué, plu ? Qu'est-ce qui était important pour les personnes rencontrées ? Qu'est-ce qui me surprend ? Qu'est-ce que j'apprécie ou non dans mon quartier ? Qu'est-ce qu'il manque ici ?

Si vous aviez une baguette magique, que feriez-vous pour disposer d'une alimentation choisie et de qualité ? Quelle serait cette alimentation ?

À LA SUITE

Qu'est-ce qui est faisable ensemble maintenant ?

Qu'aimerions-nous faire, organiser ou demander pour notre quartier ? Identifier des solutions simples, réalisables à court terme.

**Qu'est ce que l'alimentation durable ? C'est une alimentation bonne pour la santé, accessible à tous, produite dans des conditions respectueuses de l'environnement et du travail des paysans, qui n'épuise pas les ressources naturelles, permet de répartir les richesses de manière plus égalitaire et est décidée de manière démocratique.*

FOCUS ALIMENTATION

Décider d'une première action commune (ex : plaidoyer local auprès de la mairie ou d'une autre institution, rencontre avec des commerçant-es, atelier cuisine, compost collectif...).

Restitutions possibles

Fresque collective, carte du quartier avec constats, idées et verbatims écrits ou enregistrés,...

CALENDRIER DANS LEQUEL INSCRIRE LA BALADE

ÉVÈNEMENT	PÉRIODE	LIEU	CONTENU
Festival ALIMENTERRE 2025	15 oct - 30 nov 2025	France entière	Projections, débats et rencontres sur l'alimentation durable et solidaire www.alimenterre.org
Festival "Manger comme on sème"	22 nov - 7 déc 2025	Bassin de vie montpelliérain	Agroécologie, alimentation durable, animations locales Grand Pic Saint-Loup

SITES RESSOURCE

- + ATD Quart Monde – Droit à l'alimentation et démocratie alimentaire : https://www.atd-quartmonde.fr/wp-content/uploads/2022/12/journalATD-decembre-2022_WEB.pdf
- + Démocratie alimentaire et droit à l'alimentation <https://rencontres-alimentation-durable.fr/thematiques/democratie-alimentaire/>
- + Manger cinq fruits et légumes par jour, un privilège de riche ? <https://www.instagram.com/reel/DOqI88Tj4w/>
- + Précarité alimentaire : (<https://www.reseau-salariat.info/videos/2022-03-25/>)