

MANGER

Du 22 au 30 SEPTEMBRE

2018

BIO  
LOCAL  
C'EST L'IDEAL

# Guide des Animations



[www.bioetlocal.org](http://www.bioetlocal.org)

Une campagne organisée par  
le réseau FNAB



en partenariat avec



# SOMMAIRE



## La Campagne Manger Bio et Local c'est l'idéal ..... 3

Retour en images ..... 4

## La Boîte à Idées ..... 5

Atelier découverte ludique autour de l'agriculture bio..... 6

Atelier de bouturage..... 7

Parcours découverte à vélo ..... 8

Rencontre Dégustation avec des acteurs du commerce équitable français ..... 19

Cueillette de fruits..... 10

Exposition/Spectacle à la ferme..... 11

Atelier découverte sensorielle ..... 12

Atelier artistique à la ferme..... 13

Atelier création de sac à vrac..... 14

Jeu devine la semence ..... 15

Marché de Producteurs ..... 16

Projection/Débat ..... 17

Atelier cuisine..... 18

Découverte des plantes sauvages comestibles..... 19

Jeu décrypte les étiquettes..... 20



# La Campagne

## Manger Bio et Local c'est l'idéal...

### c'est...

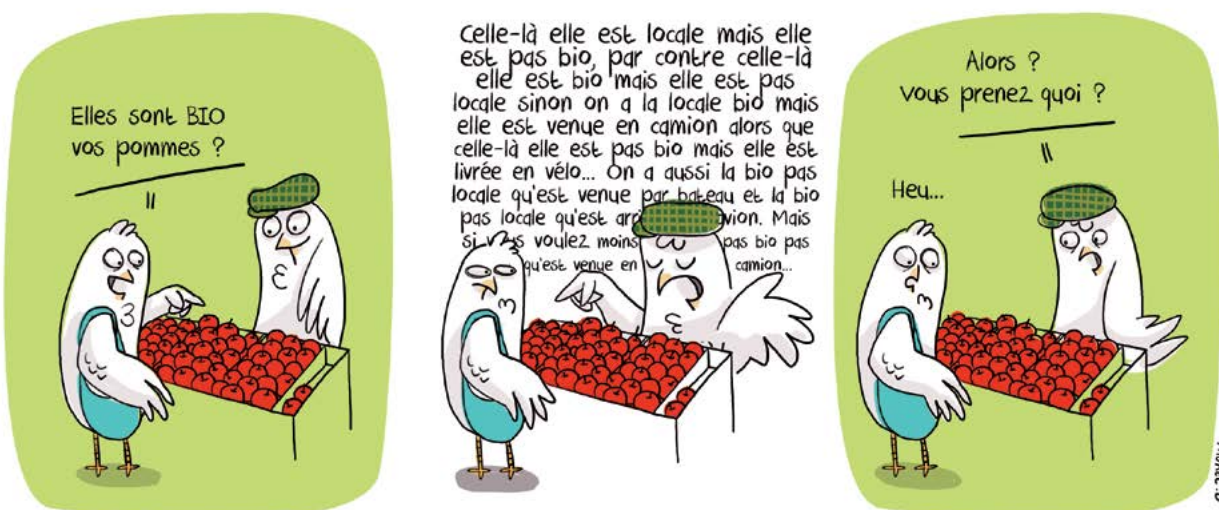
Une campagne d'information pour sensibiliser aux enjeux de l'agriculture biologique et des circuits courts...

Mieux faire connaître les contributions positives de l'agriculture bio locale (emplois, protection de l'environnement et de la santé...) aux élus et aux citoyens...

Découvrir pourquoi et comment consommer des produits bio en circuits courts...

Eviter l'amalgame avec les produits non bio et locaux...

Un programme d'animations diversifiées : fermes ouvertes, conférences, animations sur les marchés et dans les magasins bio, ciné-débats, colloques, repas bio en restauration collective et commerciale...



# Retour en images



2012



2013



2014

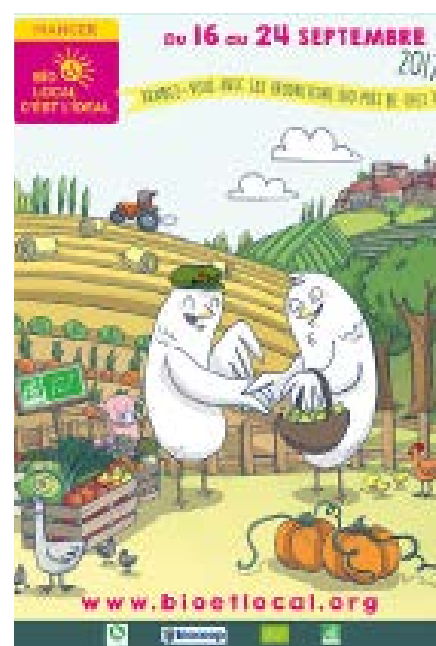
Initiée par CORABIO en 2007 (la Coordination Rhône-Alpes de l'Agriculture Biologique devenue en 2017 la FRAB AuRA), cet événement est relayé depuis 2011 par les groupements régionaux et départementaux du réseau FNAB (Fédération Nationale d'Agriculture Biologique des régions de France).



2015



2016






2017

# La boîte à idées

Pour imaginer une animation à votre mesure, trouvez l'inspiration dans notre boîte à idées !

## LÉGENDE

	Facile	Modéré	Difficile
Niveau de Difficulté :			
Budget :	Gratuit ou Presque 	Moins de 200 euros 	Plus de 200 euros 
Temps de Préparation :	Moins de 2 semaines 	Moins d'un mois 	Un mois ou plus 

**Les outils nécessaires :** Ce dont vous avez besoin pour préparer votre animation.

**Nombre d'animateurs :** Combien de personnes doivent être mobilisées pour animer la séance.

**Les Indispensables :** Ce qui est nécessaire au bon déroulement de votre animation.

**Pour aller plus loin :** Quelques idées pour donner un petit supplément d'âme à votre animation.

**Ressource :** Des idées de supports vous permettant d'alimenter votre animation.

# ATELIER DÉCOUVERTE LUDIQUE AUTOUR DE L'AGRICULTURE BIO

**Pour qui ? GRAND PUBLIC ENFANT**



Par groupe de 6 à 10 enfants, vous organisez des ateliers ludiques dans le but de leur faire découvrir l'agriculture biologique.

A travers plusieurs petits jeux, vous abordez les grands thèmes de l'agriculture biologique et les sensibilisez à la protection de l'environnement, l'alimentation de saison, le bien-être animal, la labellisation bio...

**Les outils nécessaires :** Des supports visuels et de jeux pédagogiques sur la bio.

**Nombre d'animateurs :** Un par groupe de jeu.

**Les Indispensables :** un espace assez grand et confortable pour que l'activité se déroule dans les meilleures conditions.

**Pour aller plus loin :** Proposez aux enfants une dégustation découverte de produits d'un agriculteur local et prévoyez un goûter bio pour clôturer la séance.

**Ressource :** A titre d'exemple, La mallette [LUDOBIO](#) de l'association [bio consom'acteurs](#) se compose de cinq jeux sur les grands thèmes de la bio à découvrir dès 6 ans.

Le [kit pédagogique](#) de l'Agence Bio propose un large choix d'activités et de jeux sur la vie à la ferme biologique pour les enfants de 9 à 11 ans.

Plusieurs autres supports pédagogiques peuvent vous être fournis par les GAB/GRAB de votre région.





# ATELIER DE BOUTURAGE

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**

**Difficulté**



**Budget**



**Temps de  
préparation**



Par groupe de 10 personnes, vous organisez pour 45 minutes un atelier de bouturage au sein de votre structure (pépinière/ferme...)

Un animateur met à disposition le matériel nécessaire et apprend aux participants les techniques de bouturage des plantes. Après la pratique, les jardiniers en herbe emportent leur bouture pour l'admirer pousser et réitérer l'expérience chez eux.

**Les outils nécessaires :** Deux tables, des godets, des tiges de plantes, des ciseaux, de la terre, du sable et de l'eau.

**Nombre d'animateurs :** Un par groupe de 10 personnes.

**Les Indispensables :** un espace suffisant pour installer tout le matériel.

**Pour aller plus loin :** Ajoutez une dimension botanique à votre animation en enseignant les qualités et bienfaits de chaque plante à vos participants.



# PARCOURS DÉCOUVERTE À VÉLO

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**



**Difficulté**



**Budget**



**Temps de  
préparation**



Afin de faire découvrir à vos consommateurs, les producteurs locaux qui fournissent votre magasin ou votre AMAP, organisez une balade allant de votre structure vers les exploitations voisines ! Invitez les participants à se munir de leur vélo, définissez un parcours qui sera encadré par des animateurs et partez à la découverte de l'agriculture bio locale. Arrivés à la ferme, les participants assistent à une visite guidée. Cette activité leur permet de mesurer l'acheminement des produits qu'ils achètent en magasin, découvrir l'organisation de la production et rencontrer les paysans.

**Les outils nécessaires :** Un vélo par participant (à fournir eux-mêmes dans l'idéal. Vous pouvez également vous renseigner sur les bonnes adresses de location de vélo près de chez vous !).

**Nombre d'animateurs :** 2 à 4 selon le nombre de participants.

**Les Indispensables :** Une piste cyclable ou un parcours peu fréquenté par les véhicules à moteur.

**Pour aller plus loin :** Mettez l'accent sur la convivialité en proposant un repas à la ferme, un pique-nique partagé ou une dégustation de produits.

**Ressources :** Trouvez une piste cyclable adaptée en vous rendant sur le site de [France Vélo Tourisme](http://FranceVeloTourisme.fr).



Votre région n'est pas propice à une balade à vélo ? Pas de panique ! Louez un car et transportez les participants de visite en visite.





# RENCONTRE DÉGUSTATION

## AVEC DES ACTEURS DU COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS



Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE**



En magasin bio, vous organisez une rencontre-dégustation de 45 mn environ en invitant vos consommateurs à découvrir les démarches et les produits bio, issus du commerce équitable français. Les participants découvrent que le commerce équitable est une démarche solidaire qui existe aussi pour les producteurs français et peuvent déguster différents produits équitables issus de leur territoire.

**Les outils nécessaires :** Des produits bio issus du commerce équitable français. Par exemple :

- Des yaourts et fromages, des charcuteries, des fruits et légumes de la gamme « Ensemble solidaires avec les producteurs » de **Biocoop**.
- Des produits labellisés **BIOPARTENAIRE®** : Les sirops bio de *Maison Meneau*, les Pains de *Belledonne*, les tisanes de *l'Herbier de France*, les huiles *Emile Noël*, les Soya Party de *Soy*, etc.
- Des produits de terroirs de la gamme « Paysans d'Ici » de la **SCOP Ethiquable** : la crème de châtaigne d'Ardèche, des piments d'Espelette, des pruneaux d'Agen, etc.

**Nombre d'animateurs :** 1 animateur par label ou marque de produits équitables bio français.

**Les indispensables :** Choisissez des intervenants qui peuvent présenter leur démarche de commerce équitable français :

- Les gérants des magasins **Biocoop** ou groupements de producteurs de la section agricole de Biocoop pour présenter la démarche « Ensemble solidaires avec les producteurs » : retrouvez leurs coordonnées sur le site [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)
- Les entreprises et groupements de producteurs des filières françaises de **BIOPARTENAIRE®** : pour en savoir plus contactez **Pierre Gaubert** - [pierre@biopartenaire.com](mailto:pierre@biopartenaire.com)
- Les groupements de producteurs des filières « Paysans d'Ici » d'**Ethiquable** : pour en savoir plus contactez [info@ethiquable.coop](mailto:info@ethiquable.coop)
- Des bénévoles des associations citoyennes **Bio'Consom'acteurs** ou **FAIR[e] un monde équitable** : Pour en savoir plus, contacter **Julie Potier** - [julie@bioconsomacteurs.org](mailto:julie@bioconsomacteurs.org) ou **Elodie Nace** - [e.nace@faire-equitable.org](mailto:e.nace@faire-equitable.org)

# CUEILLETTE DE FRUITS

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**

Difficulté



Budget



Temps de  
préparation



Invitez les consommateurs de vos produits à venir récolter eux-mêmes leurs fruits. Au milieu des vergers vous leur faites découvrir les fruits de saisons, leurs méthodes de production, leurs qualités gustatives et leurs bienfaits sur la santé. Les participants cueillent ensuite la quantité de fruits qu'ils désirent, pèsent leur récolte et vous rémunèrent à la fin de l'animation. Ils découvrent alors les fruits de saison, la vie dans les vergers et le travail d'agriculteur.



**Les outils nécessaires :** Des cagettes ou sacs permettant aux participants d'emporter leur récolte.

**Nombre d'animateurs :** Un animateur dans les vergers.

**Les indispensables :** Avoir des vergers en fruits au moment de l'animation.

**Pour aller plus loin :** Si vous possédez un pressoir, proposez une démonstration de fabrication de jus, faites déguster et vendez votre production.

**Ressources :** Utilisez les outils de communication de la campagne «Manger Bio et Local, c'est l'idéal» : sac kraft, cabas...

# EXPOSITION / SPECTACLE À LA FERME

**Pour qui ? GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**



En partenariat avec un artiste local, faites de votre exploitation le décor de son exposition. Mettez à disposition de l'artiste un ou plusieurs espaces aménagés qui permettront au public de se promener et découvrir votre ferme par la même occasion. Vous pouvez aussi proposer à une troupe de spectacle vivant d'intervenir à des endroits clés de votre domaine pour convier les spectateurs à une visite dynamique et surprenante.

**Les outils nécessaires :** Des moyens d'affichages, des éléments de décors fournis par les artistes.

**Nombre d'animateurs :** Un par animation.

**Les indispensables :** Des espaces d'exposition ou d'animation assez grands et sécurisés.

**Pour aller plus loin :** Profitez-en pour faire découvrir vos produits en proposant un buffet, des dégustations, ou si vous le pouvez un repas-spectacle.





# DÉCOUVERTE SENSORIELLE

**Pour qui ? GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**



Sur votre exploitation ou au sein de votre magasin, proposez une expérience sensorielle à vos visiteurs. En faisant appel à l'odorat, l'ouïe, le toucher et le goût des participants, vous leur faites découvrir des variétés différentes de produits bio locaux : fruits, légumes, céréales, fromages etc.

Cette expérience ludique surprendra les participants, en apportant une dimension nouvelle à la dégustation.



**Les outils nécessaires :** Différents produits, une table, des outils pour occulter les sens.

**Nombre d'animateurs :** Un animateur.

**Les indispensables :** Un espace calme, où tous les sens pourront être mis en éveil.

**Pour aller plus loin :** Réalisez vous-même vos outils sensoriels en matériaux recyclés. Par exemple :

**Un masque** > Nouez un long bandeau de tissu foncé sur les yeux des participants.

**Une boîte à manipuler** > Sur la face d'un carton, découpez un cercle assez large pour pouvoir y passer la main. Positionnez à l'intérieur un fruit ou un légume que les participant devront identifier par le toucher.

**Une orgue à parfum** > commencer par créer un support à deux étages avec des cartons ou des caisses en bois. Placez ensuite dans des petits bocaux, des échantillons de produits odorants (fromage, légumes ou fruits très parfumés, épices...). Avec du papier ou de la peinture, recouvrez le verre afin de ne pas voir l'intérieur du bocal. Percez le couvercle pour pouvoir sentir les produits. (Astuce : Afin de maintenir le plus longtemps possible les odeurs, recouvrez les couvercles percés avec un tissu entre chaque session d'animation) Rangez les bocaux sur votre support, de l'odeur la plus légère à la plus forte.

# ATELIER ARTISTIQUE À LA FERME

**Pour qui ? GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**



Le temps de quelques heures, faites découvrir votre ferme aux visiteurs en leur proposant une activité artistique. Avec l'aide d'un animateur spécialisé, les participants récoltent des éléments naturels sur votre exploitation pour créer une composition écologique éphémère ou pérenne. Leur production peut prendre place dans le décor ou être assemblée de façon à ce qu'elle constitue un souvenir à emporter.

Au fil de la visite, la création s'enrichit pour devenir une œuvre unique, écologique et locale.

**Les outils nécessaires :** matériaux naturels, colle, corde, fil...

**Nombre d'animateurs :** Un animateur

**Les indispensables :** Faites-vous aider par un animateur spécialisé, un artiste ou un professeur d'arts plastiques.

**Pour aller plus loin :** Après l'animation, mettez en valeur vos produits en proposant aux artistes en herbe un goûter bio et local. Associez-vous à d'autres producteurs ou aux magasins bio locaux pour un moment gourmand plein de saveurs.



Atelier artistique sur la ferme de la Sittelle (50)

# ATELIER CRÉATION DE SAC À VRAC

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE**



Associez-vous avec l'animateur d'un groupe de couture local pour proposer un atelier de création de sac à course réutilisable. Faites une collecte de tissus ou proposez aux participants de ramener leurs propres vieux t-shirt fétiches, nappe, torchons, etc, pour leur donner une seconde vie. Votre animation va leur permettre de fabriquer un emballage écologique avec lequel ils pourront faire leurs achats de vrac, de pain ou de fruits et légumes.

Avant de clôturer l'animation, profitez-en pour sensibiliser les participants aux différentes manières de faire leurs courses sur le principe du zéro déchet.

**Les outils nécessaires :** tissus de récupération, ciseaux, fil, épingle, aiguilles, machine à coudre.

**Nombre d'animateurs :** 1 à 2 animateurs spécialisés en couture ou activités manuelles.

**Les indispensables :** Prévoyez plusieurs machines à coudre pour que l'activité soit dynamique et réussie.

**Pour aller plus loin :** Clôturez la séance par un goûter bio et équitable.

**Ressources :** Retrouvez le tutoriel facile du sac à vrac sur le blog [l'ère du zéro déchet](#).



Découvrez les alternatives aux emballages et plein d'astuces dans le livre [Famille Zéro Déchet](#) de Bénédicte Moret et Jérémie Pichon.



# JEU DEVINE LA SEMENCE

**Pour qui ? GRAND PUBLIC ADULTE ET ENFANT**



Des bocaux de graines sont à la disposition des participants qui peuvent utiliser tous les moyens (visuels, tactiles, olfactifs, gustatifs) pour essayer de découvrir la plante qui se cache derrière chaque type de semence.

**Les outils nécessaires :** 1 table et différents bocaux remplis de graines.

**Nombre d'animateurs :** 1 animateur

**Les indispensables :** Bien connaître les semences exposées pour partager avec vos participants toutes les spécificités et les bienfaits de chaque plante.

**Pour aller plus loin :** Offrez aux participants un petit sachet de graines à planter.

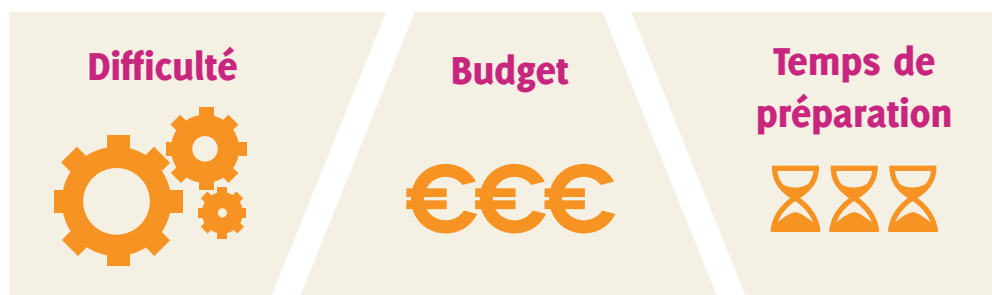
**Ressources :** Faites appel au réseau [Semences Paysannes](#) pour vous informer au mieux et vous fournir en documentation et en graines.



# MARCHÉ DE PRODUCTEURS



Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE**



Vous êtes une collectivité, ou une association et vous voulez dynamiser un espace public de votre ville ? Vous êtes des producteurs et vous aspirez à aller au contact de la population pour toucher une nouvelle clientèle ? Vous êtes un magasin Bio et vous voulez favoriser une rencontre entre vos fournisseurs locaux et leurs consommateurs ? Nous vous conseillons d'organiser à un endroit stratégique et pour le temps d'une journée ou une demie journée, un petit marché de producteurs locaux. Assurez-vous de la diversité des produits et d'une animation dynamique pour que l'opération soit un succès : musique festive, dégustation de produits, démonstration...



**Les outils nécessaires :** Stand, pancartes, affiches, flyers, signalétique.

**Nombre d'animateurs :** 2 à 6 suivant les besoins (animations, sécurité, encadrement...)

**Les indispensables :** Un grand espace dans un lieu stratégique. Une communication efficace diffusée en amont, pour que l'événement soit un succès.

**Pour aller plus loin :** Proposez une tombola pour remporter un panier garni avec les produits des producteurs présents sur le marché.

**Ressources :** Utilisez les outils de communication de la campagne «Manger Bio et Local, c'est l'idéal» : sac kraft, cabas, panneaux...

# PROJECTION/DEBAT

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTE**



Associez-vous à votre cinéma local pour diffuser un film et sensibiliser le public au sujet de l'agriculture biologique, de l'écologie ou du commerce équitable local. Un intervenant introduit le sujet et anime ensuite un débat dans le but d'informer, de créer des échanges et de faire évoluer les consciences.

**Les outils nécessaires :** Une salle de projection

**Nombre d'animateurs :** 1 animateur et plusieurs intervenants sur le sujet.

**Les indispensables :** Assurez-vous de disposer des droits de diffusion avant d'organiser votre projection.

**Pour aller plus loin :** Proposez dans la soirée un buffet de produits bio et locaux pour un moment convivial, favorable à l'échange et au partage.

**Ressources :** Des films engagés comme «La Face Bio De La République», «Le potager de mon Grand-Père», «Nouveau Monde», «Demain» «Zéro Phyto 100% Bio»...





# ATELIER CUISINE

**Pour qui ?** GRAND PUBLIC ADULTE/ENFANT/EMPLOYÉ DE RESTAURATION COLLECTIVE



Au sein de vos cuisines, proposez à un petit groupe de participants, grand public ou professionnels de la restauration, de s'initier à la cuisine bio et de saison. Dans un premier temps, vous animez une session sensibilisation et découverte des saveurs bio, locales et équitables, avec les produits de vos fournisseurs régionaux.

Dans un second temps, vous invitez les participants à enfiler leur toque et leur tablier pour réaliser avec vous un menu bio local simple et savoureux. Selon la capacité d'accueil de votre structure, les participants peuvent déguster leur plat sur place, ou l'emporter chez eux.

**Les outils nécessaires :** Ustensiles de cuisine, ingrédients, produits locaux, tabliers.

**Nombre d'animateurs :** 1 cuisinier

**Les indispensables :** Une cuisine adaptée avec plusieurs tables de cuisson. Une salle de restaurant si les participants dégustent leur plat sur place.

**Pour aller plus loin :** Offrez aux participants un petit carnet de vos recettes saisonnières pour les inciter à cuisiner des produits bio locaux chez eux ou au sein de leur structure.

**Ressources :** Fournissez-vous en saisonniers, affiches et fiches produits à distribuer à vos participants. Voir les outils disponibles sur le site de l'[Agence Bio](#).



# DÉCOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTES/ENFANTS**



La flore environnante nous offre de multiples trésors culinaires insoupçonnés. En association avec un spécialiste, vous accompagnez les participants en pleine nature, pour une balade à la découverte des plantes sauvages comestibles. Au fil de la cueillette, le botaniste enseigne l'histoire et les vertues de chaque plante. Une fois la promenade terminée, place à un atelier de cuisine collective, où vous associez la récolte sauvage avec des produits bio et locaux pour créer un plat aux saveurs inédites que vous partagerez autour d'une table.

**Les outils nécessaires :** paniers ou sac kraft pour récolter les plantes.

**Nombre d'animateurs :** 1 spécialiste des plantes sauvages

**Les indispensables :** Un espace convivial pour cuisiner un repas collectif sur le pouce (salade, omelette...) et se retrouver pour le déjeuner/dîner.

**Pour aller plus loin :** Apportez un peu de magie à la journée en invitant un conteur d'histoires extraordinaires sur le thème de la botanique (fables écologiques, contes de sorcières, contes botaniques...).

**Ressources :** Le [Forum des Arts de la Parole](#) vous permet de trouver des conteurs/conteuses près de chez vous.

Découvrez des livres de contes sur la botanique et les plantes.



**Conte botaniques Vagabondages champêtres**

Didier Skorupa-Sylvain Leparoux - éd.Broché

**Histoire d'Arbres**

Edith Montelle-Philippe Domont - éd.Broché

# JEU DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES

Pour qui ? **GRAND PUBLIC ADULTES/ENFANTS**



Apprenez aux consommateurs à décrypter ce qu'ils mangent. Dans un panier, mélangez des produits bio locaux équitables avec des produits issus de l'industrie agroalimentaire et invitez les participants à les examiner et les comparer. Initiez-les ensuite à la lecture des étiquettes pour leur permettre de comprendre d'où viennent les produits, comment sont-ils fabriqués et de quoi sont-ils composés. Ce décryptage leur permet d'établir deux catégories de produits : les potentiellement dangereux pour la santé et les inoffensifs.

**Les outils nécessaires :** Un panier garni d'un beau panel de produits. Une table spacieuse pour exposer le contenu du panier.

**Nombre d'animateurs :** 1 animateur connaissant le cahier des charges de l'agriculture bio.

**Les indispensables :** Chaque produit doit apparaître une fois en bio local équitable et une fois en conventionnel afin de pouvoir les comparer. Le panier doit être riche et varié pour que la comparaison soit significative.

**Pour aller plus loin :** Concrétisez l'apprentissage en proposant un quizz en fin de séance, sur les différences entre produits bio locaux équitables et produits conventionnels. Le gagnant remporte le contenu du panier bio local et équitable.

**Ressource :** Le guide « Additifs Alimentaires Danger » de Corinne Gouget vous permettra de présenter les produits par famille de couleur :

Les Rouges > Contiennent des additifs à éviter.

Les Oranges > Contiennent des additifs dont les rapports scientifiques sont contradictoires.

Les Verts > Contiennent des additifs considérés inoffensifs pour la santé.

