

GAZTEAK ON

Séance Didactique

“GAZTEAK ON : ELIKADURA ERRONKA” - DÉFI ALIMENTAIRE

GAZTEAK ON est un **concours vidéo** visant à présenter les idées, les projets et les initiatives des jeunes de la région de la Bidassoa-Txingudi afin que **l'alimentation de demain soit saine, écologique et locale**. L'objectif de ce concours est de recueillir ces idées sous forme de vidéo, d'échanger des idées et de les diffuser en tant qu'actions de sensibilisation à la population.

Vous trouverez ci-dessous une **séance didactique** permettant d'entamer une **réflexion participative sur l'alimentation**. Cette session servira de point de départ pour imaginer et développer les initiatives qui pourront être soumises au concours.

**Cette séance propose des dynamiques actives qui permettent le mouvement et l'échange d'idées entre participant-es. Il est proposé de le faire dans un grand espace, extérieur ou intérieur, selon les conditions.*



PLAN GÉNÉRAL DE LA SÉANCE (Durée approximative: 2 heures)

1. OUVERTURE : Brise-glace (10 minutes)
2. QUESTIONS FLASH : Que savons-nous sur les aliments ? (35 minutes)
3. DÉBAT DANS LE BOCAL : Que pouvons nous faire afin de sensibiliser les gens et changer les choses ? (30 minutes)
4. SKETCH : L'heure de la pub (25 minutes)
5. FERMETURE : Présentation du concours GAZTEAK ON et suite des événements (10 minutes)

GAZTEAK ON

Séance Didactique

DÉVELOPPEMENT DE LA SÉANCE

1. OLIVERTURE : Brise-glace

Objectif	Durée	Matériel
Aborder le thème de la souveraineté alimentaire dans une perspective large et ludique.	10'	<ul style="list-style-type: none">o Liste des affirmationso Stylo

Déroulement

Le groupe se place en cercle. Lorsqu'une affirmation est lue, ceux ou celles qui répondent "oui" feront un pas en avant. Après quelques secondes, tout le monde reprend sa position d'origine afin d'être prêt-e pour la suivante affirmation. Cette dynamique nous permet de connaître la diversité du groupe et d'activer le groupe pour le reste de la séance.

**Vous pouvez écrire le nombre de personnes qui répondent affirmativement à chaque phrase pour obtenir des données collectives.*

Affirmation	Oui	Non
1. Je mange des légumes de saison.		
2. Je ne finis pas la nourriture qu'on me propose à la cantine.		
3. Je connais un·e agriculteur·trice		
4. Je fais du composte à la maison.		
5. J'ai déjà mangé du fast-food.		
6. Je fais pousser des légumes à la maison.		
7. Quelqu'un de ma famille cultive des légumes.		
8. Je mange de la viande plus de 3 fois par semaine.		
9. Je prend mon petit-déjeuner tous les matins.		
10. J'aime les bonbons.		
11. Je viens au collège en transport privé (voiture / moto).		
12. Je suis allergique à un aliment donné.		

GAZTEAK ON

Séance Didactique

2. QUESTIONS FLASH : Que savons-nous sur les aliments ?

Objectif	Durée	Matériel
Connaître les différents éléments et facteurs impliqués dans la production, la transformation et la consommation des aliments et les types d'impact qu'ils génèrent dans une perspective de durabilité.	35' <i>(Création de groupe + 5 minutes par groupe)</i>	<ul style="list-style-type: none">o Support pour les questions et réponses (présentation numérique sur écran, format papier...)o Chronomètre ou minuteuro Papier et stylo, cloche...o Éléments pour constituer les groupeso Feuille de points

Déroulement

Il s'agit d'un quiz en équipe traditionnel: 11 questions réparties en 4 blocs thématiques. Une question est posée et chaque équipe doit donner une réponse. Le temps de réponse est limité.

- **Option vitesse** : La première équipe à donner la bonne réponse remportera le point (sonner une cloche, lever la main...). Si la réponse n'est pas bonne, l'équipe suivante pourra bénéficier du rebond et ainsi de suite.
- **Option temps de réponse** : Toutes les équipes répondent dans un certain délai en écrivant leur réponse sur une feuille de papier. Toutes les équipes qui ont répondu correctement obtiennent un point.

**Équipes : Nous proposons de constituer des équipes en utilisant des fruits ou des légumes. Définissez le nombre de groupes souhaités (max. 5 personnes/groupe) et attribuez un fruit ou un légume à chaque groupe. Mettez les fruits/légumes dans une boîte ou un panier. Chaque participant·e prendra un légume. On aura, par exemple, le groupe des poires, le groupe des pommes, le groupe des bananes et ainsi de suite. Et pourquoi pas utiliser des légumes moins communs pour rajouter de la difficulté (team gingembre)! (Si vous n'avez pas de légumes, vous pouvez écrire les noms des fruits sur une feuille de papier).*

Questions

A- TRANSFORMATION ET EMPREINTE :

1. Si 1kg de haricots verts produits localement émettent 0,7 kg eq CO₂, combien émet 1kg de haricots importés par avion ?

- 4,7kg de CO₂
- 22,8kg de CO₂

GAZTEAK ON

Séance Didactique

- 14,4kg de CO₂
- 10,4kg de CO₂

Même si on peut mettre beaucoup de haricots dans un avion, ça ne compense pas les émissions de l'avion qui transporte les marchandises. En privilégiant le local, on diminue l'empreinte carbone.

2. Un kilo de fraises consommé en hiver génère combien d'émissions de gaz à effet de serre de plus qu'un kilo produit en saison ?

- 40 %
- 10 %
- 58 %
- 72 %

Pour produire en hiver, des serres chauffées sont nécessaires. Celles-ci utilisent des énergies fossiles (gaz, butane), des transports (15% de l'empreinte) ⇒ consommer localement et en saison.

3. 39% des émissions de gaz à effet de serre de la production de ruminants comme le bœuf sont dues à...

- Leur alimentation.
- Leur transformation.
- Leurs pets.
- Au stockage et à l'utilisation du fumier comme engrais.

Lorsqu'un ruminant digère, les sucres se transforment (entre autres) en méthane et l'animal se débarrasse de ce gaz. Le méthane est le deuxième gaz à effet de serre le plus émis au monde après le CO₂ (16 % contre 76 %) et il chauffe 25 fois plus que le CO₂.

Les émissions de méthane des ruminants représentent 45 % des émissions agricoles françaises et 60 % des émissions agricoles.

4. Quelle quantité d'eau est nécessaire pour produire 1 kilogramme de bœuf industriel ?

- 1 000 litres
- 5 000 litres
- 15 000 litres
- 8 000 litres

GAZTEAK ON

Séance Didactique

Ces données prennent en compte :

- l'eau consommée par les animaux
- l'eau pour l'irrigation des cultures
- l'eau pour nettoyer (eau bleue)
- les eaux de pluie tombant sur les cultures, les prairies et les fourrages consommés par l'animal (eau verte),
- et l'eau nécessaire pour éliminer tous les contaminants utilisés lors de la transformation (eaux grises).

B- DÉCHETS :

5. Combien de pizzas pourraient être fabriquées avec la quantité de fromage gaspillée chaque année dans le monde ?

- Assez pour couvrir un terrain de football.
- Assez pour remplir un camion de livraison.
- Assez pour remplir une piscine olympique.
- Assez pour nourrir une ville entière.

Chaque année, quasiment un milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées ie un tiers de la quantité totale de nourriture produite dans le monde.

On gaspille à toutes les étapes de la chaîne alimentaire : 35% est perdu lors de la production agricole, 25% lors de la transformation et de la distribution et le tiers restant lors de la consommation.

Les aliments les plus gaspillés sont les fruits et les légumes : 450 millions de tonnes/an.

De plus, le gaspillage représente 9% des émissions de GES du système alimentaire mondial (c'est pendant la production agricole qu'on émet 40% des GES).

6. Quelle est la proportion approximative de nourriture gaspillée chaque année dans l'Union Européenne ?

- 50 %
- 30 %
- 10 %
- 15 %

Selon la Commission européenne, environ 50% de la nourriture produite dans l'UE est gaspillée chaque année, dont 53% par les ménages & 20% lors de la transformation d'aliments.

GAZTEAK UN

Séance Didactique

C- NUTRITION ET INTOLÉRANCES :

7. Un flacon de ketchup Heinz contient :

- 2 morceaux de sucre + 8 tomates
- 10 morceaux de sucre + 8 tomates
- 15 morceaux de sucre + 8 tomates
- 22 morceaux de sucre + 8 tomates

L'excès de sucre augmente le risque de caries, de surpoids, d'obésité, de maladie cardiovasculaire, du diabète de type 2...

8. Combien de bananes faudrait-il manger pour obtenir la même quantité de potassium que dans un sachet de chips ?

- 1 banane
- 2 bananes
- 5 bananes
- 10 bananes

Pour les jeunes de 11 à 14 ans, la quantité recommandée de potassium est de 1 800mg. Une banane contient 358mg de potassium. Si un paquet de chips = 10 bananes ⇒ 2 fois trop de potassium (3600).

De plus, les chips contiennent environ 1/3 de matières grasses, du sel et du sucre. Elle sont très caloriques : environ 500 kcal/100g alors qu'un garçon actif a besoin d'environ 1600-3200 kcal et une fille 1600-2400kcal (1 « grand » paquet Lay's ≈ 150g).

D- SOCIÉTÉ :

9. Dans certaines cultures religieuses, l'abattage rituel est une pratique courante pour respecter les lois alimentaires. Comment cette pratique peut-elle contribuer à une alimentation locale et durable ?

- Elle favorise la consommation de produits végétaux.
- Elle limite l'accès aux produits alimentaires locaux.
- Elle réduit la quantité de production de viande.
- Elle encourage l'achat de viande produite localement.

L'abattage rituel peut encourager l'achat de viande provenant d'éleveurs locaux, ce qui soutient l'économie locale et réduit l'empreinte carbone associée au transport des aliments.

GAZTEAK UN

Séance Didactique

10. Selon une enquête nationale, quelle proportion des ménages à faible revenus ont déclaré avoir un accès limité aux marchés fermiers et aux aliments biologique ?

- 75 %
- 50 %
- 30 %
- 90 %

En raison de contraintes financières et du niveau d'éducation. Ce sont les personnes les plus riches et les plus éduquées qui appliquent le mieux les recommandations.

Des travaux menés à l'Université de Cambridge, au Royaume-Uni, ont montré « qu'il coûte trois fois plus cher de manger sain, c'est-à-dire en respectant à la fois les équilibres nutritionnels et la qualité des produits tels que 1 000 calories d'aliments qualifiés sains coûtent 9,40 € pour 3,20 € de 1 000 calories issues d'une alimentation à base de produits agro-industriels ».

11. Comment les jardins communautaires peuvent ils contribuer à réduire les inégalité en matières d'accès à une alimentation saine et durable ?

- En offrant des produits gratuits aux familles à faibles revenus.
- En favorisant l'achat de produits biologiques par les ménages à revenus élevés.
- En permettant au résidents de cultiver leurs propres aliments à moindre coût.
- En faisant de la compétition aux supermarchés et donc provoquant une baisse des prix.

Les jardins communautaires offrent aux familles à faible revenu la possibilité de cultiver leurs propres aliments frais à moindre coût, ce qui contribue à réduire les inégalités en matière d'alimentation.

GAZTEAK ON

Séance Didactique

3. DÉBAT DANS LE BOCAL : Que pouvons nous faire afin de sensibiliser les gens et changer les choses ?

Objectif	Durée	Matériel
Exprimer ses propres idées (individuelles ou de groupe) sur les difficultés et les défis de l'alimentation durable, laissant à la fois un espace de réflexion et d'échange.	30' <i>(5 minutes par groupe)</i>	<ul style="list-style-type: none">o Post-it et styloso Chaiseso Tableau / ardoise ou cahier

Déroulement

La discussion en bocal à poissons est une technique participative qui favorise le dialogue ouvert, l'échange d'idées et l'écoute active entre les participant-es. L'activité comporte deux parties :

- **Brainstorming en groupe réduit** : Les participant-es restent dans les groupes réduits de l'activité précédente.
 - o Chaque participant-e du groupe aura trois papiers ou post-it. Ils ou elles prendront le temps d'écrire leurs idées (une idée par papier).
 - o Toujours en groupe réduit, les jeunes partagent leurs idées et les organisent. À la fin du temps alloué à cette tâche, un-e représentant-e devra être choisi pour représenter le groupe dans le bocal: il ou elle sera un « poisson ».
- **Dynamique du bocal** : Des chaises sont disposées en deux cercles. Le cercle intérieur représente le « bocal » où se déroule la discussion collective, tandis que le cercle extérieur est réservé à l'observation et la réflexion individuelle.

Les « poissons » s'assoient dans le cercle intérieur et participe à la discussion. L'animateur·trice invite ensuite les participant-es du cercle intérieur à partager leurs réflexions, leurs points de vue ou leurs expériences.

Les participant-es sont encouragé-es à parler un-e par un-e et à écouter activement les autres lorsqu'ils ou elles s'expriment. Les participant-es du cercle extérieur observent la discussion en silence. Ils ou elles peuvent prendre des notes et préparer des questions ou des réflexions qui pourront être partagées plus tard. Il est également possible de laisser une chaise libre à l'intérieur du cercle intérieur pour qu'une personne du cercle extérieur puisse s'y asseoir si elle souhaite ajouter quelque chose à la discussion.

Après une période déterminée ou lorsque certains critères sont remplis (par exemple, lorsque chaque participant-e du cercle intérieur a eu l'occasion de s'exprimer), l'animateur·trice peut inviter d'autres participant-es du cercle extérieur à rejoindre le cercle intérieur et à contribuer à la discussion. Cette rotation se poursuit tout au long de la dynamique, les participant-es du cercle extérieur rejoignant et quittant le cercle intérieur selon les besoins.

GAZTEAK ON

Séance Didactique

**Les groupes réduits de la dynamique précédente sont maintenus pendant la première phase de brainstorming ainsi que pour la dynamique du sketch que l'on trouve ci-dessous..*

4. SKETCH : L'heure de la pub

Objectif	Durée	Matériel
Travailler sur le développement et la présentation d'une idée, de la conception à la réalisation, de manière créative.	25' (20min de préparation + 5min de présentation)	<ul style="list-style-type: none">o Papier et styloso Carton et marqueurs (facultatif)

Déroulement

Chaque groupe réduit devra élaborer un sketch publicitaire basé sur un titre préétabli. Ils pourront analyser les idées que ce titre leur suggère pour créer un mini scénario et l'interpréter.

Titres proposés :

- Deviens végétarien·ne
- Rejoins notre jardin partagé
- Boykot au fast food
- Mettre fin au gaspillage alimentaire
- Visite ton marché
- Adopte un·e agriculteur·trice
- Plante des arbres fruitiers dans ton quartier

**Les titres peuvent être attribués par tirage au sort ou peuvent être choisis par les groupes eux-mêmes. L'ordre des choix peut être basé sur le classement des résultats du concours précédent.*

GAZTEAK ON

Séance Didactique

5. FERMETURE : Présentation du concours GAZTEAK ON et suite des événements

Objectif	Durée	Matériel
Fermeture de la séance et lien avec le projet de participation au concours GAZTEAK ON.	10'	o Pas nécessaire

Déroulement

Reformer un grand cercle et initier une réflexion qui servira à clôturer la séance. Chaque participant.e donnera le mot qui lui vient à l'esprit suite à cette séance.

Après ce tour, mentionner l'opportunité de participer au concours GAZTEAK ON : ELIKADURA ERRONKA et présenter les prochaines étapes afin d'aborder le concours.



Merci de faire partie du projet
GAZTEAK ON: ELIKADURA ERRONKA

Pour en savoir plus, visitez notre site Web à l'adresse :

www.gazteakon.eus

GAZTEAK ON

Fiche Réponse

1. OUVRETTURE : Brise-glaze

Affirmation	Oui	Non
1. Je mange des légumes de saison.		
2. Je ne finis pas la nourriture qu'on me propose à la cantine.		
3. Je connais un-e agriculteur-trice		
4. Je fais du composte à la maison.		
5. J'ai déjà mangé du fast-food.		
6. Je fais pousser des légumes à la maison.		
7. Quelqu'un de ma famille cultive des légumes.		
8. Je mange de la viande plus de 3 fois par semaine.		
9. Je prend mon petit-déjeuner tous les matins.		
10. J'aime les bonbons.		
11. Je viens au collège en transport privé (voiture / moto).		
12. Je suis allergique à un aliment donné.		

2. QUESTIONS FLASH : Que savons-nous sur les aliments ?

Groupe							
Points							

GAZTEAK ON

Fiche Réponse

3. DÉBAT DANS LE BOCAL : Que pouvons nous faire afin de sensibiliser les gens et changer les choses ?

Idées d'initiatives

**Ce brainstorming peut s'avérer très intéressant au moment de rechercher l'initiative que vous présenterez au concours. N'hésitez pas à les écrire !*