

# CATALOGUE D'ANIMATIONS

Événements, formations & accompagnements  
pour relever  
le défi climatique & protéger la biodiversité

De 1 à 111  
ans

Lucero (Lou) Mariani-Salaberry, écologue

Available also in English



Disponible también  
en español



Que vous soyez une association, une PME, un assureur mutualiste , un bailleur social, une maternelle, un collège, MJC, une collectivité...

J'ai l'animation ou l'accompagnement pour vous !

## **Vous avez la motivation pour agir et un public, je peux vous aider à**

- concevoir le projet et la méthodologie adaptés à votre situation et vos objectifs
- mettre en œuvre le projet de façon interactive, pédagogique et bienveillante
- impliquer toutes les parties prenantes
- vulgariser les connaissances scientifiques
- choisir les actions ayant le plus d'impact

## **De très nombreuses thématiques**

- pour les agents, salariés et particuliers : toute la consommation quotidienne
- pour les organisations : réduction des déchets et des gaspillages dans tout le tertiaire (bureaux, hôtels, restaurants, écoles), organisation d'événements festifs

## **Mots clés complémentaires :**

économie circulaire, RSE, QVTC, solutions concrètes, bien-être, santé globale, éco-citoyenneté, tourisme durable



# Sommaire

Je vous propose - cliquez pour atteindre la page :

## 1. SENSIBILISER ET OUTILLER

- Stand de sensibilisation
- Conférences - atelier
- Jeux collaboratifs
- Ramassage de déchets abandonnés
- Compostage des biodéchets
- Animations thématiques
- Ateliers "Faire soi-même au quotidien"
- Ateliers de cuisine d'invendus
- Spectacles de contes pour adultes et ados

## 2. POUR LES ENFANTS

- Réparer les jouets pour les 2 - 8 ans
- Initiation au compostage à partir de 4 ans
- Protéger la forêt à partir de 4 ans
- " Réduire mes déchets, un jeu d'enfants" pour les 7 - 18 ans
- Jeux collaboratifs pour les 8 - 16 ans
- Ateliers "Faire soi-même au quotidien"

**Des moments effervescents de partage et d'apprentissage !**

## 3. ACCOMPAGNER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE DES ORGANISATIONS ET DES GROUPES

- Organisation de fêtes contre le gaspillage alimentaire, les discosoupes
- Défis d'éco-consommation
- Réduction des déchets et des gaspillages - tout le secteur tertiaire, hôtels, restaurants, événements, bureaux ...

## Tarifs et modalités parties 1, 2 et 3

- Entreprise, associations et collectivités
- Particuliers en groupes constitués

## 4. CINQ FORMATIONS

## AGIR AVEC JOIE POUR TOUTES NOS RICHESSES, SANTÉ, SOUS ET PLANÈTE !

## ÉLÉMENS À FOURNIR POUR UN DEVIS PERSONNALISÉ

1. Sensibiliser et outiller  
pour donner envie d'agir  
Tout public et salariés



# Stand de sensibilisation



à partir de 2h



15 participants par heure et par animatrice

- belle porte d'entrée pour mise en place démarche globale d'éco-consommation réaliste
- infographies
- jeux
- panel d'objets et produits du quotidien
- multiples alternatives aux objets sur-emballés et peu durables

Cela **suscite des échanges très riches** sur les défis du quotidien et les compromis à faire entre écologie, économies, organisation du temps, différentes sensibilités au sein de la famille, etc...



Possibilité d'ateliers de fabrication au fil de l'eau, avec ou sans électricité

# Trois conférences-atelier



1h à 2h30



nombre de participants limité par le lieu

Ces conférences permettent d'associer les impacts environnementaux avec des **solutions individuelles et sociétales**.

Elles sont participatives et ancrées dans le quotidien à l'aide de quizs et d'objets pratiques.

À partir de 1h30, chacun fabrique un objet du quotidien ou ébauche un plan d'action.

Peuvent être réalisées en visio



## Thématisques possibles :

- Comment réduire l'impact environnemental de nos pratiques numériques ?
- Pour toutes nos richesses, santé, sous et planète, réduisons nos déchets et nos gaspillages !
- Eau visible, eau cachée, comment préserver cette précieuse ressource ?



# Jeux collaboratifs



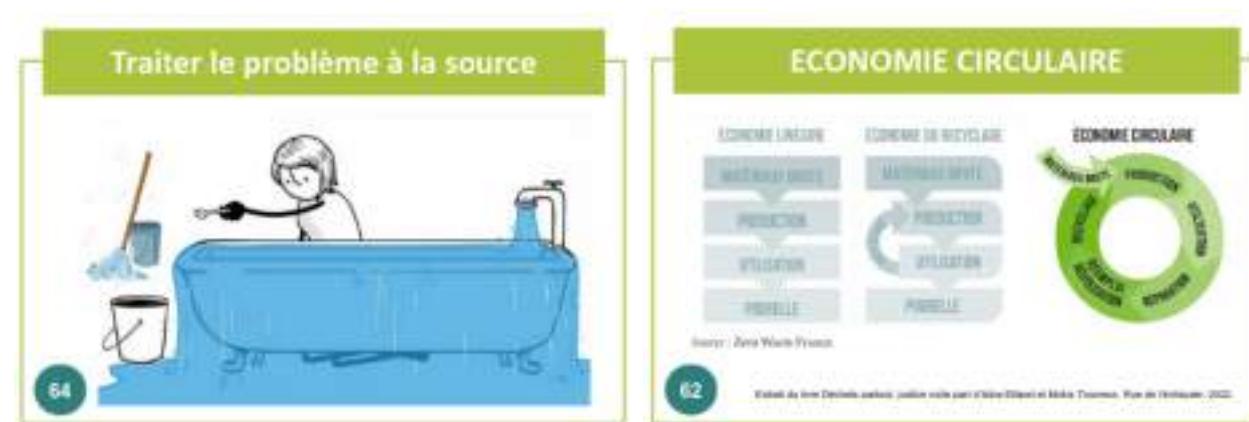
2h à 3h



25 participants maximum

- Inventons nos vies bas carbone conçu par l'association Nos vies bas carbone
- Déchets partout, justice nulle part conçu par l'association Zero Waste France

À chaque fois, le groupe aboutit à des envies d'actions concrètes et des engagements.



peuvent être intégrés à un stand

# Ramassage de déchets abandonnés



2h à 3h



25 participants maximum par animatrice

- parcours adaptés
- logistiques et matériel pour ramasser, peser, trier
- sensibilisation à mieux et moins jeter
- bilan qualitatif et quantitatif
- variante spéciale mois sans tabac avec pochoirs  
“ne rien jeter, la mer commence ici”

Les participants sont sensibilisés à la problématique des déchets abandonnés et au tri des déchets. En fin de parcours, ils explorent en s'amusant des solutions individuelles et collectives pour réduire à la source les catégories de déchets collectés.



**1,4 millions de tonnes de déchets sont abandonnés en France chaque année (Ademe) !**

# Compostage des biodéchets de cuisine



1h à 2h30



20 participants maximum

- initiation et perfectionnement
- compostage individuel, collectif, lombricompostage
- jardin, balcon, appartement, résidence
- réduction du gaspillage alimentaire - ne composter que le strict nécessaire
- jeu de cartes "qu'y-a-t-il dans mon composteur ?"

Les participants acquièrent enthousiasme et méthodes pour ces pratiques permettant de réduire leur poubelles d'un tiers tout en offrant un trésor aux jardins.



peut être intégré à un stand

**Je peux également vous accompagner dans la gestion d'un composteur collectif.**

# Animations thématiques



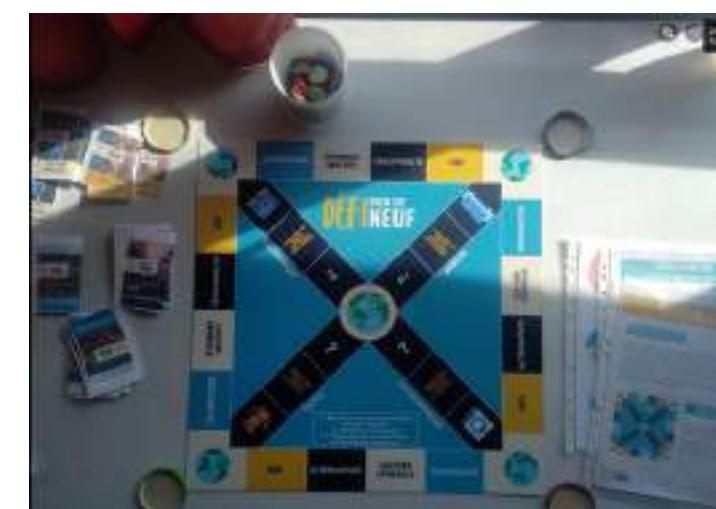
à partir de 2h



8 participants par animatrice

- questionner notre consommation de produits souvent sur-emballés, de provenance et composition inconnues
- comprendre le fonctionnement des écosystèmes
- échanges, jeux, dégustations et démonstrations

Les participants explorent des solutions concrètes afin de prendre soin de notre santé et de notre planète en faisant des économies substantielles.



Peuvent être réalisées en visio

# Liste des animations thématiques

- alimentation saine et durable
- courses sans plastique
- j'entretiens ma maison
- ma salle de bain minimaliste
- je m'organise en cuisine
- je fête sans plastique
- je consomme autrement
- je réduis mon gaspillage alimentaire
- je composte mes biodéchets de cuisine
- je préserve les ressources en eau
- Je protège les forêts
- je réduis la pollution liée à mes activités numériques
- je diffuse la démarche autour de moi

Chacune de ces animations peut durer entre 30 minutes à 1 heure voire plus. Ainsi, nous concoctons ensemble un programme adapté à votre public et à vos objectifs en combinant les thématiques entre elles et/ou avec des ateliers de fabrication.



# Ateliers "Faire soi-même au quotidien"



à partir de 2h



8 participants par animatrice

Organisation cohérente - sobriété, joie, bienveillance :  
matériel de seconde main, emballages en verre récupérés, ingrédients bio, locaux, de saison et en vrac, avec des exceptions assumées !

**La préservation de ressources naturelles particulières** telles que l'eau, la qualité de l'air, la forêt ou les sols peuvent être traitées par une sélection d'ateliers, des jeux et des panneaux.

Chaque participant repart avec ses créations, le savoir-faire et le plein d'enthousiasme pour les intégrer à son quotidien !

Peuvent être intégrés à un stand

Produits ménagers



Cosmétiques



Objets en matériaux de récupération



Cuisine

# Liste des ateliers "Faire soi-même au quotidien"



## PRODUITS MÉNAGERS

- Lessives
  - au savon de Marseille
  - au savon noir
  - au lierre
- Nettoyant multi-usages
- Lingettes de ménage
- Alternatives à l'eau de javelle
- Gel WC
- Pastilles WC
- Pastilles lave-vaisselle
- Vaisselle à la main
- Crème et poudres à récurer (pierre d'argile)



## COSMÉTIQUES

- Crèmes hydratantes
  - aux hydrolats (1h)
  - au beurre de cacao
- Dentifrices
- Baumes à lèvres
- Baume du tigre (1h)
- Déodorant solide
- Shampooing solide et après-shampooing (1h)
- Savon liquide / gel douche
- Gommage / exfoliant



## OBJETS EN MATERIAUX DE RÉCUPÉRATION

- Film alimentaire
- Éponge tawashi
- Sac en t-shirt
- Cahiers et carnets
- cousus ou collés
- Emballages cadeaux
- tissus furoshiki
- papiers de récupération
- Décorations de fêtes (2h)
- Porcelaine froide
- Pâtes à modeler colorées
- Aquarelles végétales
- Teinture textile brou de noix
- **Boutures et semis**



## CUISINE

Alimentation durable

- Bols du Boudha
- Tartes à base de chapelle maison
- Mousse au chocolat à l'aquafaba
- Tartinades végétales
- Pestos de fanes de légumes

En fonction de votre public et de vos objectifs, je vous conseille une formule adaptée.

Possibilité d'enchaîner les ateliers de 30 minutes avec 1 seul produit fabriqué



# Ateliers de cuisine végétale d'invendus



2h à 3h



Dans votre cuisine équipée ou en plein air



10 participants maximum par animatrice

- fruits, légumes et pain invendus
- collectes sur marché et épicerie locales - avec (ou sans) vos bénéficiaires
- cuisinés en soupes, salades, chutney et tartes
- compostage local des biodéchets

Vos bénéficiaires apprendront à faire des économies substantielles tout en prenant soin de leur santé et de la planète.





# Spectacles de contes pour adultes et ados



1h15

nombre de participants limité par le lieu

Deux spectacles qui évoquent **la beauté de la nature et l'importance de la protéger** :

- Mosaïque de contes métis
- Fascinantes forêts



Peut être suivi d'un échange.

## 2. Sensibiliser et outiller les enfants - de la maternelle au lycée, en centre de loisirs et en famille



[leseffervescencesdelou@ecomail.fr](mailto:leseffervescencesdelou@ecomail.fr)

# Réparer les jouets pour les 2 - 8 ans



1h à 2h



30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

conçu par l'association Zero Waste Paris

- interprétation du conte "Petit Robot" (un jouet cassé qui ne veut pas finir à la poubelle)
- un atelier pour s'amuser sans faire de déchets en recréant les personnages du conte avec des aquarelles et pâtes à modeler végétales (dès 3 ans), des collages de papiers et tissus de récupération (à partir de 5 ans).



Illustrations : Marie Gravier



# Initiation au compostage à partir de 4 ans



1h30 à 2h 30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

- découverte 30 minutes
  - pour les 4-8 ans, interprétation du conte "La boîte magique"
  - pour les plus grands, trame "je fabrique de la terre !"
- ateliers pratiques autour d'un composteur et/ou de boutures et semis



conçu par l'association Zero Waste Paris

# Protéger la forêt à partir de 4 ans



1h30 à 2h 30 participants maximum avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 8 enfants

Format en deux temps :

- interprétation de 3 contes traditionnels sur la forêt tropicale (20 à 30 minutes)
- deux ateliers pratiques pour sauver des arbres :
  - fabrication de cahiers et/ou carnets en papier de récupération
  - cuisine végétale avec ou sans électricité
- version ultra-courte (40 minutes en tout) : ateliers remplacés par un échange

possibilité de racontée  
itinérante en forêt



# Réduction des déchets du quotidien pour les 7 à 16 ans



1h30 à 3h pour les éco-délégué.es

30 participants maxi avec 1 adulte de la structure d'accueil pour 15 enfants

**“ Réduire mes déchets, un jeu d'enfants”**

Dans la joie et la bonne humeur, les enfants réalisent l'omniprésence des déchets et du plastique dans leur quotidien et explorent **6 actions** pour les réduire.

La classe repart avec un jeu d'affiche permettant de **transmettre leurs connaissances** aux autres classes. Chaque enfant repart avec un résumé de l'atelier pour partager avec sa famille.

conçu par l'association Zero Waste Paris



# Jeux collaboratifs pour les 8 à 16 ans



2h à 3h avec une pause



30 participants maxi avec 1 adulte de la structure d'accueil  
pour 15 enfants

- Inventons nos vies bas carbone  
conçu par l'association Nos vies bas carbone
- Déchets partout, justice nulle part  
conçu par l'association Zero Waste France



Pour les ados, les 2 personnages portent de vrais prénoms !

Les enfants s'approprient des notions complexes et choisissent des défis pour leur quotidien.

peuvent être intégrés à un stand



# Ateliers "Faire soi-même au quotidien" dès 1an

⌚ à partir de 2h 🧑‍🤝‍🧑 8 participants par animatrice

- À partir de 1 an, pâtes à modeler et aquarelles végétales
- À partir de 5 ans, décos de fêtes, emballages cadeaux, boutures et semis et carnets en matériaux de récupération
- À partir de 7 ans, formes en porcelaine froide et éponge - tawashi, gel douche, crème hydratante au beurre de cacao, baume à lèvres, mousse au chocolat et bols du Boudha
- À partir de 10 ans, sac en Tshirt, cahier sauvé cousu et toute la cuisine végétale anti-gaspillage

Les enfants apprennent en s'amusant à utiliser des ingrédients simples et à détecter tous les avantages par rapport aux produits achetés tout prêts en supermarché.

Ils repartent avec leurs créations et les recettes pour partager avec leurs familles.



### 3. Accompagner la transition écologique des organisations et des groupes



[leseffervescencesdelou@ecomail.fr](mailto:leseffervescencesdelou@ecomail.fr)

# Accompagnement à l'organisation de fêtes contre le gaspillage alimentaire, les discosoupes

- Une journée complète - 100 Kg d'invendus sauvés de la poubelle  
Début organisation 2 mois avant, avec équipes pertinentes
- Le jour J 25 à 40 bénévoles et 200 à 300 convives  
+ des milliers sensibilisés sur réseaux sociaux et la presse locale

- événement public festif de dégustation
- soupes, salades et compotes préparés collectivement
- avec fruits et légumes invendus
- collectés marché et épicerie locales
- sensibilisation commerçants et clients marché épicerie

Le défi est de cuisiner ensemble tous les invendus du marché et des épiceries quartier.



**10 millions de tonnes de nourriture sont gaspillées en France tous les ans soit 150 kg par habitant sur toute la chaîne alimentaire, de la terre à l'assiette.**

# Accompagnement discosoupe - tarifs et modalités

- Entreprises : à partir de 1 300€ HT
- Réduction pour associations et collectivités : à partir de 1000 € HT
- Prévoir en plus les frais de déplacement et la TVA

Cet accompagnement comprend :

- Une session de travail 2h30 - organisation projet avec équipes pertinentes de votre structure dont personne référente
- Deux réunions de suivi avec personne référente
- Journée discosoupe : coordination, réalisation cuissons et sensibilisation (au micro et affichages), prêt couverts
- Une réunion bilan 1h30

Existe aussi en version simplifiée : [atelier de cuisine d'invendus](#)

Possibilités de créer des formules sur-mesure



**Le gaspillage de nourriture annuel de la France équivaut à 16 milliards d'euros et à 15,3 millions de tonnes de CO<sub>2</sub>.**

[Retour au sommaire](#)

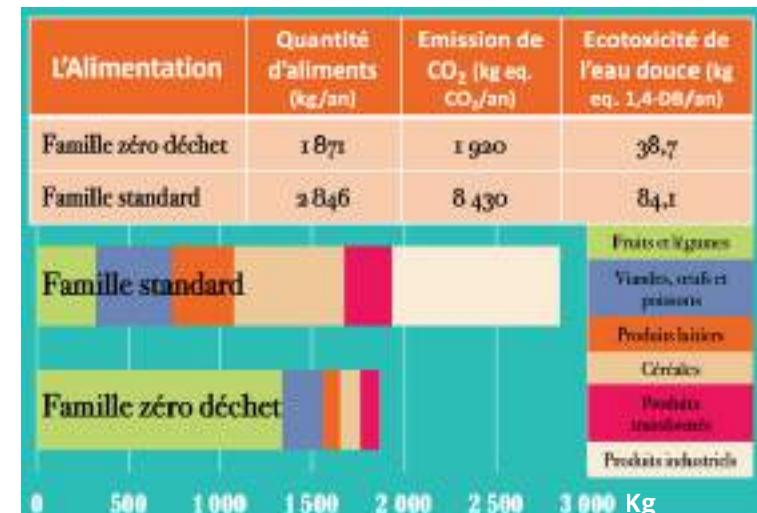
# Accompagnement aux défis d'éco-consommation

entre 3 et 12 mois  10 à 100 foyers

Je vous accompagne dans votre projet, de sa conception à son bilan et surtout sa réalisation :

- méthodologie recrutement et suivi participants, suivi indicateurs, choix animations
- formation équipe d'animation
- coordination animations
- rencontre régulière participants - lever blocages
- animation communauté numérique
- relais communication numérique

L'approche globale et concrète proposée ici permet de constituer des collectifs dynamiques, pérennes, motivés et outillés pour transmettre les bonnes pratiques à leurs entourage.



# Accompagnement à la réduction des déchets et des gaspillages - tout le secteur tertiaire

Hôtels, restaurants, événements, bureaux

entre 15 et 100 h



A minima le commanditaire et les équipes de la structure

## De multiples avantages :



Faire des économies substantielles



Protéger l'environnement et la santé



Anticiper les changements réglementaires



Attirer une nouvelle clientèle



Dynamiser et fidéliser vos équipes

## Un label européen pour certifier votre engagement



par



**MISSION ZERO ACADEMY**  
powered by ZERO WASTE EUROPE



Accroître votre renommée en Europe

[Retour au sommaire](#)

[Demandez un rdv de présentation](#)

27

leseffervescencesdelou@ecomail.fr



# Tarifs et modalités parties 1 à 3 entreprises, associations et collectivités

## PARTICIPANTS

- Je prends en charge le nombre de personnes indiqué sur chaque fiche
- Les enfants doivent être accompagnés par un adulte responsable
- Pour les ateliers, les discosoupes et les tenues de stand, je peux constituer et gérer une équipe professionnelle pour animer simultanément plusieurs activités ou groupes

 LIEU Dans votre structure, sur vos événements ou dans une salle louée par mes soins

## TARIFS HT

- Entreprises : à partir de 400€ la demi-journée
- Réduction pour associations et collectivités : à partir de 300€ la demi-journée
- **Tarif scolaire : à partir de 180€ l'intervention**
- Pour les ateliers de fabrication prévoir également 5 à 7€ par personne selon les ingrédients et les emballages
- 20% de plus pour les dimanches, jours fériés et nuits à partir de 22h
- Prévoir en plus les frais de déplacement (0,636€ du Km) et 20% de TVA

DEVIS PERSONNALISÉ SUR DEMANDE

[Retour au sommaire](#)

[Éléments à fournir pour un devis personnalisé](#)



# Tarifs et modalités parties 1 à 3 particuliers en groupes constitués

## PARTICIPANTS

- Je prends en charge le nombre de personnes indiqué sur chaque fiche
- Les enfants doivent être accompagnés par un adulte responsable
- Pour les ateliers, les discosoupes et les tenues de stand, je peux constituer et gérer une équipe professionnelle pour animer simultanément plusieurs activités ou groupes

## LIEU Je me déplace chez vous et sur vos événements - je peux louer une belle salle

## TARIF TTC tout matériel fourni

- Atelier de fabrication sauf cuisine pour 6 à 8 personnes : 45€ par personne pour 2h à 2h30 ([cliquez pour atteindre la liste](#))
- Autres animations prévues pour 6 à 10 personnes : 40€ par personne pour 2h à 2h30 (animations thématiques, cuisine)
- Animations prévues pour 20 à 30 personnes : 15€ par personne (conférences, initiation au compostage, contes, ...)
- Prévoir en plus les frais de déplacement (0,73€ TTC du Km ) et de location

DEVIS PERSONNALISÉ SUR DEMANDE

[Retour au sommaire](#)

[Éléments à fournir pour un devis personnalisé](#)



## 4. Cinq formations



[leseffervescencesdelou@ecomail.fr](mailto:leseffervescencesdelou@ecomail.fr)

# Cinq formations



1 à 2 jours



6 à 8 participants

**Formules sur-mesure** à destination des publics concernés :

- professionnels de la transition écologique et de l'**accompagnement des publics fragiles**
- salariés d'entreprises engagées dans la **RSE**, la **QVCT**, la transition écologique
- particuliers en groupes constitués

## Les cinq formations

- Réduire les déchets et les gaspillages de ressources dans les divers aspects de notre vie quotidienne
- Protéger l'eau visible et cachée
- Protéger les forêts
- Réduire la pollution liée à nos activités numériques
- Alimentation saine et durable



Objectifs : **comprendre** et **agir** durablement face aux défis socio-écologiques d'aujourd'hui

Pour les professionnels, possibilité d'acquisition de nombreux **formats clé en main**, testés et approuvés, sur chacunes des 5 thématiques

# Formations, méthodes et tarifs



Dans votre structure ou une salle louée par mes soins

Autofinancement : 90€ HT la demi-journée, par personne

Financement par l'employeur : 115€ HT la demi-journée, par personne

Frais de déplacement (et de location) en plus

Tout matériel fourni dont un livret pédagogique

Pas de TVA pour les salariés en formation professionnelle continue et les demandeurs d'emploi

## Méthodes pédagogiques

Dans un climat de bienveillance, les apprenants sont invités à discuter pour définir le problème, trouver et tester des solutions. La formatrice guide les discussions en respectant les compétences, les besoins d'autonomie et de clarté des apprenants.

Ces productions permettent également à la formatrice d'adapter ses apports de connaissances, en complément à des questionnaires préalables.

Les connaissances apportées sont d'ordre théorique pour 40% et pratique pour 60%.

## Apprentissages

- une **vision** globale et heuristique des problématiques socio-écologiques d'aujourd'hui
- une méthode de réflexion **permaculturelle** permettant de concilier confort de vie immédiat, santé globale et préservations des équilibres naturels

# Agir avec joie pour toutes nos richesses, santé, argent et planète !

Je suis engagée depuis 2001 dans la vie associative au service du bien commun. Depuis 2015, j'ai coordonné et animé plusieurs centaines d'événements de sensibilisation à un mode de vie plus frugal, solidaire et joyeux. J'ai également accompagné des dizaines de stagiaires et de bénévoles vers ce mode de vie.

Mais pourquoi désirer un mode de vie plus frugal ? Parce que chaque année, le traitement de nos déchets nous coûte 20 milliards d'euros ; que 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées ; qui à leur tour représentent 16 milliard d'euros, en plus. Oui, en France seulement et tous les ans.

Mais en fait, ça nous coûte beaucoup plus que ça !

Ces chiffres mirobolants ne sont que la partie émergée de l'iceberg. C'est la production qui a le plus d'impact, l'extraction des matières premières qui dégrade le plus la planète. Ainsi pour 580 Kg de déchets par an et par personne, moyenne française, plus de 11 tonnes de matières premières et 600 m<sup>3</sup> d'eau sont consommés, 10 tonnes d'équivalent CO<sub>2</sub> émis.

Je vous propose des animations et des accompagnements qui permettent aux participants de faire des économies budgétaires substantielles tout en prenant soin de leur santé globale. Et si tout le monde s'y met, nous seront en chemin pour relever le défi climatique et protéger la biodiversité sur notre belle planète !

Pour un devis personnalisé merci de faire votre demande  
à [leseffervescencesdelou@ecomail.fr](mailto:leseffervescencesdelou@ecomail.fr) en précisant :

Le type d'intervention souhaité

Produits fabriqués ou thématiques

Nombre de participants attendus

Type de public

Adresse d'intervention

Durée

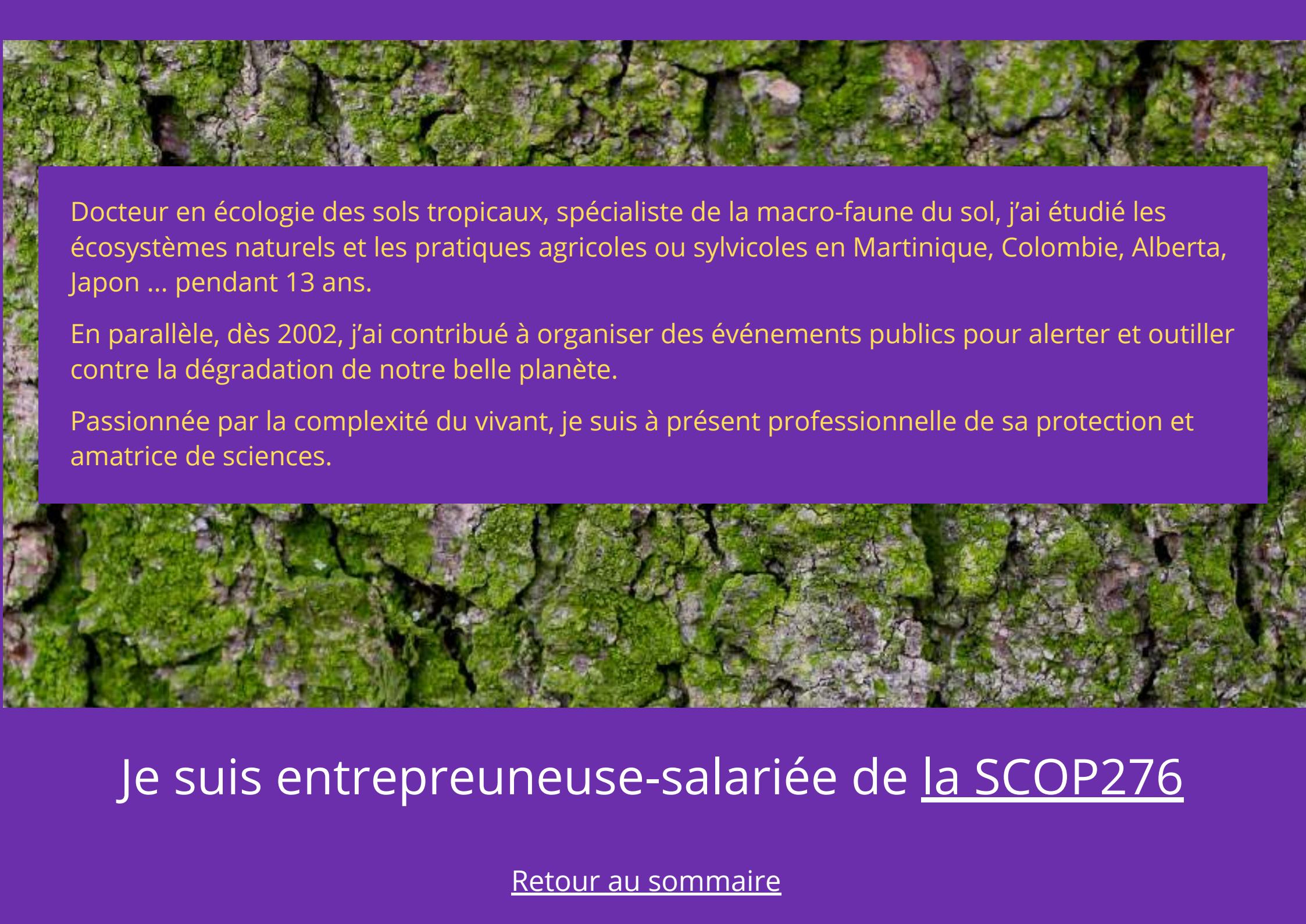
Horaires

Nombre de séances

Date(s) ou période d'intervention souhaitée



[Retour au sommaire](#)



Docteur en écologie des sols tropicaux, spécialiste de la macro-faune du sol, j'ai étudié les écosystèmes naturels et les pratiques agricoles ou sylvicoles en Martinique, Colombie, Alberta, Japon ... pendant 13 ans.

En parallèle, dès 2002, j'ai contribué à organiser des événements publics pour alerter et outiller contre la dégradation de notre belle planète.

Passionnée par la complexité du vivant, je suis à présent professionnelle de sa protection et amatrice de sciences.

Je suis entrepreneuse-salariée de la SCOP276

[Retour au sommaire](#)