



1^{ER} DÉFI ALIMENTATION SUR LE TERRITOIRE



nouvelles habitudes dans notre assiette

**D'octobre 2023
à mars 2024**

**Sud Drôme, nord Vaucluse et
ouest des Hautes-Alpes**

**RÈGLEMENT
ET INSCRIPTIONS**



Organisé
en partenariat avec



MANGER SAIN ET LOCAL SANS SE RUINER, C'EST POSSIBLE !

Le défi Une Autre Alimentation, un challenge ouvert à tous

D'octobre 2023 à mars 2024

En sud Drôme, nord Vaucluse et ouest des Hautes-Alpes, sur le territoire du Parc naturel régional des Baronnies provençales

Dans le cadre du Projet Alimentaire de Territoire (PAT) porté par le Parc naturel régional des Baronnies provençales, le CEDER propose un défi innovant sur 6 mois autour de l'alimentation.

Les équipes, accompagnées d'un capitaine supervisé par le CEDER, relèvent le défi de s'interroger sur leurs habitudes alimentaires et de les modifier au quotidien.

Le défi, ce sont avant tout des moments d'échanges conviviaux qui permettront aux participants de se questionner sur leur consommation : types d'aliments, lieux d'achat, façon de cuisiner, moments de partage, influence sur la santé et le bien-être, ainsi que sur l'origine des aliments et leurs méthodes de production.

1. Objectif

L'objectif de ce défi est d'augmenter sa consommation en produits locaux, biologiques et de saison tout en conservant un budget équilibré et en se faisant plaisir !

Grâce à ce Défi, vous allez pouvoir :

- (Re)découvrir les plaisirs liés à l'alimentation saine et de qualité
- Favoriser l'apprentissage des notions d'équilibre alimentaire
- Mieux connaître le milieu agricole et ses enjeux environnementaux et sociaux
- Créer du lien entre les mangeurs et les producteur-trices d'un même territoire

2. Participation

Pour y participer, rien de plus simple :

- Constituez ou rejoignez une équipe de 1 à plusieurs personnes (famille, amis, voisins, collègues...) et relevez le défi d'augmenter le plus possible vos **achats biologiques et locaux et réduire votre empreinte carbone dans votre alimentation**
- Profitez d'une ambiance conviviale à l'occasion de temps forts : jeux, ateliers cuisine et nutrition, visites de fermes du territoire, rencontres de producteurs... lors desquels vous pourrez bénéficier d'avis d'experts.

Est-ce que je peux participer ?

Tout individu majeur ou mineur (avec autorisation) habitant sur le territoire du Parc naturel régional des Baronnies provençales, peut participer au défi. Ce peut être une personne seule, homme ou femme,

Règlement du défi

quel que soit son âge, un parent isolé avec enfant(s), un couple sans enfant, un couple avec enfant(s), étudiant.e, retraité.e...

> Toute personne souhaitant réfléchir et/ou modifier ses habitudes autour de l'alimentation peut participer à l'aventure !

3. Mise en pratique

En pratique, chaque participant devra relever ses tickets d'achats alimentaires (type, provenance, prix, lieu d'achat) pendant 14 jours sur deux périodes espacées de plusieurs mois. La comparaison entre les relevés du début et ceux de la fin du défi permettront de savoir si les foyers ont réussi le défi d'augmenter leur part de produits biologiques et locaux sans dépenser plus tout en réduisant leur empreinte carbone.

Pour encourager et accompagner le changement de comportement, le CEDER propose des rendez-vous réguliers sur de nombreuses thématiques liées à l'alimentation.

5 bonnes raisons pour participer à ce défi

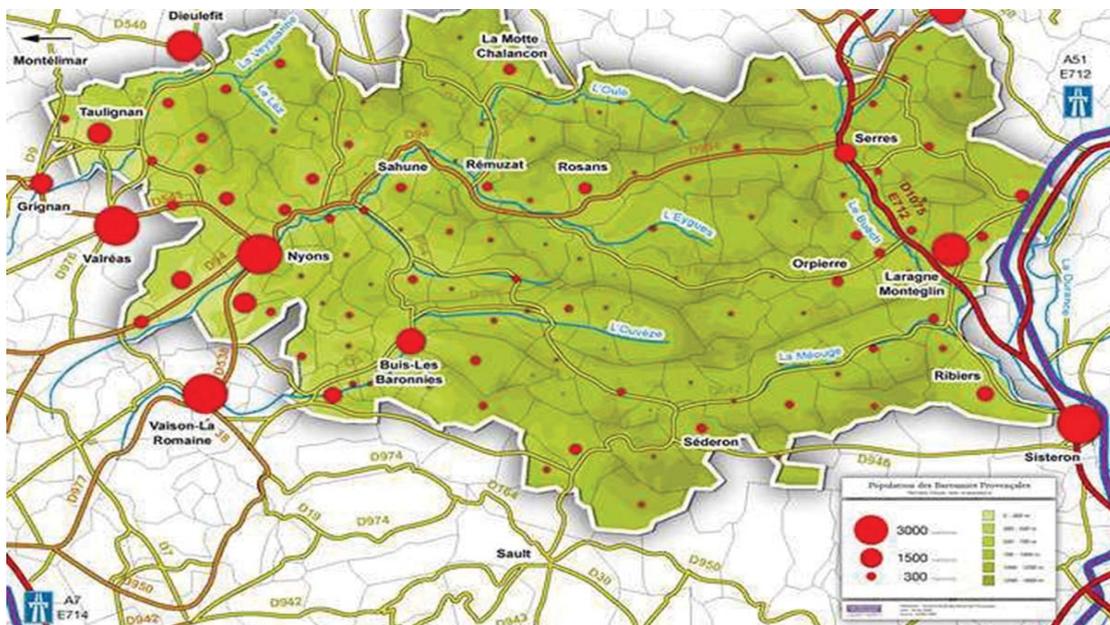
1. L'occasion de changer ses habitudes alimentaires grâce à des conseils et des recettes simples, sans augmenter son budget nourriture
2. L'occasion de passer des moments conviviaux autour du plaisir de cuisiner !
3. Participer à des temps forts : visites de ferme, ateliers cuisine, ateliers diététiques, jardinage...
4. Agir concrètement et efficacement pour l'environnement
5. Connaître les lieux d'achats de produits alimentaires sains ET abordables autour de chez soi

4. Comment s'inscrire comme équipe ?

L'opération est gratuite et ouverte à tout public résidant sur le territoire du Parc naturel régional des Baronnies provençales (<https://www.baronnies-provencales.fr/>). L'organisateur se réserve le droit d'accepter toute équipe motivée.

Pour participer il suffit de compléter le bulletin d'inscription et de le retourner au CEDER

Vous pouvez vous préinscrire en retournant la fiche présente à la fin de ce document ou en envoyant un mail à g.selles@ceder-provence.org ou en vous **connectant sur** <https://forms.gle/SaavxDcVHNKMymGr5>



Quand ?

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 30 septembre 2023

Vous pourrez rejoindre le défi en cours de route. Dans ce cas les points d'évaluation de votre engagement via votre participation aux événements et vos actions ne seront calculés qu'à partir de votre inscription...

5. Territoire du défi et dates

Le défi "Une autre alimentation" se déroulera du :

LUNDI 2 OCTOBRE 2023 8 H AU 31 MARS 2024 MINUIT SUR LE TERRITOIRE DU PARC NATUREL RÉGIONAL DES BARONNIES PROVENÇALES (sud Drôme, nord Vaucluse, ouest des Hautes-Alpes, villes porte)

6. Déroulement du défi

Un rendez-vous ludique/pédagogique sur les divers aspects de l'alimentation sera proposé toutes les 3 semaines : visites de fermes, rencontre producteurs, ateliers cuisine, film ou débat sur enjeux de l'alimentation, expositions, quiz...

Des mini défis seront proposés tous les 15 jours sur la saisonnalité, la provenance des produits, le gaspillage, les déchets et emballages, l'impact énergie de l'alimentation...

Une newsletter sera envoyée aux participants régulièrement

Un accompagnement des capitaines d'équipe sera proposé avec des outils de mobilisation (formation à l'accompagnement au changement de comportement, mobilisation, outils de communication, grille d'évaluation des équipes...)

Un **événement de lancement est prévu le jeudi 14 septembre à Nyons** : présentation du défi, ateliers, moments ludiques...

Un **événement intermédiaire** pour faire le point sur le classement temporaire des équipes et partager des retours d'expérience sera proposé **le jeudi 18 janvier 2024 à Nyons**

Un **événement de clôture festif et convivial** avec le résultat des équipes le partage de leur engagement, la remise des prix sera proposé le **vendredi 5 avril 2024 à Nyons**

7. Comment être capitaine ?

Le capitaine est la personne référente d'une ou plusieurs équipes. Il mobilise, encourage, valorise les équipes, transmet les informations partagées par le CEDER, aide à évaluer les actions des équipes pour reporter les progrès... Il est en lien direct avec l'équipe du CEDER pour répondre aux questions, partager le programme d'animation...

Le CEDER propose une formation à l'accompagnement au changement de comportement. Pour ce faire dès octobre (date à définir avec les capitaines). Il procure aux capitaines les outils d'évaluation et le mode d'emploi du défi qu'ils relaient. Il se tient à leur disposition par téléphone ou par mail pour répondre à leurs questions de tous ordres.

Le CEDER propose aux capitaines des rendez-vous par visioconférence ou physiquement sur l'ensemble du territoire pour faire le point sur l'avancée des équipes et le programme des événements tous les 15 jours.

8. Le classement des équipes (liste exhaustive remise à l'inscription)

Chaque équipe se verra attribuer des points selon sa participation, son implication et ses progrès en

plus de l'estimatif des tickets en début et fin de défi (voir article 3)

Exemples de points bonus/malus

- Participation aux événements du programme = 10 points par événement
- Implication dans les événements : partage de recettes par exemple... = 15 points par événement
- Diminution des déchets (par 100 gr) = 1 point
- Augmentation des consommations auprès des producteurs locaux = 20 points par semaine avec des ingrédients de moins de 100 km
- Consommation de produits de saison = - 5 points par produit consommé hors saison
- Augmentation d'achat en vrac = 10 points pour une consommation d'une semaine
- Suivi des mini défi = 5 points par recette ou défi réalisé
- et chaque axe complémentaire : végétarien, flexitarien, économies, cuisson basse consommation, gaspillage alimentaire...

9. Attribution des points

- Les équipes autodéclareront leurs progrès avec l'aide de leur capitaine une fois toutes les semaines via le document en ligne
- Le CEDER fera un relevé tous les 15 jours et établira un classement temporaire qui sera révélé pour l'événement intermédiaire et final

10. Les prix

La remise des prix aura lieu à l'issue du défi lors de l'événement de clôture le vendredi 5 avril à Nyons. Les 3 équipes les plus engagées seront récompensées par des lots de produits locaux issus des partenaires et soutiens du défi.

11. Inscriptions

Les participants doivent faire acte de candidature **avant le 30 septembre 2023**.

Bulletin d'inscription à renvoyer

- **par courrier à :**
CEDER - Une autre alimentation
15 avenue Paul Laurens - 26110 NYONS
- **par mail à :** g.selles@ceder-provence.org ou p.dyon@ceder-provence.org
- **par internet sur le lien :** <https://forms.gle/SaavxDcVHNKMymGr5>

Les équipes devront transmettre aux organisateurs :

- le nom du capitaine qui les accompagnera (si les équipes ont du mal à trouver un capitaine, le CEDER peut les aider)
- le nom de l'équipe

Toutes ces informations pourront être indiquées dans la communication autour du défi via le CEDER ou le Parc naturel régional des Baronnies provençales principal partenaire du défi

Contacts pour plus d'informations :

Perrine DYON
p.dyon@ceder-provence.org

Géraldine SELLES
g.selles@ceder-provence.org

Tél. 04 75 26 22 53 / ceder-provence.org

BULLETIN D'INSCRIPTION

La participation à ce défi implique l'acceptation du règlement. Les équipes devront retourner au CEDER 15 avenue Paul Laurens - 26110 NYONS un exemplaire avec les noms, prénoms des participants.

Rappel : les équipes sont composées de 1 à plusieurs personnes et d'un capitaine (si les équipes ont du mal à trouver un capitaine, le CEDER peut faire la mise en relation).

Nom de l'équipe :

Capitaine

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

E-mail :

Signature :

Les équipes autorisent le CEDER à utiliser des photos de l'équipe, citer son nom et ses astuces à des fins de communication sur les avancées ou résultats du défi.

| Participant 1 | Participant 2 |
|----------------------|----------------------|
| Nom : | Nom : |
| Prénom : | Prénom : |
| Adresse : | Adresse : |
| Tél. : | Tél. : |
| E-mail : | E-mail : |
| Signature : | Signature : |

L'équipe et son capitaine souhaitent participer au défi alimentation "UNE AUTRE ALIMENTATION" organisé par le CEDER, du lundi 2 octobre 2023 au dimanche 31 mars 2024

Le capitaine et son équipe autorisent le CEDER à leur envoyer des mails et les contacter régulièrement, citer leur nom et leurs expériences à des fins de communication sur les avancées ou résultats du défi.

Bulletin suite

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participant 3 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : | Participant 4 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : |
| Participant 5 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : | Participant 6 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : |
| Participant 7 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : | Participant 8 Nom : Prénom : Adresse : Tél. : E-mail : Signature : |

L'équipe et son capitaine souhaitent participer au défi alimentation "UNE AUTRE ALIMENTATION" organisé par le CEDER, du lundi 2 octobre 2023 au dimanche 31 mars 2024

Le capitaine et son équipe autorisent le CEDER à leur envoyer des mails et les contacter régulièrement, citer leur nom et leurs expériences à des fins de communication sur les avancées ou résultats du défi.

Exemple de fiche de relevé

| Gamme de produits | Produits (Il est possible dans cette catégorie de ne pas noter de détails. Vous saisissez "autres") | Label Bio/non bio | Lieu d'achat (mettre une croix dans la case correspondante) | | | | | | Origine géographique | | | | Prix payé ne rien indiquer si jardin/don | |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|-----|--------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|---------------|---------------------------------------------|--|
| | | | Vente directe | Magasin bio | Jardin/cueillette | Don | Epicerie/commerce de proximité | Supermarché | Département | Région | France | International | | |
| Fruits et compotes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Légumes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Produits laitiers | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Viande et poisson | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Œufs | | | | | | | | | | | | | | |
| | | œufs | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Epicerie (pain, céréales, légumineuses, conserves, plats préparés, biscuits...) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Boissons | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | TOTAL | | |