

# FICHES ACTIONS

Réalisées par Alizée Guégan dans le cadre du cycle de l'URHAJ Ile-de-France [à la reconquête des actions collectives !](#)



Action Santé Mentale – ALJT Saint Ouen – © Jimmy Bructer

## CONTEXTE

La crise sanitaire ne nous aura pas fait oublier que le collectif est un pilier des projets FJT, c'est donc avec persévérance et responsabilité que nous nous engageons dans une démarche volontariste à ce sujet.

Après un an de crise sanitaire et sociale, résidents, équipes, tous partagent la même volonté, celle de remettre le collectif au cœur de l'action.

Protéger les résidents en limitant les contacts était la priorité, aujourd'hui, alors que les jeunes souffrent de l'isolement, recréer du lien social est devenu vital.

Néanmoins, le flou concernant nos établissements et l'augmentation des besoins d'accompagnement individuel, limitent les actions. Ainsi nous entamons un cycle "A la reconquête des actions collectives" afin de faciliter au mieux la mise en place d'actions par les équipes via plusieurs outils :

#1 Mesures barrières, on persévère

#2 Ils ont osé ! Retours d'expériences et bons plans

#3 Actions clefs en main : tellement plus qu'un kit pédagogique

Plus d'informations : <http://urhaj-idf.fr/A-la-reconquete-des-actions>

## SOMMAIRE

Affiche, Mesures barrières : on persévère .....	3
Des outils pour démarrer une animation.....	4
Des outils pour clôturer une animation .....	7
Fiche #1 – Jardinage de récup.....	9
Fiche #2 – Apprendre à faire des conserves.....	13
Fiche #3 – Organiser une projection de film .....	17
Fiche #4 – Temps d'accueil des nouvelles et nouveaux résident-es .....	20
Fiche #5 – Dans le cadre du comité de résident-es .....	22



# #1 MESURES BARRIÈRES : ON PERSÈVÈRE



## PRÉPARATION DES LOCAUX ET DE L'ACTION



Afficher une jauge maximum pour une pièce (4 m<sup>2</sup>/p)  
Limiter le nombre de participants (ex : 6 personnes)



Définir les sens de circulation



Désinfecter les surfaces et points de contact avant et après

Limiter la durée des rassemblements (1h ou 1h30)



Éviter les occasions d'enlever le masque  
(nourriture et boisson), préférer des  
éléments à emporter en fin d'action



Si vous avez des espaces extérieurs,  
c'est le moment de les investir

Pensez aussi aux actions  
sur le territoire (randonnée,  
découverte culturelle...) ou  
via le numérique !

## PENDANT L'ACTION COLLECTIVE



Port du masque - sans négociation



Lavage des mains (début, fin, manipulations...)



Garder ses distances (2 mètres si possible, 1 mètre minimum)



Inscriptions avec horaires arrivées et départs (pour éventuel  
traçage cas contacts)



Conseiller l'utilisation de l'application "Tous Anticovid"



Aérer régulièrement



# Des outils pour démarrer une animation



## L'acrostiche

**Groupe** : Plutôt si les personnes se rencontrent pour la première fois.

**Matériel** : Une feuille par personne, des crayons.

- Chaque personne écrit son prénom sur une feuille de papier et avec chaque lettre de son prénom elle forme d'autres mots qui la présentent et la caractérisent.
- Une fois l'affiche réalisée, la personne se présente en développant les « mots » qui sont indiqués sur sa feuille (on peut aussi demander aux personnes de décorer leur affiche par des dessins).
- Lors de la présentation, l'animateur-trice invite les participant-es à développer ce qu'ils-elles ont écrit (le risque étant d'avoir des présentations du type : dynamique parce que je suis dynamique, chanteur parce que je suis chanteur...). Ce qui nous intéresse ici est de savoir chanteur, oui mais où ? Dynamique, dans quel cadre ?

**Remarque** : Les affiches peuvent ensuite être affichées dans la salle le temps de l'animation.

## L'arbre de présentation

**Groupe** : Plutôt si les personnes se rencontrent pour la première fois.

**Matériel** : Dessiner ou imprimer un visuel d'arbre (racine, branches, fruits)  
(1 dessin/participant-e), des crayons.

- Sur chaque dessin : l'arbre/la plante est composé.e de plusieurs feuilles, de fleurs, de fruits, de racines : ce sont des espaces à remplir.
- Chaque participant-e remplit les différentes espaces avec du texte ou des dessins.
- Pour guider les participant-es, ils-elles peuvent s'appuyer sur les thèmes suivants : mon prénom ; mon histoire ; un rêve ; mes qualités ; ce que j'aimerais apprendre ; mes expériences ; mes attentes par rapport à la résidence ; ...
- Puis, chacun-e présente son arbre.

## Comment ça va ?

**Groupe** : peu importe.

**Matériel** : cartes du jeu Dixit (optionnel).

- Chacun-e rend compte en deux ou trois mots de son état affectif (joie, tranquillité, énervement, fatigue...) et du rapport de proximité ou d'éloignement par rapport au groupe.
- Il est possible de s'appuyer (ou non) sur les cartes du jeu Dixit par exemple, pour faciliter l'expression des personnes : les cartes sont étalées sur une table, les participant-es prennent le temps de regarder toutes les cartes et en choisissent une (sans la toucher). Quand tout le monde a choisi, chacun-e peut s'exprimer (ou non) en disant quelle carte il-elle a choisi et pourquoi.

**Remarque** : c'est un temps qui peut se faire en début, milieu ou fin d'animation.

## Baromètre

**Groupe** : peu importe.

**Matériel** : cartes émotions (optionnel) du CRES région PACA.

- L'animateur-trice présente l'activité (2 minutes)
- Il-elle demande aux participant-es de réfléchir à comment ils-elles se sentent en démarrant cette activité (chercher des adjectifs comme fatigué-e, enthousiaste, curieux-se...) et comment ils-elles souhaitent en ressortir (toujours avec des adjectifs comme ressourcé-e, content-e...)
- Il est possible de donner un exemple : peut-être que vous vous êtes levé-e ce matin et que votre cafetière ne fonctionnait pas, alors ça se peut que vous arriviez avec...
- Tour de table de comment se sent chacun-e (30 secondes par personne) : présentation avec son nom et ses adjectifs.
- L'animateur-trice (ou quelqu'un-e d'autre) note les adjectifs au fur et à mesure sur des grandes feuilles (ou colle des gommettes sur les cartes émotions).
- L'animateur-trice conclut en disant comme il-elle compte tenir compte de ce baromètre et comment le groupe s'engage à faire en sorte de ressortir de cette animation comme il le souhaite.

**Remarque** : il est intéressant de revenir sur ce baromètre à la fin de l'animation.

## Quoi de neuf ?

**Groupe** : plutôt si les personnes se connaissent.

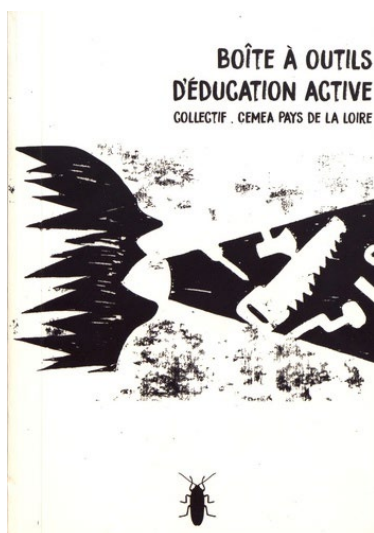
**Matériel** : aucun.

- L'ensemble des participant-es (animateur-trice compris-e) peut s'exprimer sur ce qui s'est passé depuis leur dernière rencontre (les paroles peuvent aussi bien concerner vie personnelle, vie professionnelle, loisirs, actualité...)
- Les consignes sont : pas d'obligation de prise de parole ; tenter de parler avec le « je » ; principe de parole « libre », on laisse la personne s'exprimer jusqu'au bout ; on ne réagit pas aux propos de la personne.
- L'animateur-trice introduit et conclut. Il-elle accueille les paroles et les facilite (il-elle est garant-e de la « parole libre »).

**Remarque** : C'est un temps qui peut tout à fait être ritualisé (utilisé à chaque temps de rencontre sur un cycle d'animations).

Remarque : Les « rencontres » sont interchangeable dans chacune des fiches (en fonction du groupe, de l'humeur...)

Ressources :

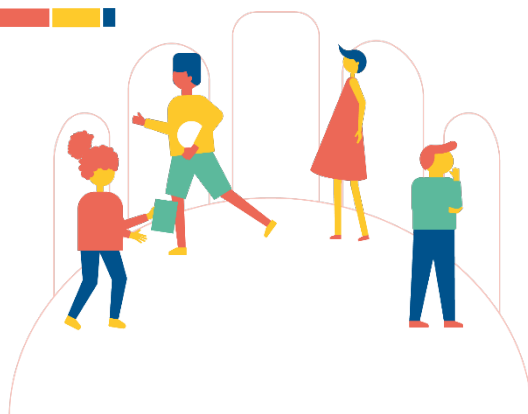


**Céméa Pays de la Loire**  
Pour les outils d'animation.



**CRES région PACA**  
Pour les [cartes émotions](#).

# Des outils pour clôturer une animation



## Les pépites

- L'animateur-trice propose à chaque participant-e de choisir une phrase entendue, un moment, un aspect de l'animation, qui lui a plu.
- L'animateur-trice propose ensuite à chacun-e de partager cette pépite avec le reste du groupe et éventuellement dire pourquoi ça l'a touché-e (pas obligatoire).

**Variante :** En plus d'une pépite, l'animateur-trice peut demander aux participant-es de donner une « pépite » (moment positif) et un « râteau » (moment négatif) de l'animation.

## Le pas en avant

- Le groupe se met en cercle (debout).
- Chaque participant-e est invité-e à s'exprimer (une seule fois) sur l'animation.
- La personne qui prend la parole s'avance d'un pas.
- Toutes les personnes d'accord avec ce qui vient d'être dit s'avancent également d'un pas.
- Les personnes qui ne sont pas d'accord reculent d'un pas.
- Tout le monde revient dans le cercle avant que quelqu'un-e d'autre s'exprime (en s'avançant d'un pas, etc.)

## Les proverbes

- Avoir une liste de proverbes à afficher.
- Chacun-e choisi un proverbe qui reflète son vécu de l'animation.
- Une fois que tout le monde a choisi, chacun-e lit son proverbe au groupe.

## Exemples de proverbes

À chaque jour suffit sa peine.	C'est au pied du mur qu'on voit le maçon.
À chaque problème, une solution.	C'est en forgeant qu'on devient forgeron.
À cœur vaillant, rien d'impossible.	Ce n'est pas au vieux singe qu'on apprend à faire la grimace.
Après la pluie, vient le beau temps.	
Au royaume des aveugles, les borgnes sont rois.	Ce qui ne tue pas rend plus fort.
Ave des si on mettrait Paris en bouteille.	Connais-toi toi-même.
Beaucoup de bruit pour rien.	Il faut battre le fer tant qu'il est chaud.
Bien mal acquis ne profite jamais.	Il faut viser haut pour ne pas tomber trop bas.
Il n'y a qu'un seul péché, c'est l'ignorance.	Il n'y a rien de nouveau sous le soleil.
L'habit ne fait pas le moine.	L'appétit vient en mangeant.
La fortune sourit aux audacieux.	Les chiens aboient, la caravane passe.
Les cordonniers sont toujours les plus mal chaussés.	Les petits ruisseaux font les grandes rivières.
	Mieux vaut prévenir que guérir.
Il ne faut pas remettre au lendemain ce qu'on peut faire aujourd'hui.	On n'attrape pas des mouches avec du vinaigre.
	On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.
On ne met pas la charrue avant les bœufs.	On ne peut pas être à la fois au four et au moulin
On voit la paille dans l'œil de son voisin et non la poutre dans le nôtre.	Paris ne s'est pas fait en un jour.
	Pierre qui roule n'amasse pas mousse.
Qui sème le vent récolte la tempête.	Qui s'y frotte s'y pique.
Rien ne sert de courir, il faut partir à point.	Seuls ceux qui ne font jamais rien ne se trompent jamais.
Seuls les imbéciles ne changent jamais d'avis.	
Une hirondelle ne fait pas le printemps.	Vouloir, c'est pouvoir.



# Fiche #1 – Jardinage de récup



## Prérequis/Informations

Durée : 1h-1h30

Participants : 6-10 personnes maximum

Coût : environ 30€



## Objectifs

- Permettre aux résident-es de se rencontrer (ne pas rester seul-e) autour d'une activité manuelle.
- Donner un prétexte à la rencontre et aux échanges.
- Échanger avec les résident-es sur la manière d'investir son logement.
- - Échanger avec les résident-es sur leurs loisirs.



## Matériel

- Une bouteille en plastique de 1L /participant-e (+ une deuxième bouteille en option).
  - Autant de pots de fleurs (ou boîtes de conserves récupérées) que de participant-es.
  - Du terreau (de qualité, le reste peut être récupéré facilement mais la qualité du terreau est importante pour la réussite des plantations).
  - Des billes d'argile (ou des cailloux) pour le drainage.
  - Autant de soucoupes que de pots (ou des assiettes récupérées, des couvercles de bocaux).
  - Des graines de tomates et aromates (persil, ciboulette, basilic, coriandre...)
  - Une tasse, un verre, une petite cuillère /participant-e.
  - Du film étirable.
  - Du scotch, une paire de ciseaux.
  - Éventuellement une perceuse (ou un marteau et un clou) pour percer le fond des conserves.
- En option : une baguette de bois (type pic à brochette)



## Disposition de la salle

- Une table ou un espace de travail par participant-e.
- Un espace défini avec le matériel en commun (billes d'argile/terreau/graines), ou chacun-e pourra passer l'un-e après l'autre (en se désinfectant les mains avant et après).

**Remarque** : S'il fait beau, c'est une activité qui peut se faire en extérieur.



## Rencontre (10-15 minutes)

L'arbre de présentation.

## Animation (45 minutes)

En option en 3 temps : + 2 semaines + 1 mois (2e et 3e temps plus courts)

### Semer des aromates

- Prenez un ou plusieurs pots (boites de conserve ou pots récupérés et/ou détournés comme des marmites...) : un pot/aromate ou une jardinière pour plusieurs aromates.
- → Si vous prenez des boites de conserve, n'oubliez pas de percer le fond (avec une perceuse ou avec un marteau et un clou)
- Remplir le pot de terreau, tasser légèrement avec une cuillère.
- Semer les graines sur toute la surface du pot (ou si c'est un grand pot comme une jardinière, il est possible de faire moitié ciboulette-moitié persil, par exemple).
- Saupoudrer de terreau par-dessus les graines (pas trop, environ ½ cm) et tasser légèrement avec la petite cuillère.
- Mettre de l'eau dans la soucoupe (une baignoire, l'évier...) et poser le pot dessus : la terre va s'imbiber d'eau (une fois que la terre est imbibée, vider l'eau).
- Pour garder au chaud et stimuler la pousse, couvrir le pot d'un film étirable jusqu'à voire des pousses lever.
- Laisser au soleil et au chaud (au bord d'une fenêtre par exemple).
- Et puis n'oubliez pas d'arroser ! Mais attention à ne pas trop arroser non plus... Parfois, les plantes meurent parce qu'on les arrose trop (les racines pourrissent).

Pour voir les gestes en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=9DU7WJmMrYU>

### Semer des plants de tomates dans une bouteille en plastique :

- Chaque participant-e découpe sa bouteille à la moitié de sa hauteur (pour l'ouvrir) - photo 1.
- Dans sa bouteille il-elle verse d'abord une tasse de billes d'argiles (ou de petits cailloux).
- Puis, il-elle verse un demi verre d'eau sur les billes.
- Enfin, il-elle verse une tasse de terreau en dernier.
- Tasser légèrement le terreau avec la petite cuillère (pas trop).
- Prendre une dizaine de graines de tomates (/bouteille) et les répartir sur le terreau.
- Les graines doivent être légèrement enterrées (on peut se servir de la petite cuillère pour les remuer un peu la terre si besoin).

- Tasser une dernière fois avec la petite cuillère (légèrement).
- Fermer la bouteille avec du scotch.
- Laisser le bouchon.

### Consignes à donner :

- Mettre la bouteille devant une fenêtre au soleil (pour qu'elle ait de la chaleur, au minimum 20°C)
- Une semaine plus tard, retirer le bouchon.
- Une semaine encore plus tard, retirer le scotch et ouvrir la bouteille : les plants de tomates sont prêts à être repiqués → **Donner rendez-vous pour un 2e temps ou transmettre les consignes.**

*Pour voir les gestes en vidéo* : <https://www.youtube.com/watch?v=4MmYPNobTn0>

**Remarque** : Les billes d'argile servent à drainer, pour ne pas que les racines stagnent dans l'eau et pourrissent.



### Option : En animation 2 semaines plus tard (ou consignes à donner aux participant-es).

Étape 2 - repiquer les plants de tomate dans une bouteille :

- Découper un rectangle dans toute la longueur de la bouteille (la bouteille posée à l'horizontale).
- Mettre le rectangle de plastique découpé au fond de la bouteille - photos 2 et 3.
- Verser un petit verre d'eau au fond de la bouteille.
- Verser (deux tasses) de terreau par-dessus.

- Bien répartir le terreau dans la bouteille et tasser légèrement avec une petite cuillère.
- Avec une petite baguette (un pic à brochette en bois par exemple, ou un crayon à papier) faire 5 petits trous dans le terreau (espacés régulièrement) - ou moins, s'il y a moins de plants.
- Utiliser une petite cuillère pour extraire un plant de tomates (semé deux semaines plus tôt).
- Glisser les racines au fond du trou et remettre un peu de terre au-dessus, pour caler la tige.
- Placer la bouteille dans un endroit lumineux (à l'intérieur, sur le bord d'une fenêtre par exemple).

Pour voir les gestes en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=sqOSIA5A8is>

### Option : En animation 1 mois plus tard (ou consignes à donner aux participant-es).

Étape 3 - Environ 3 semaines/1mois après l'étape 2, les plants peuvent être plantés en pots :

- Prendre un pot assez gros (environ 5L) /plant (boîte de conserve de cantine ou pots récupérés et/ou détournés comme des marmites...)

*Attention : Si vous prenez des boîtes de conserve, n'oubliez pas de percer le fond (avec une perceuse ou avec un marteau et un clou)*

- Mettre des billes d'argile ou des cailloux au fond (pour drainer l'eau)
- Remplir le pot de terreau et faire un trou avec une baguette (ou son doigt).
- Comme pour le repiquage, glisser le plant au fond du trou et tasser la terre sur la tige.
- Prévoir un tuteur (baguette ou petite branche de bois) pour tenir la tige.
- Pour stopper la pousse du plant (pour ne pas qu'il monte trop haut mais qu'il continue à donner des tomates) il est possible de couper la tête lorsqu'il est à la hauteur que vous souhaitez.

→ Si vous ne voulez pas garder tous les plants, vous pouvez en donner !



### Fin (5 minutes)

Les proverbes

# Fiche #2 – Apprendre à faire des conserves

## Prérequis/Informations



Durée : 1h30

Participants : 6 personnes maximum

Coût : environ 30€.

## Objectifs



- Permettre aux résident-es de se rencontrer (ne pas rester seul-e) autour d'une activité manuelle.
- Donner un prétexte à la rencontre et aux échanges.
- Échanger sur les habitudes alimentaires des résident-es.
- Permettre la consommation de fruits et légumes de qualité.

## Matériel



- Pots en verre (de confiture, bocaux) avec leurs couvercles (propres, s'ils sont abîmés : les couvercles se rachètent seuls en grande surface) et/ou de nouveaux joints en caoutchouc selon les bocaux utilisés.
- Grande marmite pour la stérilisation des bocaux
- Une grande casserole (1 L?)
- Des torchons propres (une dizaine)
- Un marqueur indélébile.

## Disposition de la salle



- Une table ou un espace de travail par participant-e.
- Le matériel en commun dans la cuisine (marmites, casseroles), ou chacun-e pourra passer l'un-e après l'autre (en se désinfectant les mains avant et après) selon les tâches attribuées.

## Rencontre (10-15 minutes)



Comment ça va ?

## Animation (45 minutes)



Choisir des fruits frais. Par exemple pour mars, avril, mai : betterave et ananas (fruits au sirop)

→ 1 betterave par personne (1 betterave moyenne = 1 pot de confiture)

→ 1 gros ananas pour trois (1 ananas moyen = 3 pot de confiture)

Mais d'autres fruits ou légumes sont possibles...

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Calendrier-de-saison2>

**Remarque** : il est possible d'organiser une sortie au marché en amont de cette animation.

## Répartition des tâches, 1 personne/tâche (5 minutes)

**Rôle 1** - Laver les bocaux et stériliser les couvercles.

**Rôle 2** - Faire blanchir les betteraves.

**Rôle 3** - Préparer l'eau bouillante salée (pour les betteraves).

**Rôle 4** - Préparer le sirop sucré (pour l'ananas).

**Rôle 5** - Mettre les conserves de légumes à stériliser.

**Rôle 6** - Mettre les fruits au sirop à stériliser.

**Rôle annexe** - Noter les noms des personnes sur les couvercles.

## Avant de commencer (10 minutes)

**Rôle 1** - Mettre les couvercles dans l'eau bouillante pour les stériliser (15 minutes) et laver les bocaux : Bien nettoyer les bocaux à l'eau chaude savonneuse, rincer à l'eau chaude et laisser sécher à l'air libre (à l'envers sur un torchon propre).

**Rôle 2** - Mettre les betteraves dans l'eau bouillante pour les « blanchir » (10 minutes)

**Rôle 3** - Pour le sirop, peser 400g de sucre pour 1L d'eau et porter à ébullition (= 2 pots de confiture).

**Rôle 4** - Mettre de l'eau à chauffer dans une grande marmite (pour gagner du temps). Attention à ne pas trop remplir, car il faudra y ajouter les bocaux de légumes.

**Rôle 5** - Mettre de l'eau à chauffer dans une grande marmite (pour gagner du temps). Attention à ne pas trop remplir, car il faudra y ajouter les bocaux de fruits au sirop.

+ Chacun prépare son plan de travail (fruit, légume, couteau, planche à découper ou assiette, un bol avec de l'eau froide).

## Pour des fruits au sirop (15 minutes)

- Éplucher et couper l'ananas en morceaux.
- Placer les morceaux d'ananas dans le bocal de manière à ce qu'ils soient bien répartis (ne pas trop remplir).
- Sans attendre, verser le sirop sur les morceaux d'ananas jusqu'à 2 cm du bord.
- Attendre quelques minutes, pour voir si l'eau s'est bien répartie et compléter si nécessaire avec un peu plus d'eau bouillante.

- Vérifier que le bord du bocal est bien propre et le fermer avec un couvercle stérilisé. Bien serrer.

**Rôle annexe** - Une personne note les noms des personnes sur les couvercles de leurs pots (une seule personne utilise le marqueur).

**Rôle 2** - Distribuer les betteraves « blanchies » aux participant-es (dans le bol d'eau froide).

**Rôle 3** - Peser 20g de sel pour 1L d'eau (= environ 2 pots de confiture) et faire bouillir.

**Rôle 4** - Placer les bocaux à la verticale dans la marmite, en mettant des torchons entre chaque bocal (pour ne pas qu'ils s'entrechoquent) et mettre à bouillir pendant 35 minutes.

- Au bout de 35 minutes, sortir les bocaux de l'eau.
- Les laisser refroidir quelques minutes, puis chacun-e peut repartir avec sa conserve.

### **Pour des conserves de légumes (15 minutes)**

- Plonger les betteraves dans l'eau froide puis les peler. Les couper en rondelles ou en dés.
- Placer les légumes dans le bocal de manière à ce qu'ils soient bien répartis (ne pas trop remplir).
- Verser de l'eau bouillante salée sur les légumes jusqu'à environ 2 cm du bord.
- Attendre quelques minutes, pour voir si l'eau s'est bien répartie et compléter si nécessaire avec un peu plus d'eau bouillante.
- Vérifier que le bord du bocal est bien propre et le fermer avec un couvercle stérilisé. Bien serrer.

**Rôle annexe** - Une personne note les noms des personnes sur les couvercles de leurs pots (une seule personne utilise le marqueur).

**Rôle 5** - Placer les bocaux à la verticale dans la marmite, en mettant des torchons entre chaque bocal (pour ne pas qu'ils s'entrechoquent) et mettre à bouillir pendant 1h15.

- Au bout de 1h15, sortir les bocaux de l'eau.
- Les laisser refroidir quelques minutes, puis chacun-e peut repartir avec sa conserve.

Pour voir les gestes en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=srsUeq0hHAg&t=6s>

## Vaisselle et rangement (20 minutes)

Chacun-e nettoie et désinfecte son poste de travail.

**Remarque** : pendant l'heure de stérilisation des conserves de légumes, il est possible d'aller faire une balade, un jeu en extérieur (ou pas), de proposer aux participant-es de s'absenter avant de revenir chercher leurs conserves...



## Fin (5 minutes)

Les pépites



# Fiche #3 – Organiser une projection de film



## Prérequis/Informations

Durée : 2h

Participants : 6-10 personnes maximum

Coût : entre 5€ et 12€.



## Objectifs

- Permettre aux résident-es de se rencontrer (ne pas rester seul-e).
  - Donner un prétexte à la rencontre et aux échanges.
  - Découvrir un film et pouvoir échanger autour du film avec d'autres personnes.
- Éventuellement : mettre en place un cycle de rencontres.



## Matériel

- Un vidéo-projecteur et un ordinateur (et un mur blanc).
- Pour le baromètre : cartes émotions (optionnel).



## Disposition de la salle

Autant de chaises que de participant-es, de manière à respecter les distanciations.



## Rencontre (10 minutes)

Baromètre



## Propositions de films (entre 1h25 et 1h40)

**Tout simplement noir** de Jean-Pascal Zadi et John Wax (1h30) Film comédie

Location : 4€99

[https://vod.canalplus.com/cinema/tout-simplement-noir/h/14250527\\_40099](https://vod.canalplus.com/cinema/tout-simplement-noir/h/14250527_40099)

*JP enchaîne les castings mais ne parvient pas à faire décoller sa carrière de comédien. Pour faire parler de lui, il décide d'être le Martin Luther King français en montant une marche des Noirs. Sauf que rien ne se passe comme prévu. Ses rencontres avec des comédiens connus et influents tournent au fiasco...*

**Les rivières** de Mai Hua (1h35) Film documentaire

Location : 7€

<https://lesrivieres.maihua.fr/>

*Mai Hua, femme française d'origine Vietnamiennne, est une mère célibataire de 2 enfants. En*

2013, avec sa mère, elle ramène sa grand-mère mourante en France. Alors que cette dernière renaît de manière miraculeuse, un passé non résolu refait surface : Mai devient l'héritière d'une mémoire familiale complexe et douloureuse qu'elle ne veut pas transmettre à sa fille. A travers cette lignée de femmes et sa quête de vérité, la réalisatrice plonge dans une archéologie familiale à la fois intime et universelle.

**Problemos** de Eric Judor (1h25) Film comédie

Achat : 11€99

[https://vod.canalplus.com/cinema/problemos/h/8569306\\_40099](https://vod.canalplus.com/cinema/problemos/h/8569306_40099)

Alors que leurs vacances viennent de se terminer, Jeanne et Victor retournent à Paris. En chemin, le couple fait une halte pour saluer Jean-Paul, un ami qui vit dans une communauté. Sous le charme de cette nouvelle façon de vivre, Jeanne et Victor décident de rester quelque temps sur place...

**Mignonnes** de Maimouna Doucouré (1h35) Film comédie dramatique

Location : 4€99

[https://vod.canalplus.com/cinema/mignonnes/h/14503336\\_40099](https://vod.canalplus.com/cinema/mignonnes/h/14503336_40099)

Amy, 11 ans, s'ennuie un peu dans son 19e arrondissement parisien. Au sein de son collège, elle découvre un groupe de danseuses baptisé les Mignonnes. C'est une révélation pour elle : Amy s'initie au twerk en espérant intégrer la joyeuse bande, remporter le concours de danse et laisser ses problèmes familiaux à la maison...

**Soul** de Pete Docter et Kemp Powers (1h40) Film d'animation

Inscription disney plus 1 mois sans engagement : 8€99

<https://www.disneyplus.com/fr-fr>

[https://www.allocine.fr/film/fichefilm\\_gen\\_cfilm=251354.html](https://www.allocine.fr/film/fichefilm_gen_cfilm=251354.html)

Passionné de jazz et professeur de musique dans un collège, Joe Gardner a enfin l'opportunité de réaliser son rêve : jouer dans le meilleur club de jazz de New York. Mais un malencontreux faux pas le précipite dans le « Grand Avant » – un endroit fantastique où les nouvelles âmes acquièrent leur personnalité, leur caractère et leur spécificité avant d'être envoyées sur Terre. Bien décidé à retrouver sa vie, Joe fait équipe avec 22, une âme espiègle et pleine d'esprit, qui n'a jamais saisi l'intérêt de vivre une vie humaine. En essayant désespérément de montrer à 22 à quel point l'existence est formidable, Joe pourrait bien découvrir les réponses aux questions les plus importantes sur le sens de la vie.

## Ce qu'on a pensé du film (10 minutes)

### Option 1 : La foule – Pour extraire les ressentis à chaud en binôme.

- Les participant-es se déplacent dans l'espace disponible aléatoirement, sans organisation particulière et assez rapidement (la marche peut se faire en musique, par exemple : utiliser la musique du générique).
- Au signal de l'animateur-trice (arrêt de la musique, frapper dans les mains...) les participant-es se répartissent en binômes (jamais deux fois le même si possible) en choisissant la personne la plus proche d'eux-elles au moment du signal.
- Ils-elles sont invité-es à échanger à deux (entre 30 sec et 1min30, pas plus) en faisant abstraction du reste du groupe.
- A chaque nouvelle rencontre, une nouvelle consigne : échanger sur le film qu'ils-elles viennent de voir / le sentiment majeur qui les habite à l'issue du film / désigner le meilleur moment du film / le moment le plus pénible...

### Option 2 : L'allumette – Pour échanger tous-tes ensemble.

- Chaque participant-e est invité-e à tour de rôle, à s'exprimer de façon libre sur le film.
- Le temps de parole est limité : avant de s'exprimer, le-la participant-e craque une allumette (chaque participant-e se désinfecte les mains au gel hydroalcoolique avant et après avoir pris le paquet d'allumettes) – Peut aussi s'animer avec un sablier.
- L'intervention doit se terminer avant que l'allumette ne s'éteigne.

**Remarque** : Pour une animation inscrite dans la durée (et la régularité) il est possible de démarrer un cycle de projections ou de se donner un rendez-vous chaque semaine/toutes les deux semaines/... pour regarder ensemble un ou plusieurs épisodes d'une mini-série. Chaque rendez-vous peut débuter et finir avec un « baromètre » ou pour changer, avec un « quoi de neuf ? ». A chaque rendez-vous, la partie « ce qu'on a pensé du film/de l'épisode » peut valoir de fin et il est possible d'animer un temps de « fin » uniquement après le dernier épisode.

Exemple de mini-séries : Derby girl (10 épisodes de 22 minutes) - gratuit  
<https://www.france.tv/slash/derby-girl/>



## Fin (5-10 minutes)

Baromètre

# Fiche #4 – Temps d'accueil des nouvelles et nouveaux résident-es



## Prérequis/Informations

Durée : 1h

Participants : 10 personnes maximum (en intérieur)

Coût : aucun.



## Objectifs

- Permettre aux résident-es de se rencontrer (ne pas rester seul-e).
- Donner un prétexte à la rencontre et aux échanges.
- Faire connaissance.



## Matériel

- Feuilles de papier, crayons.
- Tables (prévoir de quoi désinfecter les tables après chaque utilisation).
- De la patafix, du scotch ou un fil et des pinces à linge pour afficher les acrostiches.
- Éventuellement : une enceinte pour mettre de la musique.



## Disposition de la salle

Quelques tables pour permettre aux personnes de rédiger leurs acrostiches.



## Accueil/Rencontre

L'acrostiche

### Remarque :

- Résident-es et professionnel-les peuvent participer ensemble à tous les temps d'animation.
- Si possible, organiser ce temps d'accueil en extérieur pour pouvoir accueillir plus de monde.



## Accueil (15 minutes)

- L'animateur-trice accueille chaque personne de manière individuelle, lui présente la consigne de « l'acrostiche » et lui donne un papier et une feuille (un crayon par personne, séparer les crayons déjà utilisés des crayons non-utilisés).
- Chaque personne est invitée à afficher son acrostiche au mur et de parcourir les acrostiches des autres participant-es qui sont également affichées.
- Ce temps d'accueil plutôt individuel permet aussi de laisser le temps à tout le monde d'arriver.

### En binômes (10 minutes)

- Libérez l'espace (pousser les tables si elles sont au centre de la pièce).
- L'animateur-trice demande aux participant-es de se déplacer dans l'espace disponible aléatoirement, sans organisation particulière et assez rapidement (la marche peut se faire en musique).
- Au signal de l'animateur-trice (arrêt de la musique, frapper dans les mains...) les participant-es se répartissent en binômes (jamais deux fois) en choisissant la personne la plus proche d'eux-elles au moment du signal.
- - Ils-elles sont invité-es à échanger à deux (1min30/2min) sur les questions : Quels sont les mots de ton acrostiche ? Pourquoi tu as choisi ceux là ?

### En grand groupe (10 minutes)

- Demander groupe de se rassembler et demander aux participant-es de se répartir le long d'une ligne imaginaire en fonction de leur :
  - Taille (faire les daltons)
  - Ordre alphabétique de prénom.
  - Depuis combien de temps es-tu à la résidence ?
- Mise en commun à chaque étape : Chacun-e son tour, les participant-es disent leur nom, depuis combien de temps ils sont à la résidence...
- Demander aux participant-es de se répartir dans l'espace (en paquets) en fonction du :
  - Nombre de langues parlées (l'animateur-trice demande lesquelles lors de la mise en commun)
- L'animateur-trice se place au centre en disant qu'il-elle représente le lieu de la résidence et demande aux participant-es de se répartir dans l'espace autour de lui-elle (nord, sud, est, ouest), en fonction pour les participant-es de :
  - « Là d'où je viens » (laisser les participant-es libres de parler de leurs origines, ou de celles de leurs parents, ou de la ville dans laquelle ils-elles vivaient avant, ou ...)

### En petits groupes (15 minutes)

- L'animateur-trice propose au groupe de se diviser en petits groupe de 3 ou 4 personnes (de préférence de personnes qui se rencontrent pour la première fois aujourd'hui) – 10 minutes
  - Dans chaque groupe : trouver un point commun entre nous tous-tes.
  - Proposer au groupe de représenter leur point commun de manière visuelle (en utilisant leur corps, par exemple en tant que sculptures vivantes...) - sans obligation.
- Prévenir les groupes 2 minutes avant le début de la mise en commun pour qu'ils se préparent.
- Mise en commun – 5 minutes



### Fin (10 minutes)

Le pas en avant

# Fiche #5 – Dans le cadre du comité de résident-es



## Prérequis/Informations

Durée : 1h30

Participants : 6-10 personnes maximum

Coût : aucun.



## Objectifs

- Permettre aux résident-es de se rencontrer (ne pas rester seul-e).
- Donner un prétexte à la rencontre et aux échanges.
- Relancer une dynamique au sein du comité de résident-es.
- Faire des constats collectifs au sein de la résidence (la dynamique depuis un an, avec le covid, les gestes barrières, les distanciations sociales...)
- Tenter de lancer une dynamique de co-construction d'actions avec les jeunes.



## Matériel

- Des feuilles et des crayons.
- Des petits papiers (fiches bristol, post-it...).



## Disposition de la salle

- Une salle suffisamment grande pour permettre aux personnes d'avancer (pas besoin de chaises).
- L'animation peut se faire dehors.



## Rencontre (10 minutes)

Quoi de neuf ?



## Animation

### Temps 1 : Réflexion en petits groupes (20 minutes)

- Faire deux groupes, autour de deux tables (suffisamment grandes pour respecter les distanciations).
- Chacun-e a ses propres crayons et sa feuille (A3).
- Par le dessin, illustrez à quoi ressemble la vie à la résidence (schémas...)
- Chacun-e dessine sur sa feuille mais en discutant avec les membres de son groupe.

### Temps 2 : Mise en commun (30 minutes)

- Les feuilles sont affichées au mur par l'animateur-trice (les dessins du groupe 1 sur un mur, ceux du groupe 2 sur un autre mur)
- Le groupe 2 interprète la production du groupe 1 (5 minutes)

- Le groupe 1 commente sa production (5 minutes)
- Le groupe 1 interprète la production du groupe 2 (5 minutes)
- Le groupe 2 commente sa production (5 minutes)
- - Tout au long des prises de parole, l'animateur-trice prends en note ce qui est dit sur des petits papiers, sous la forme de mots clés (un mot clé/papier).

### Temps 3 : Synthèse collective (20 minutes)

- Les papiers avec les mots clés sont étalés sur une grande table au centre de la pièce (les personnes sont tout autour de la table, en respectant les distanciations)
- L'animateur-trice lit les papiers un par un et demande au groupe de les regrouper en paquet (il-elle est le-la seule à déplacer les papiers)
- Échanges sur les paquets constitués : tout le monde est d'accord avec ces regroupements ?
- L'animateur-trice demande au groupe de donner des titres à ces paquets.
- Garder les titres et les classer par ordre de priorité.

**Remarque** : Cet ordre de priorité peut servir de base à un deuxième temps de réflexion (dans le cadre d'un Comité de Résident-es ou pas) pour la mise en place d'actions avec les jeunes. Un rendez-vous peut-être pris à ce moment-là avec le groupe pour une prochaine rencontre.



### Fin (5 minutes)

Les pépites et râteaux