

LE LANCER DU FRISBEE

page
1/2

OBJECTIFS // Encourager les participants à mieux se connaître et à réfléchir sur nos habitudes de consommation individuelle et leurs impacts sur l'environnement.

DURÉE// 15-20 minutes

TAILLE DU GROUPE // au choix

MATÉRIÉL//

- Frisbee ou ballon de plage
- Étiquettes autocollantes ou papier et ruban adhésif
- Marqueur

PRÉPARATION //

- Préparer 6-10 étiquettes en y inscrivant les questions suivantes (ou vos propres questions!):
 - Quel mode de transport avez-vous utilisé pour venir à l'école/au travail aujourd'hui?
 - Combien de fois avez-vous jeté quelque chose aux poubelles aujourd'hui (qui ira à la décharge publique)?
 - Dans les 3 derniers mois, combien de fois avez-vous pratiqué le covoiturage ou d'autres modes de transport en commun (bus, train) pour participer à des activités?
 - Avez-vous une bicyclette et l'utilisez-vous comme mode de transport local?
 - Utilisez-vous les transports en commun (métro, bus, tramways, etc.)?
 - Combien d'articles avez-vous jetés aux poubelles après votre lunch hier?
 - Combien de téléphones cellulaires avez-vous eu au cours de la dernière année?
 - Avez-vous déjà vu un panneau solaire en fonction? Où?
 - Combien de véhicules votre famille possède-t-elle?
 - Fermez-vous les lumières lorsque vous quittez une pièce?
 - Combien de fois avez-vous porté vos pantalons depuis le dernier lavage?
 - Apportez-vous une bouteille d'eau réutilisable à l'école/au travail chaque jour?
 - Préférez-vous l'eau en bouteille ou l'eau du robinet?
 - Mangez-vous des fruits hors saison?
 - Combien de paires de chaussures possédez-vous?
 - Combien de temps restez-vous sous la douche?
 - Quelle quantité de viande mangez-vous quotidiennement?
 - Fermez-vous le robinet quand vous vous brossez les dents?
 - Débranchez-vous vos appareils lorsque vous ne vous en servez pas?
 - Est-ce que votre chargeur de téléphone est toujours branché au mur, même quand le téléphone n'est pas en charge?
- Collez les étiquettes sur le bord externe du Frisbee ou autour du ballon de plage.



LE LANCER DU FRISBEE

page
2/2

GUIDE DE L'ACTIVITÉ

ÉTAPE 1// Les participants forment un cercle. Expliquez-leur que cet exercice veut les encourager à réfléchir à ce qu'ils consomment dans leurs vies quotidiennes.

ÉTAPE 2// Demandez-leur de se lancer le Frisbee, en s'assurant que tout le monde participe. Quand un participant attrape le Frisbee, il doit répondre à la question sur l'étiquette que sa main a touchée (Note: s'il attrape à deux mains, il doit répondre à la question touchée par sa main droite). Les participants doivent lire la question à voix haute et donner leur réponse au reste du groupe avant de relancer le Frisbee à quelqu'un d'autre.

ÉTAPE 3// Continuez l'exercice jusqu'à ce que tous les participants aient répondu à une question, ou pour une durée déterminée (permettant ainsi aux participants de répondre à plusieurs questions).

DISCUSSION (FACULTATIF):

Déplacez-vous autour du cercle et demandez aux participants si, après cette réflexion, ils pensent pouvoir vivre plus simplement ou réduire leur consommation.