

Chaque mois environ 4 ateliers ou visites seront proposés sur différents créneaux horaires. En voici quelques exemples :

- Fabriquer ses produits d'entretien / cosmétiques soi-même
- Fabriquer ses décorations de Noël
- Atelier sur les solutions de mobilité
- Atelier sur les astuces pour limiter le gaspillage alimentaire
- Visite d'un château d'eau
- Visite d'une plateforme de compostage
- Jardinage au naturel
- Etc.

La liste des ateliers n'est pas encore arrêtée, elle le sera en fonction des possibilités des partenaires et des retours des participants sur les ateliers qui les intéressent.

Les créneaux d'ateliers et de visites dépendront des retours des participants sur leurs disponibilités. En début de défi, ils pourront indiquer s'ils préfèrent des ateliers en soirée (18h-19h30 et/ou 19h30-21h), les mercredis après-midi ou les samedis matin. Les créneaux récoltant le plus de votes seront retenus et proposés tout au long du défi.

### **Quel niveau d'implication dans les thématiques ?**

Le temps à consacrer au Défi est en moyenne de 4 à 5h par mois en prenant en compte la participation aux ateliers.

Chaque foyer participant aura **une thématique principale au choix** parmi se déplacer / se nourrir / consommer où les participants devront effectuer des mesures à partir d'une méthodologie fournie par le CPIE. Le CPIE sera disponible si le remplissage amène des questions. Voici les éléments qui seront demandés à 3 reprises durant le défi (début / mi-parcours / fin), selon la thématique principale choisie :

- Se déplacer : relevés de déplacements ;
- Se nourrir : relevés des achats alimentaires ;
- Consommer : pesées des déchets.

Pour les 4 thématiques, un questionnaire sur la mise en place d'écogestes sera à remplir lui aussi à 3 reprises durant le Défi.

Il n'y aura pas de mesures spécifiques à faire sur la thématique se loger.

### **Quels outils à leur disposition ?**

Un guide qui reprend les grandes étapes du défi avec des explications, des conseils et des astuces, ainsi que l'ensemble des écogestes par thématique (+ de 130 en tout). Il est construit de manière à ce que les participants puissent se l'approprier et l'emporter à chaque moment du défi. Il comprend aussi une bibliographie pour aller plus loin sur chacune des thématiques.

Des réseaux sociaux seront à leur disposition pour échanger mais aussi pour avoir des informations tout au long du défi (les réseaux sociaux seront choisis en fonction des retours des participants sur leurs préférences : Facebook, What's app, Instagram, etc.). Pour ceux qui ne souhaitent pas avoir de réseaux sociaux, toutes les informations seront doublées par mail.

Un site internet : <https://www.cpievdo.fr/defitoit>