

**BAVOIRS ET TABLIERS**

**Ateliers cuisine Parents-Enfants**

**Elément de contexte :**

Par manque de temps, d’idées, de moyens ou d’espace les parents souvent happés par les tâches de la vie quotidienne ont peu l’occasion de partager des temps de plaisirs avec leurs enfants, y compris des plaisirs simples comme cuisiner ensemble et partager les repas.

Pour ces familles, le centre social est un espace ressource à vocation sociale, familiale, intergénérationnelle, qui leur permet, bien souvent, notamment au travers des actions de soutien à la fonction parentale, de trouver des réponses adaptées à leur situation, à leur problème du quotidien. Ce soutien leur permet de renforcer leurs capacités à agir et leur autonomie pour qu’elles puissent, à terme, faire face aux événements de la vie.

Coordonné par un référent famille (travailleur social expérimenté), l’ensemble des actions collectives familles constitue une occasion d’aborder, et de mesurer avec celles-ci, d’échanger plus en profondeur sur les véritables préoccupations des parents, et quelquefois des enfants. Ces actions collectives, sont réalisées en concertation avec les partenaires opérationnels mais surtout avec les familles, considérées non seulement comme bénéficiaire, mais aussi et surtout comme « force de propositions et d’actions » des réponses à mettre en œuvre.

De réels enjeux d’intégration et de mixité sociale sont au carrefour de ces rencontres familiales qui doivent être maintenues et co-construites avec les usagers, afin qu’ils puissent en tirer le meilleur bénéfice, tant au plan du lien social que de la parentalité, sans négliger l’aspect vie de quartier et citoyenneté.

Dans ce contexte, les ateliers cuisine Parents-Enfants servent donc de leviers de médiation pour recréer du lien au sein de la famille. Ce sont également d’excellents supports éducatifs et pédagogiques pour aborder l’alimentation dans toutes ses dimensions. Ils permettent de sensibiliser les participants aux questions de diététique, d’hygiène alimentaire, à « consommer responsable », à maitriser leur budget alimentation. Ils familiarisent les familles aux recommandations de bonnes pratiques en matière d’alimentation, respectueuses de l’environnement.

Les ateliers cuisine permettent d’aborder les notions de développement durable, par le choix des produits utilisés (issus de l’agriculture biologique, d’origine local, de saison…), ou encore par la pratique du recyclage et compostage des déchets alimentaires générés par l’atelier.

Associés à des activités de découverte de la chaîne alimentaire « de la fourche à la fourchette », comme une visite à la ferme, la rencontre avec un artisan des métiers de la bouche, ou la pratique du jardinage, ils peuvent permettre aux familles de mieux connaitre les produits bruts et leurs modes de de production, et de donner envie d’en consommer d’avantage ou encore d’en découvrir d’inhabituels.

**Public destinataire de l’action :**

Les actions collectives familles et notamment les ateliers cuisine Parents-Enfants s’adressent principalement auxFamilles issues des quartiers prioritaires de la Politiques de la ville même si ces dernières restent ouvertes à d’autres familles de la commune. L’idée étant de veiller à une mixité du public. Les familles monoparentales restent, au regard du taux relativement important sur le territoire du Grand Centre (27%) un public à prioriser.

**Description détaillée de l’action :**

Les ateliers Cuisine Parents- Enfants sont organisés une fois par mois dans les locaux du centre social, dans l’espace dédié à cet effet.

Ils se déroulent le mercredi de 14h à 17h.

15 participants (enfants-parents) peuvent bénéficier de ces ateliers. Les enfants doivent être âgés au minimum de 3 ans.

L’implication des parents et des enfants dans l’organisation de ces ateliers est essentielle. Aussi, ces derniers sont invités, au travers de trois réunions, à faire part de leurs suggestions pour améliorer l’organisation des ateliers et/ou définir les prochaines thématiques à explorer. Afin de mieux connaître les familles fréquentant ces ateliers, un questionnaire est distribué lors du premier atelier afin de connaître les habitudes alimentaires (repas maison, repas surgelé, achat de sodas ou de produits transformés, achat de produits brut…) et l’organisation mis en place autour des repas.

La co-animation des ateliers est systématiquement encouragée en proposant, à chaque parent de devenir le « chef du jour ». Ce dernier est accompagné par la référente famille dans les taches suivantes : réflexion sur la composition du menu, élaboration de la liste des ingrédients nécessaire à la préparation du repas, démarche pour faire les courses dans les magasins de proximité en respectant un budget limité à 75 € par atelier.

L’atelier est consacré à la préparation d’un repas pour tous les participants comprenant une entrée, un plat et un dessert. Ces menus sont préparés avec des produits de saisons, locaux quand cela est possible, et un aliment, à minima, doit être issu de l’agriculture biologique.

Afin de respecter les saisons, des thèmes sont prédéfinis avec l’ensemble des participants. Le « chef du jour » a la liberté d’établir son menu en respectant notamment les thèmes suivants : « Festoyons entre reines et rois », « Le carnaval dans l’assiette », « Le réveil des papilles », « Repas tout chocolat », « Du soleil dans nos assiettes », « Halloween et ses affreux délices », « L’automne s’invite à table », « Quand Sylvestre passe à table ».

L’équipe veille, notamment, à utiliser des techniques de cuisine simples, facilement adaptables et reproductibles à la maison. Durant l’atelier, chacun (parents et enfants) est invité à mettre « la main à la pâte ». Cuisiner c’est avant tout une expérience sensorielle : l’ensemble des sens sont donc mobilisés (le gout et l’odorat, le toucher, la vue avec les gestes, et l’ouïe dans la cuisson ou la reconnaissance des textures…)

La dimension conviviale, l’esprit de solidarité notamment dans la répartition des tâches avec l’ensemble des participants (enfants et parents) sont privilégiés.

A l’issue de la séquence, le partage du repas avec le groupe, doit permettre de favoriser les échanges, promouvoir les compétences parentales et celles des enfants.

Les supports ludiques et interactifs (quizz…), viennent dynamiser les échanges avec les différents protagonistes et transmettre des messages pédagogiques notamment sur « Comment consommer responsable », sur l’intérêt nutritionnel de certains aliments. Ce temps est aussi l’occasion de partager des astuces, des conseils entre participants pour limiter le gaspillage alimentaire, réutiliser les restes, optimiser ses courses et faire des économies, cuisiner malin…

La valorisation finale de l’action s’organise autour d’un « Rallye culinaire » avec toutes les familles, sur le thème « Le goûter d’Alice ». Durant ce parcours culinaire, les familles doivent réussir un certains nombres d’épreuves faisant appel à leurs cinq sens.

Face à un jury, ces dernières doivent concourir en présentant leurs plats « sucrés » ou « salés ». Trois critères sont retenus pour départager les lauréats : « le plat le plus beau, le plus bon, et le plus malin ». Le plat devra être constitué avec des produits de saison, d’origine locale. Une partie de la note est attribuée par le jury lors de la dégustation. La seconde partie de la note est attribuée en prenant en compte la moyenne obtenue au « Rallye culinaire ». Tous les participants sont récompensés. Les trois premiers Lauréats sont valorisés par la remise d’un lot spécifique. Cette après-midi conviviale se clôture par la dégustation d’un café gourmand avec l’ensemble des participants et des partenaires associés- membres du jury.

A noter : Ponctuellement, des activités complémentaires pourraient être proposées aux familles, comme par exemple, l’organisation de rencontres avec des artisans des métiers de bouche, une visite à la ferme, dans une AMAP, aux jardins partagés du quartier.

**L’expérience des intervenants :**

Les ateliers cuisine Parents-Enfants sont co-animés par la référente famille et l’éducatrice du centre social. De formation Assistante sociale, la référente famille coordonne toutes les actions de soutien à la parentalité.

L’éducatrice spécialisée, est quant à elle, référente sur toutes les actions de prévention et de citoyenneté en direction des parents et des jeunes. Elle intervient, par ailleurs, sur des ateliers cuisines interculturels, qui servent de levier d’apprentissage notamment aux bénéficiaires des ateliers sociolinguistiques (ASL).

En fonction du nombre de participants et/ou de la thématique abordée, un(e) bénévole de l’association pourrait également être associée à l’animation de ces ateliers.

Les professionnels précités sont habitués à gérer les dynamiques de groupe. Ils maitrisent les techniques d’animation. Elles ont une bonne connaissance des règles d’hygiène et de sécurité en matière d’animation d’ateliers culinaires.

Dans le cadre du projet associatif, la mise en évidence des compétences parentales s’affiche comme une priorité. Aussi, pour chacune des séquences d’activité, la référente famille s’attache donc afin que ces derniers répondent à leurs attentes. Elle s’efforce de mettre en place toutes les conditions favorables à la participation des familles à toutes les étapes de l’organisation des ateliers (démarche pro active, questionnaire pour prendre en compte les habitudes des familles et relever leurs attentes, écoute active des freins potentiels à leur implication, …)