

# Proposition d'animation d'ateliers culinaires pour les salariés de la Poste

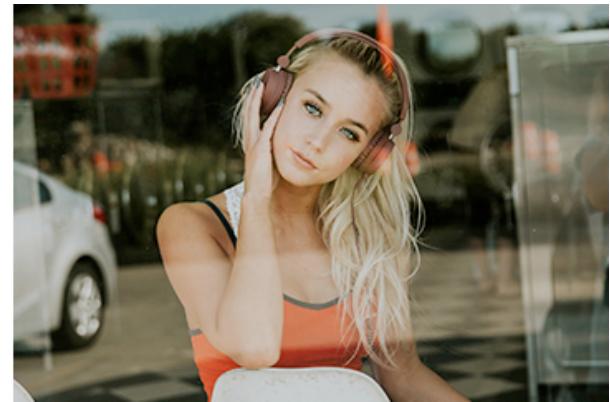
## 04-05 Juin 2018

### 1. ENJEUX

L'objectif est de partager un moment convivial, agréable et gastronomique au sein de l'entreprise de la Poste, tout en se connectant à des problématiques rencontrées dans le travail et en dehors. L'atelier va permettre de trouver des pistes pour améliorer la gestion du stress à travers des éléments culinaires ludiques et créatifs. Les aliments seront mis en scène afin de s'inscrire dans une démarche plus globale de développement durable. Les salariés seront invités à collaborer afin de renforcer les échanges, les liens et le partage, tout en vivant un moment de plaisir des sens.

### 2. MA PROPOSITION

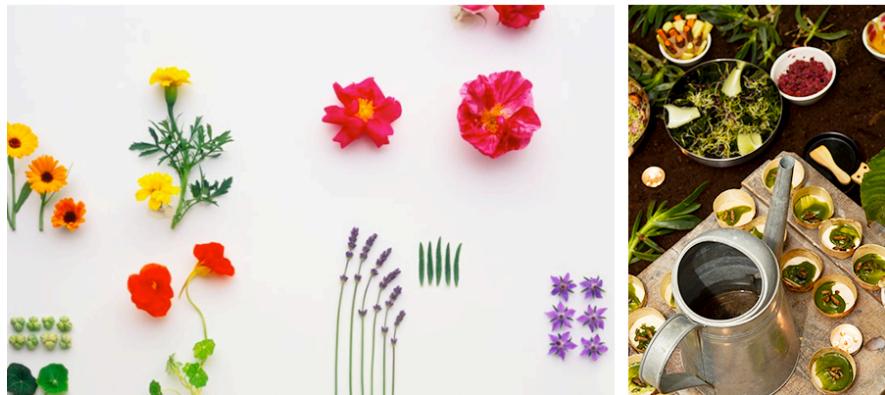
**Une parcours olfactif et gustatif pour se détendre :** D'abord les salariés pourront sentir des odeurs les yeux fermés avec des casques diffusant des musiques relaxantes. Ils pourront ainsi choisir l'arôme qui les détend le plus. Par équipes, ils auront pour but de fabriquer des tartines qui soient belles et bonnes avec les éléments qu'ils auront choisis.



**La fabrication :** Pour faire les tartines, il y aura 2 pôles principaux

- ✓ une mise en scène reproduisant les éléments dans leur milieu naturel permettra de cueillir des tomates, des radis, de récolter du miel, de pêcher son poisson, de cueillir ses cerises.





- ✓ un défouloir à stress sera proposé afin de créer des matières comestibles : une cuve pour écraser des tomates ou des fraises, des planches pour taper du marteau sur des noisettes ou du poivre, un sac de boxe rempli de citrons pour faire du jus.



Tout sera mis en œuvre de manière ludique et propositionnelle.

**Les impacts de cette expérimentation :** Le système olfactif détient le chemin le plus rapide vers le cerveau et les odeurs sont reliées à nos émotions. La première expérience sera donc frappante, sensorielle et ludique.

La collaboration par équipe permet de concilier les besoins tout en se rendant compte que ce que l'on croyait incompatible a besoin d'être tester et éprouver. Souvent on est surpris des mélanges des goûts que l'on ne croyait pas possibles. Les salariés pourront avoir un regard nouveau sur les aliments et créer de nouvelles interactions avec leur alimentation et leurs collègues, grâce aux outils de l'agilité tels que mettre au cœur les personnes et les interactions plutôt que les processus et les outils, favoriser le faire ensemble plutôt que la compétition.

Se reconnecter à la nature permet de renouer le lien avec les besoins primaires et naturels, d'être plus dans le moment présent et de générer un calme intérieur. Cela renvoie aussi aux enjeux intrinsèques environnementaux et sociaux.

Se défaire de son stress de manière ludique et utile permet d'y trouver une solution durable et écologique.

Tous les aliments seront bios, à majorité locaux. La proposition culinaire est de découvrir des produits sains et plein de saveurs afin de se réapproprier le plaisir des sens tout en lui redonnant du sens.

### 3. LES TÉMOIGNAGES CLIENT

*« Cuisine étonnante, pleine de surprises. Goût délicieux.  
Chaque repas était une nouvelle découverte »*  
Julia Barbelane, vidéaste, formatrice

*“J’ai adoré les rangées sucré / salé pendant l’atelier. Non mais la quantité et la diversité d’ingrédients était folle ! C’était vraiment super. J’étais partagée entre l’envie de goûter toutes mes créations pour voir gustativement ce qui se passait – et l’envie de partager et d’échanger des trucs avec d’autres.”*

Noémie participante d’un atelier cuisine saine à The Island

*« C’est festif ! c’est créatif ! On partage, on découvre, on sort des sentiers battus. »*

Participants de l’atelier cuisine collaborative aux rencontres Moustic sur les pratiques collaboratives

### 4. LE PORTEUR DE PROJET



Bénédicte Lambert

**Portrait :** Diplômée en DEFA de l’école d’architecture de Bordeaux, elle travaille dans la scénographie pour le théâtre et la marionnette pendant plus de 10 ans. Après une création

de spectacle sur la gastronomie, elle devient styliste culinaire. Elle obtient son diplôme de CAP de pâtisserie et l'éprouve au Japon dans un restaurant franco-japonais.

**Approche :** Elle met en scène la cuisine pour amener un autre regard sur l'alimentation. Elle propose une cuisine saine, créative, colorée, vivante et pleine d'émotions, avec en point d'honneur le plaisir. Elle utilise les outils de la collaboration et de l'agilité pour offrir des expériences uniques qui éveillent l'imagination et l'enthousiasme.

**Réalisations :** Elle a mis en scène

- l'inauguration à La Ruche de Montpellier
- des ateliers à la Fête des Vignes avec La Métropole Montpellier Méditerranée
- la réunion des grands comptes organisée par EDF
- plusieurs vernissages à la galerie La Jetée
- l'introduction aux conférences Living Territories organisés par le CIRAD
- de nombreux ateliers sur la cuisine créative et collaborative (Paris, Bordeaux, Montpellier...)

## 5. COÛT DE LA PRESTATION

Temps de préparation de la prestation : création des outils et de la mise en scène spécifique à l'atelier, achats et préparation culinaires : 2 jours

Temps de présence pour l'atelier : 10h-15h le 04/05 Juin

Coût de la prestation : 1500€

Prix des matières premières : 250€

*Remise exceptionnel pour un premier contact :*

400€/ jour  
soit 800€ pour le 04/05 Juin  
comprenant la mise en scène, les aliments, la prestation de facilitateur culinaire  
soit un coût de 5,33€ / salarié (sur une base de 150 salariés)

Crédits photos : Vero Photoart, Averie Woodward, Jonathan Farber, Nadège Schornoz, Magali Brecville