Recherches ultimes Recherches sublimes

2022

Table des matières

Organiser des chantiers collectifs 5
Chantier école : espace de formation et d'apprentissage 6
Chantier d'application 6
Chantier bénévole : espace d'accueil 6
Chantier interculturel de jeunes 8
Nourrir les corps : les petites recettes des bénévoles cantine 8
CC-BY 2024 11

Organiser des chantiers collectifs

Après l'achat, la première étape pour pouvoir habiter ensemble le bâtiment a été sa rénovation. Ce grand chantier a mobilisé de nombreuses personnes et groupes. D'un point de vu financier, la rénovation de l'entièreté du bâtiment, une friche de 420 m² et son extension en ossature bois de 50m2, n'aurait pu se faire sans l'aide précieuse de plus de 300 bénévoles – rien que pour 2023. La rénovation a aussi été rendue possible par nos partenariats de chantier école et chantier d'application avec l'AFPA.

Ce chantier aura aussi permis de faire ensemble, c'est-à-dire de transpirer ensemble, de se fatiguer ensemble, et de construire le collectif et la communauté Flux grâce à des moments formels et informels que nous n'avions pas ni anticipé ni imaginé au départ.

Dire que nous maitrisions ce chantier dès le départ serait mentir. Nos expériences individuelles de rénovation étaient incomparables à un projet d'une telle ampleur, mais ça ne nous a pas empêché de nous lancer. Au contraire, ne pas savoir et ne pas être expert·e nous a permis d'oser le faire.

Ce cadre expérimental a engendré plusieurs rencontres qui n'ont finalement pas abouti sur des partenariats. Certain·es expert·es de la rénovation ont été freiné·es par notre maîtrise insuffisante de la réglementation technique et du cadre légal au début du projet. Un collectif d'artisan·es, après plusieurs réunions, s'est ainsi désengagé car nous n'avions pas de plan d'exécution des travaux. Les architectes, Julie et Tankred, nous ont soutenu·es dès le départ ; grâce à elleux, nous avons vite pris conscience que la rénovation engendre des surprises qui ne permettent pas de tout prévoir en amont et que nous allions devoir faire avec.

Progressivement, nous avons appris à assumer notre statut de non-expert·e avec qui il serait nécessaire de prendre des risques, dès le début de nos partenariats institutionnels ou financiers. L'enjeu a ensuite été de maitriser ces risques, en s'entourant au maximum de personnes qualifiées, a minima pour encadrer les chantiers d'un point de vue technique. Notre force a été notre large réseau de personnes diverses, et d'avoir mis l'accent dès le départ sur l'accueil : faire en sorte que chaque personne trouve sa place pour participer à ce chantier selon ses moyens et ses capacités. Ces chantiers ont matérialisé notre intention de valoriser chaque savoir et compétence.

Si ce chantier titanesque a donc nécessité beaucoup plus de temps et d'énergie que prévu, que nous avons eu la chance d'être bien entouré·es, et que notre coordinatrice a endossé le rôle de maitresse d'œuvre avec un temps plein qui n'était pas prévu au départ, le résultat est largement au dessus de ce tout ce que nous avions pu imaginer… à la fois en terme de joyeuseté collective et de la réussite du bâti écologique.

Chantier école : espace de formation et d'apprentissage

L'idée de ce chantier école est née lorsque l'équipe fondatrice de FLUX a visité d'autres expérimentations inspirantes. A Rostrenen (todo : préciser le lieu), nous avons découvert ce qui était rendu possible par la formation à la rénovation de bâti anciens appartenant à la ville par des stagiaires apprenant·es et des artisan·es du coin. Cela nous a montré qu'on pouvait imaginer des formes originales de rénovation grâce aux partenariats.

Nous avons donc créé un partenariat avec l'AFPA (Association pour la formation professionnelle des adultes), France Travail et la région Bretagne pour accueillir un chantier-école à FLUX. Pour cette formation de cinq mois appelée “Découverte des métiers de l'écorénovation”, 11 stagiaires en reconversion professionnelle ont été recruté·es spécialement et ont se former à l’électricité, l’ossature bois, l’isolation et les enduits écologiques. L’entièreté de leur formation s’est passée à Flux. Nous avons installé une salle de cours, des vestiaires, une salle de pause… Leur formateur, Eric, a également rendu toutes ces démarches possibles.

L’expérimentation est documentée en partie sur notre blog et en breton dans le reportage video de france 3.

todo : A DETAILLER + liens internet à ajouter

Chantier d’application

Les formations pour adultes de l’AFPA se passent souvent, en dehors de périodes de stage, uniquement dans les locaux de l’AFPA. Notre partenariat lors du chantier école nous a donné envie aux un·es et aux autres de poursuivre. Pour les stagiaires, l’intérêt était de pouvoir apprendre en conditions réelles. Construire dans des box à l’AFPA et tout détruire une fois l’exercice terminé est moins motivant. Pour nous, FLUX, l’intérêt était d'avoir seulement à fournir les matériaux et ainsi de pouvoir investir dans des matériaux écologiques et de qualité. A titre d’exemple, il ainsi été possible d'avoir de la laine de bois et de la ouate de cellulose insufflée plutôt que de la laine de verre. L'aspect pédagogique, de faire de ce chantier un terrain de jeu et d'apprentissage, correspond aussi à notre objet social.

todo : expliquer la différence entre le chantier école et le chantier d'application, ou alors regrouper les deux paragraphes

Chantier bénévole : espace d'accueil

La rénovation de ce bâtiment de 470 m² (extension comprise) n’aurait pu se faire, avec nos ressources financières et dans le temps imparti, sans chantier bénévole. Cependant, pour tenir sur le long terme, nous nous sommes fixé la règle d’un chantier

collectif par mois.

Après avoir reçu les clés en décembre 2021, les chantiers bénévoles se sont donc déroulés deux jours par mois dès janvier 2022 et jusqu'à l'ouverture en octobre 2023. Ils se sont ensuite prolongés, à une autre fréquence, jusqu'en juillet 2026. Faire correspondre les horaires de chantier avec ceux de la déchetterie les vendredis et les samedis s'est révélé un choix judicieux. Etonnament, nous avons souvent eu plus d'affluence de bénévoles le vendredi. En moyenne, 15 personnes étaient présentes.

Au départ, pour vider le bâtiment et démolir, nous avons principalement fait appel à des personnes de notre premier cercle, c'est à dire des personnes que nous connaissions (ami·es proches, famille). Ce choix était motivé par l'aspect de sécurité, mais aussi par notre besoin de prendre confiance collectivement en nos capacités. 22 tours à la déchetterie ont rythmé le premier weekend pour vider le bâtiment de ses souvenirs entassés (ancien magasin électronique et ancien bar de nuit).

Puis, nous avons ouvert le chantier à des personnes de notre deuxième cercle (voisin·es, connaissances) et finalement, au bout de 6 mois, nous avons recruté toute personne intéressée pour nous rejoindre.

La force de notre collectif n'étant pas nos connaissances techniques mais bien d'être composé d'associations d'horizons différents, dont d'éducation populaire, nous nous sommes donc rapidement dit que ces chantiers bénévoles devaient être un moment le plus agréable possible pour chaque bénévole. Nous avons donc fait appel à des professionnel·les du bâtiment pour encadrer techniquement les chantiers, et avons mis l'accent sur l'accueil : Gwennili a animé des jeux d'interconnaissance. Par exemple, un jeu de brise glace devenu habituel est de donner son prénom, puis la personne suivante répète le prénom de la première personne et le sien, la troisième répète les deux prénoms prénoms précédents puis le sien, et ainsi de suite… A chaque fois, nous enchaînions avec un échauffement participatif : les chantiers dans le froid nous ont assez spontanément donner envie et besoin de le faire. Chaque personne proposait tour à tour un geste d'échauffement à reproduire par le groupe. A ce temps collectif de 15 minutes environ au départ, s'ajoutait l'explication des tâches à réaliser ce jour-là. Nous les écrivions sur un tableau pour ensuite les rayer au fur et à mesure, ce qui était très motivant.

Nous avons fait appel à des artisan·es pour la maçonnerie et le bâti ancien (merci à Louis, Claire, Lucille), le carrelage (merci à todo : ajouter prénoms), mais aussi des profs de l'AFPA qui sont devenu·es nos complices (Reynald en tant que plaquiste, todo : ajouter prénoms pour l'élec,…). Petit à petit, si nous nous en sentions capables, nous avons aussi assuré l'encadrement technique des chantiers.

Tous les coups de mains ont été importants et valorisés : être bénévole chantier, c'est aussi garder les enfants ou préparer le repas. Et rapidement, la montée en compétences de chacun·e amenait à se retrouver en position de transmission auprès de bénévoles plus récemment recruté·es.

Le 16 juin 2022, nous passions sur radio évasion. Une archive sonore d'ambiance de

c h a n t i e r
https://archive-radioevasion.fr/2022/06/16/flux-un-tiers-lieu-inclusif-et-apprenant-a-quimper/

Et n'oublions pas les intensueurs! 4 semaines d'accélération du chantier en juillet 2023… le but était d'être opérationnel pour l'ouverture en octobre 2023. todo : ajouter des infos pour mieux comprendre de quoi il s'agit Finalement, le chantier est presque terminée…maintenant!

Chantier interculturel de jeunes

TODO à compléter

Nourrir les corps : les petites recettes des bénévoles cantine

La nourriture fait aussi partie de l'accueil. Des croissants le matin, un repas végétarien fait maison le midi, un apéro de fin de chantier… tous ces moments ont donné l'envie de revenir et d'équilibrer l'intensité du travail manuel. Le choix de faire des repas végétariens exclusivement et vegan si possible est motivé par l'envie d'être accessible au plus grand nombre, mais c'est un choix financier et permettant de réduire les risques sanitaires. Le foyer d'accueil médicalisé de Kérodet a également préparé des repas bénévoles pour les chantiers.

Exemple de recettes : todo

Recette de Muriel pour sa soupe de courge lait de coco, potiron, curcuma (demande faite le 16/06) : sa réponse : "je ne sais pas quelle soupe j'ai faite, mais j'ai fait plusieurs fois un plat qui se décline avec des légumes au choix : Curry d'Épinards, Courgettes et Pois Chiches au Lait de Coco et Citron Vert

Ce curry d'épinards, courgettes et pois chiches au lait de coco est un plat réconfortant et plein de saveurs. La douceur du lait de coco se marie parfaitement avec le piquant du gingembre et le zeste du citron vert.

Ingrédients : - 1 cuillère à soupe d'huile végétale - 1 oignon moyen, haché - 2 gousses d'ail, finement hachées - 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé - 1 cuillère à soupe de pâte de curry doux (ou 2 cuillères à café de poudre de curry) - 1 courgette moyenne, coupée en demi-rondelles - 1 boîte (400 g) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés - 400 ml de lait de coco - 200 ml de bouillon de légumes (ou d'eau) - 200 g d'épinards frais (bébés épinards de préférence) - Le jus d'1/2 citron vert - Sel fin - Poivre noir fraîchement moulu

Préparation : 1. Faire revenir les aromates : - Dans une grande poêle, chauffez l'huile

végétale à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. - Ajoutez l'ail et le gingembre râpé. Faites cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que les arômes se dégagent. F 2. Ajouter les épices et les légumes : - Incorporez la pâte de curry (ou la poudre de curry) et mélangez bien pour enrober les oignons. - Ajoutez les demi-rondelles de courgette et faites cuire pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.

3. Incorporer les pois chiches et le lait de coco : - Ajoutez les pois chiches rincés, le lait de coco et le bouillon de légumes. Mélangez bien et portez à ébullition. - Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes pour que les saveurs se mélangent.

4. Ajouter les épinards et le citron vert : - Incorporez les épinards frais et laissez-les flétrir pendant 2-3 minutes. - Ajoutez le jus de citron vert, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

5. Servir : - Servez le curry chaud, accompagné de riz basmati ou de pain naan pour un repas complet et savoureux.

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 20 minutes Temps total : 30 minutes Portions : 4 personnes ”

Recette de Soaz pour sa charlotte aux fraises (demande faite le 16/06) : sa réponse “Bien évidemment! Perrine, une recette qui ne se transmet pas est une recette qui meurt… Ecoute, je fais celle de ma maman, c'est la recette dite Tupperware… j'utilise du gervita nature souvent, trois petits pots pour une charlotte : ils se vendent par quatre, ils sont déjà sucrés, tu peux rajouter un peu de sucre vanillé ou de la cassonade mais pas trop. Les fraises toujours de la gariguette de Plougastel, tu en gardes un peu pour la déco et tu les coupes en lamelle pour l'intérieur. Faite le matin pour le soir c'est bien voire la veille et même si tu ne peux pas faire autrement… quelques heures avant. Néanmoins c'est mieux lorsque les biscuits sont imprégnés. Pour le sirop, tu peux faire le sirop avec le jus d'orange dilué avec un peu d'eau et tu trempes les biscuits dedans pour les attendrir…biscuits à la cuillère de qualité, ne pas lésiner sur la qualité!!!” recette tupperware en question : “Charlotte aux pêches (pschitt tupperware)/fraises tu adaptes…

Temps de préparation 15 minutes min Temps de cuisson 0 minutes min Temps total 15 minutes min Type de plat: Desserts et Gâteaux Portions : 6

En cuisine : Nadia Ustensiles

Moule à charlotte Tupperware Ingrédients

4/5 pêches + pour décorer ou environ 250gr de fruits coupés en morceaux 300 gr de fromage blanc il m'arrive de la faire avec du Gervita (3 pots de 100 gr mélange de fromage blanc et de crème fouettée) 50 gr de sucre 1 paquet de biscuits cuillère 24 biscuits cuillère pour moi Le sirop 100 gr de sucre glace 50 gr pour moi c'est suffisant 150 ml de jus d'orange Si vous utilisez des fruits au sirop (vous vous servirez du jus de la boîte pour imbiber les biscuits) Préparation

Fermez le fond de votre moule avec un des disques à motif proposé Mélanger doucement le fromage blanc avec le sucre. Pelez les pêches et coupez-les en dés. Mélanger le sucre glace et le jus d'orange dans un ramequin pour faire le sirop, trempez y les biscuits un à un (recoupez les si nécessaire) , et tapissez le fond et le tour du moule . Versez la moitié des fruits, la moitié du fromage blanc, remettez une couche de biscuits imbibés (vous pouvez mettre les chutes des biscuits coupés), le reste des fruits, le reste du fromage blanc et terminez par les derniers biscuits. Fermez avec le couvercle et faites le vide d'air plusieurs fois pour tasser la charlotte. Vous pouvez la démouler et la déguster tout de suite ou la mettre quelques heures au réfrigérateur. Notes

Elle est meilleure avec un passage au réfrigérateur ”

Recette de Franzi de lasagnes (à demander)

Recette des pains pitas avec curry d’épinards-pois chiche-feta du mariage du beau frère de Maria (!), en quantité indiquée pour 10 personnes et reproduit plusieurs fois par Maryannick et Fanch pour les fêtes des bénévoles chantiers. (recette sur cloud, déjà organisé en tableau et renvoyé à cathi)

recette_pains_pita.pdf

Autre recettes chantiers à récolter ?

CC-BY 2024