

## Titre : Le lancer du frisbee

### PROPOSITION

La société actuelle nous pousse à consommer mais ne nous aide pas souvent à remettre en question nos habitudes de consommation, ni à prendre conscience de l'impact que nos habitudes peuvent avoir sur l'environnement ou sur le mode de vie des habitants des pays du Sud.

### Objectifs

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

### Public

Tout public

### Ressources nécessaires

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

### Durée

15-20 minutes

---

### Déroulement

**Étape 1 :** Préparer 6-10 étiquettes en y inscrivant les questions en annexe (ou vos propres questions!) puis collez les étiquettes sur le bord externe du Frisbee ou autour du ballon de plage.

**Étape 2 :** 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 3 :** 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 4 :** 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.

## ANNEXE :

### Les 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?