# Recherches ultimes Recherches sublimes

2022

# Table des matières

**Organiser des chantiers collectifs** ..... 5
***Chantier école*** ..... 5
***Chantier d'application*** ..... 6
***Chantier bénévole*** ..... 6
***Chantier interculturel de jeunes*** ..... 8
***Nourrir les corps: les petites recettes des bénévoles cantines*** ..... 8
**CC-BY 2024** ..... 11

# Organiser des chantiers collectifs

La rénovation de l'entièreté de ce bâtiment, une friche de 420 m² et son extension en ossature bois de 50m2, n'aurait pu se faire d'un point de vue financier sans l'aide précieuse de plus de 300 bénévoles (rien que pour 2023). Cependant, nos partenariats de chantier école et chantier d'application avec l'AFPA ont rendu cela possible également. Cette rénovation 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, par des moments formels et informels que nous n'avions pas anticiper et imaginer au départ. Dire que nous maitrisions ce chantier dès le départ serait mentir. Ne pas savoir et ne pas être expert nous a par contre permis d'oser le faire. Nos expériences personnelles de rénovation étaient insuffisantes pour les comparer à un tel projet, mais c'est pourtant ce que nous avons fait.

Ce cadre expérimental a engendré plusieurs rencontres partenariales qui n'ont pas abouties. Ne pas pouvoir maîtriser la réglementation technique et un cadre légal dès le début du projet a pu freiner des experts du domaine. Un collectif d'artisans, après plusieurs réunions, c'est ainsi désengagé car nous n'avions pas de plan d'exécution des travaux. Les architectes, Julie et Tankred, nous ont eux soutenus dès le départ et fait prendre conscience que la rénovation engendre des surprises qui ne permettent pas de tout prévoir en amont et que nous allions devoir faire avec cela.

Cela nous a permis de progressivement assumer notre statut de non expert avec qui il serait nécessaire de prendre des risques, lors de rencontres avec de potentiel partenaires 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 d'avoir un réseau large de personnes autour de nous et d'avoir réussi à mettre l'accent dès le départ sur l'accueil : que chaque personne puisse trouver sa place pour participer selon ses moyens et ses capacités à ce chantier. Notre intention de valoriser chaque savoir et compétences a pu se matérialiser lors de ces chantiers.

Alors si ce chantier titanesque a nécessité beaucoup plus de temps et d'énergie que prévu, que nous avons eu la chance d'être bien entourés, et que notre coordinatrice a eu la patience et le talent d'endosser le rôle de maitresse d'oeuvre avec un temps plein non prévu au départ, le résultat est largement au dessus de ce tout ce qu'on avait pu imaginer, en terme de joyeuseté collective et de bâti écologique franchement réussi.

## Chantier école

5 mois de formation "Découverte des métiers de l'écorénovation" a été mis en place à Flux : un partenariat avec l'AFPA, France Travail et la région Bretagne. Une découverte de l'électricité, de l'ossature bois, de l'isolation et des enduits écologiques a ainsi été réalisées pour 11 stagiaires de l'AFPA, recrutés spécialement. L'entiereté de leur

formation s'est passée à Flux. Une salle de cours a été installée, des vestiaires, une salle de pause,… Leur formateur, Eric, a également rendu toutes les réalisations possibles. Ce chantier école est né car nous avons pris le temps de découvrir d'autres expérimentations inspirantes. Rostrenen nous a ainsi démontré les possibles par la formation à la rénovation de bâti anciens appartenant à la ville par des stagiaires apprenants et des artisans locaux. Cela nous a montré que c'était possible d'imaginer des formes originales de rénovation par les partenariats. 11 stagiaires de l'AFPA ont ainsi été recruté. L'expérimentation est documentée en partie sur notre blog et en breton dans le reportage video de france 3.

Nous avons lancé un partenariat avec l'AFPA pour accueillir un chantier-école à FLUX ! Cette formation pré-qualifiante, financée par la Région et Pôle emploi, permet à 12 personnes en reconversion professionnelle de découvrir les métiers du bâtiment dans une approche d'éco-rénovation. 6 hommes et 6 femmes ont intégré la formation mi-novembre et après quelques semaines de théorie à l'AFPA, les voilà presque à temps plein au 3 rue du Cosquer jusqu'au 7 avril ! En chantier-école venu réaliser l'ossature bois, l'électricité, l'isolation, les revêtements en missions spécifiques avec leurs stagiaires, intervenir en plomberie, menuiseries et plein de trucs !

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 uns et aux autres de poursuivre. L'intérêt pour les stagiaires de l'AFPA était de pouvoir apprendre en conditions réelles. Construire dans des box à l'AFPA et tout détruire une fois l'exercice terminé est de façon imaginable moins motivant. L'intérêt pour Flux était de devoir fournir seulement les matériaux et ainsi pouvoir investir dans des matériaux écologiques et de qualité. A titre d'exemple, avoir de la laine de bois et de la ouate de cellulose insufflée plutôt que de la laine de verre a ainsi été rendu possible. L'intérêt était aussi que si ce chantier n'est pas parfait d'un point de vue du rendu, il est un terrain de jeu d'apprentissage qui correspond à notre objet social.

## Chantier bénévole

Rénover ce bâtiment de 470 m² (extension comprise) n'aurait pu se faire financièrement ou dans le temps imparti sans chantier bénévole. Par contre, pour tenir sur le long terme, nous nous sommes fixé la règle d'un chantier collectif par mois.

Les chantiers bénévoles se sont donc dérouler deux jours par mois dès janvier 2022 (nous avons eu les clés en décembre 2021) jusqu'à l'ouverture en octobre 2023, puis se sont prolongés jusqu'en juillet 2026 mais à une autre fréquence. Le choix de faire cela sur des horaires d'ouverture de la déchetterie, des vendredi et des samedi, s'est

révélé judicieux et nous avions souvent étonnament plus de fréquentation les vendredi. 15 personnes étaient présentes en moyenne.

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

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

Si nos connaissances techniques étaient très limitées au départ et que nous nous sommes entourés de professionnel.les du bâtiment pour encadrer les chantiers, nous nous sommes rapidement dit que ces chantiers bénévoles devaient être un moment le plus agréable possible pour chaque bénévole. La force de notre collectif est d'être composé d'associations d'horizons différents, dont d'éducation populaire. Nous avons donc mis l'accent sur l'accueil : Gwennili a animé des jeux d'interconnaissance. Un jeu de brise glace des prénoms devenu commun était de donner son prénom, puis la personne suivante répètait le prénom de la première personne puis le sien, la troisième répètait les prénoms des deux autres avant de se prénommer,… Un jeu d'échauffement participatif s'ajoutait à chaque fois : 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 15min environ au départ, entre le jeu d'interconnaissance et d'échauffement, s'ajoutait l'explication des tâche de la journée à réaliser. Les inscrire sur un tableau puis les rayer au fur et à mesure a été motivant.

Les artisan.es qui nous ont aidés ont été pour la maçonnerie et le bâti ancien (merci à Louis, Claire, Lucille), le carrelage (merci à?), mais aussi des profs de l'AFPA qui sont devenus nos complices (Reynald en tant que plaquiste, ? pour l'élec,…). Progressivement et si nous nous en sentions capables, nous avons aussi assuré l'encadrement des chantiers d'un point de vue technique.

Tous les coups de mains ont été important et valorisé : technique mais pas seulement. Etre bénévole chantier a aussi été de garder les enfants ou de préparer le repas. Finalement, très vite la montée en compétences de chacun.e amenait à se retrouver en position de transmission auprès de bénévoles nouveaux.

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

chantier est presque terminée…maintenant!

## Chantier interculturel de jeunes

TODO à compléter

## Nourrir les corps: les petites recettes des bénévoles cantines

La nourriture fait aussi partie de l'accueil. Des croissants le matin, un repas végétarien maison le midi, un apéro de fin de chantier ont permis de donner l'envie de revenir pour beaucoup et d'agrémenter l'intensité du travail manuel. Le choix de faire des repas végétarien exclusivement et vegan si possible s'est porté par le fait d'être accessible au plus grand nombre, économique et avec peu de risque sanitaire. Le foyer d'accueil médicalisé de kérodet a également préparé des repas bénévoles 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