

L'association par et pour les étudiantes.e.s



l'épicerie
gratuite



Livret de présentation 2023-2024

Sommaire



01 Introduction : bref historique p.4-5

02 Nos valeurs – Notre réseau p.6-7

03 Etre bénéficiaire p.8

04 L'engagement bénévole à l'épicerie p.9-10

05 Nos actions hebdomadaires p.11-12

06 Quelques chiffres de 2022-2023 p.13-14





- 06** Perspectives pour 2023-2024 p.15-16
-
- 07** Les projets réalisés en 2022-2023 p.17-20
-
- 08** Le calendrier universitaire 2022-2023 p.21-22
-
- 09** Quelques visages : nos alli.e.s & les co fondatrices p.23-24
-
- 10** Notre équipe p.25
-
- 11** Nous trouver – nous contacter p.26-27
-



2018

Coeurs Résistants constatent que de plus en plus d'étudiant.e.s viennent aux distributions alimentaires

Rentrée 2018

Recrutement des premiers bénévoles à la Journée Campus

Janvier 2019

Première distribution à l'épicerie gratuite !



-> idée d'une épicerie sur le campus

Démarches administratives afin de créer l'association.

Septembre 2018 à Janvier 2019

Réunions hebdomadaires pour préparer l'ouverture

Février/ Mars 2019

Premières ramasses en vélo cargo dans les écoles





2020

Septembre :
réouverture !

Janvier : 1er
anniversaire !

Février 2021

Participation au
concours
Phénix Franprix

Mai 2021

L'épicerie a un
kangoo !

Mars 2020

1er confinement
et arrêt des
activités. Les
associations
d'aide
alimentaire se
réorganisent !

Premières
vacataires de
l'épicerie!

Mars 2021

Venue de Nathalie Appéré,
maire de Rennes et d'Olivier
David, président de
l'université

Mai 2022

Première
salariée de
l'épicerie
gratuite!



Nos valeurs

Eco responsabilité

vélo cargo, partenaires locaux,
sensibilisation à l'anti gaspi,
achats éco responsables

Sans condition de ressources

afin d'éviter les effets de seuil
(lorsque l'on gagne trop
pour obtenir une aide)
et la stigmatisation
ni justificatif
faire confiance !

Convivialité

Faciliter la rencontre
et le partage !



Gratuité

promouvoir des
échanges non
marchands

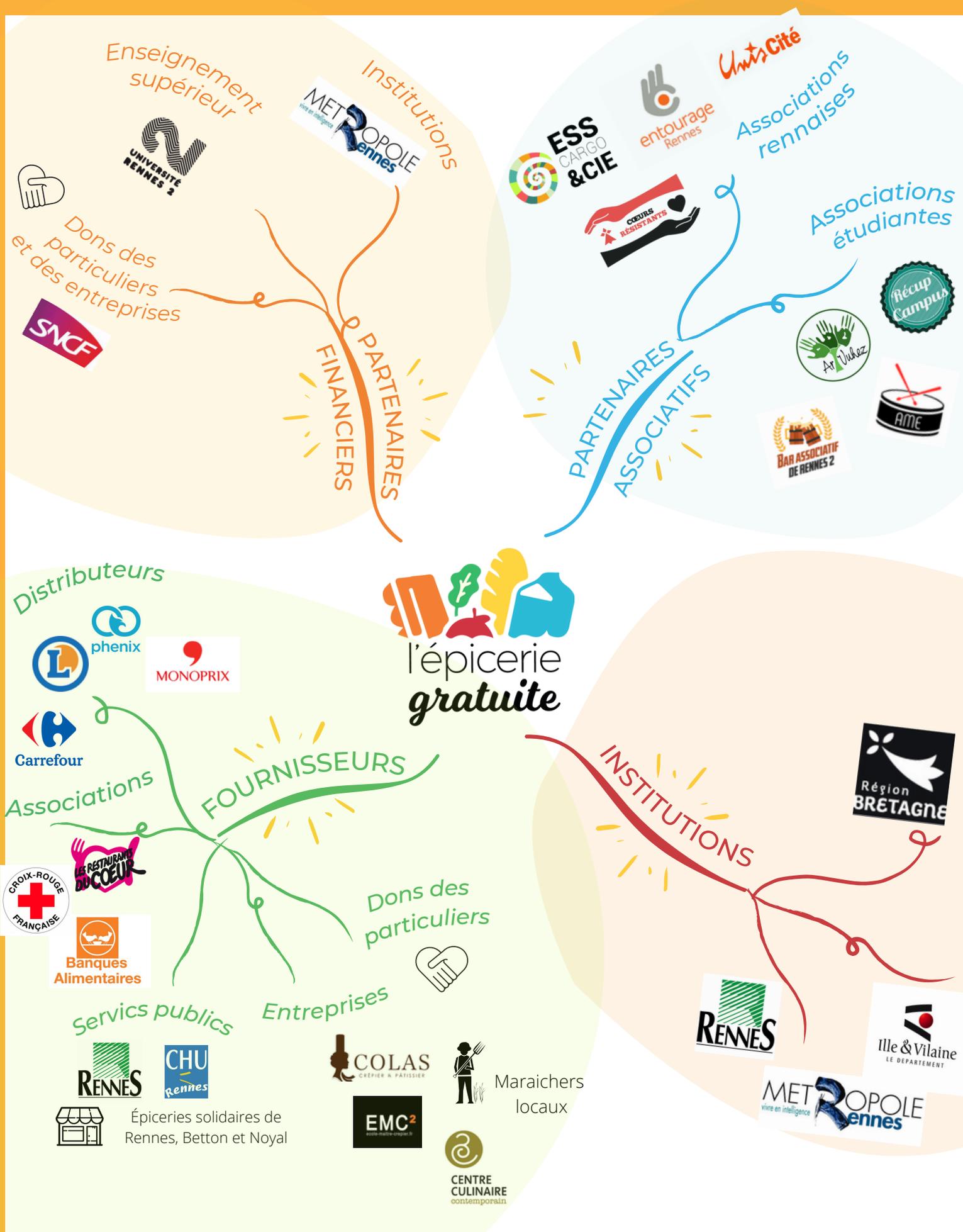
Engagement en faveur de la cause estudiantine

médias, sensibilisation, ateliers
etc.

Organisation horizontale

Permettre à tou.te.s les bénévoles
de participer aux prises de décisions
et aux projets de l'épicerie

Notre réseau



Etre bénéficiaire



Qui peut être bénéficiaire ?

Tou.te.s les étudiant.e.s de Rennes, peu importe ton université ou tes revenus.

Tu ne peux pas faire la queue à la place de quelqu'un ou pour une autre personne que toi.

Quand faut-il venir ?

- lundi et mardi de 18h à 20h
- vendredi de 15h30 à 17h30

En général il y a une file d'attente



Que faut-il ramener à l'épicerie ?

Tes sacs, tes sachets et tes contenants / bocaux / tupperwares propres et vides.

Que distribue-t-on à l'épicerie ?

- Des produits de supermarchés (laitages, fromages, viande, poisson, plats préparés, ...)
- Des grandes barquettes des cantines que l'on partage dans vos boîtes
- Des fruits, des légumes
- Du sec (paquets de gâteaux, de farine, des conserves etc.)
- Parfois du Vrac et parfois des produits d'hygiène

Précisions : la quantité et la diversité des produits varient selon ce que nous ramassons.



Peut-on être bénévole et bénéficiaire à l'épicerie ?

C'est tout à fait possible ! soit en faisant la queue comme les bénéficiaires, soit, si tu es inscrit.e comme bénévole lors d'une distribution, en passant en cours de distribution, par équité avec les bénéficiaires qui attendent !



L'épicerie est **ouverte à tou.te.s les étudiant.e.s**, donc tou.te.s les étudiant.e.s, ceux qui viennent de finir leurs études, qui sont en service civique, ... **peuvent devenir bénévoles !**

Chaque bénévole est **formé.e** et idéalement **accompagné.e** la première fois de chaque nouvelle mission.



Tu n'as **pas d'obligation de faire un nombre d'heures minimales**, simplement, nous comptons sur toi quand tu t'inscris sur notre **planning bénévole**, c'est tout !

Afin de favoriser au maximum la **montée en compétences** de chacun.e, ce qui serait chouette et valorisant, c'est qu'à ton tour tu puisses former quelqu'un et lui transmettre nos valeurs ;)



et l'organisation horizontale

EGALITE : La voix de chaque bénévole compte autant que celle d'un.e autre. Les membres du bureau et les référent.e.s ne sont pas des supérieurs mais des **personnes ressources** qui peuvent te **former**, te **conseiller**, te **guider**, **t'écouter** etc.



CONFIANCE

Concrètement, tu peux **t'exprimer** :



- lors des **débriefs** après chaque distribution
- lors des **réunions** dont l'ODJ (ordre du jour) est participatif
- sur les **conversations Discord**
- sur les **tableaux Velleda** au dessus de l'évier

PARTICIPATIF : Nous pouvons **soutenir tes projets** et nous sommes **ouvert.e.s** à **tes idées** que tu peux **partager** lors des réunions et dans la boîte à idées, tu peux aussi partager des **références filmiques et littéraires** dans les ressources du drive.



TRANSPARENCE : le CR (compte rendu) de chaque réunion est **accessible à tou.te.s** les bénévoles et les informations essentielles de l'épicerie sont à ta **disposition dans le Drive** !



Nos actions hebdomadaires



Ménage & entretien du local et du matériel

**Ramasses
en vélo cargo**
au Monoprix,
dans les écoles, à l'EMC²

en kangoo
au Leclerc, à Carrefour,
à la BA, à la Croix Rouge,
à Ty Sol





Distributions lundi, mardi et vendredi

2h + 30 min installation +
30min rangement = **3h**

PLANNING DE LA SEMAINE

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---------------------------------|--|--|---|--|
| <p>Ramasse magasins</p> | | | | |
| <p>Ramasse écoles</p> | <p>Ramasse écoles + Banque alimentaire</p> | | <p>Ramasse écoles + EMC²</p> | <p>Ramasse écoles + Ty sol & Croix Rouge</p> |
| <p>Distribution 18h-20h</p> | <p>Distribution 18h-20h</p> | <p>Réunion bénévoles à partir de 18h15</p> | | <p>Distribution 15h30-17h30</p> |

Réunion bénévole
Faciliter la rencontre et
le partage !



Quelques chiffres de 2022-2023

140

BÉNÉVOLES
*DONT 30
TRÈS ACTIFS*

5

**MEMBRES
DU BUREAU**

1

SERVICE CIVIQUE
24h/semaine

3 900

**HEURES DE
BÉNÉVOLAT**
*Équivalent à 2,6
temps plein*

1

**VACATAIRE
EMPLOYÉE
PAR L'UNIVERSITÉ**
*10H/semaine
Contrat d'oct. à juin*

1

**EMPLOYÉE
DE L'ÉPICERIE
GRATUITE**
*21H/semaine
Contrat de mai à juillet*

2160

**HEURES
TRAVAILLÉES**

7

**JEUNES VIA LE
DISPOSITIF
JOBS À RENNES**
*8H/semaine
Contrats de 4 à 8j*

112

**HEURES
TRAVAILLÉES**

14825

**PASSAGES
D'ÉTUDIANT.E.S**

2 108

**ÉTUDIANT.E.S
TOUCHÉ.E.S**



89

**DISTRIBUTIONS
RÉALISÉES**

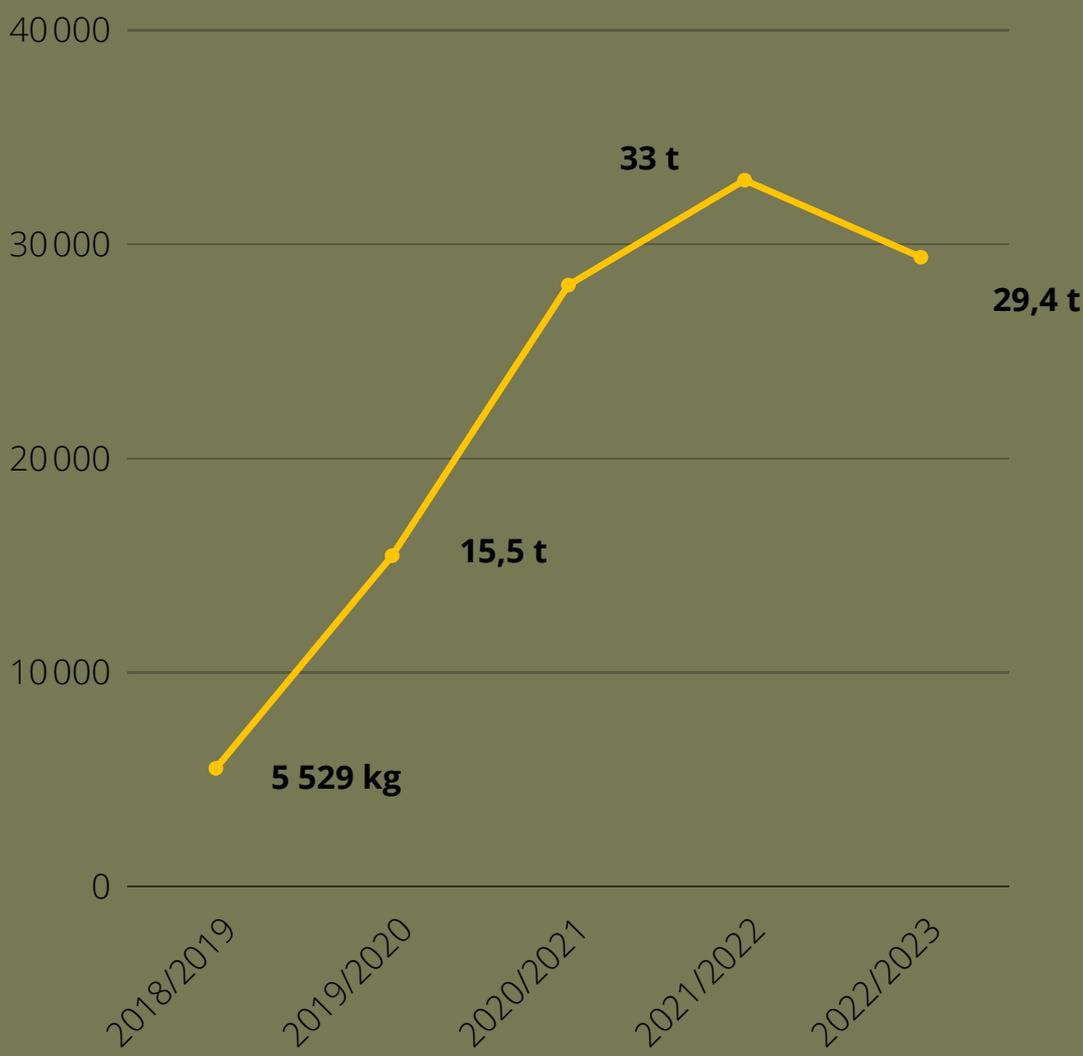
329

RAMASSES

29,4

**TONNES DE
NOURRITURE
DISTRIBUÉES**

ÉVOLUTION DES QUANTITÉS DE PRODUITS REDISTRIBUÉS DEPUIS L'OUVERTURE DE L'ÉPICERIE EN ANNÉE UNIVERSITAIRE



Perspectives

pour 2023-2024

RESSOURCES HUMAINES

- Faire perdurer les contrats (CDD, vacation et service civique)
- Préserver le lien avec Job à Rennes pour nos besoins ponctuels



VIE ASSOCIATIVE

- Journée d'intégration pour les bénévoles afin de les former aux ramasses des écoles et de créer une cohésion de groupe.
- Préserver le lien avec l'ESS CARGO pour la co-organisation d'évènement (notamment mardis éco solidaires) et pour accéder à la cuisine durant les distributions afin de permettre à tou.te.s de cuisiner avec du matériel de qualité et à plusieurs s'ils le désirent.
- Travailler le lien entre bénéficiaires et bénévoles et sur les réunions (pertinence, efficacité, convivialité)

L'AIDE AUX ÉTUDIANT.ES

- Renforcer nos partenariats pour avoir plus de produits à proposer et en plus grande quantité.
 - Kit sublimation à renouveler (épices, sel, huile)
 - Kit Prop'top à renouveler (produits d'hygiène zéro déchet)
 - Atelier couture de serviettes hygiéniques et sacs à vrac
-

ALIMENTATION / SENSIBILISATION

- Approfondir les ateliers culinaires et la sensibilisation
 - Faire perdurer les défis Mix'ta Fourchette
 - Renouveler l'intervention d'un·e nutritionniste
 - Proposer des recettes chaque semaine avec les produits de l'épicerie
 - Valoriser les travaux des CAP Cuisine.
-

Projets Réalisés

en 2022-2023

KIT SUBLIMATION



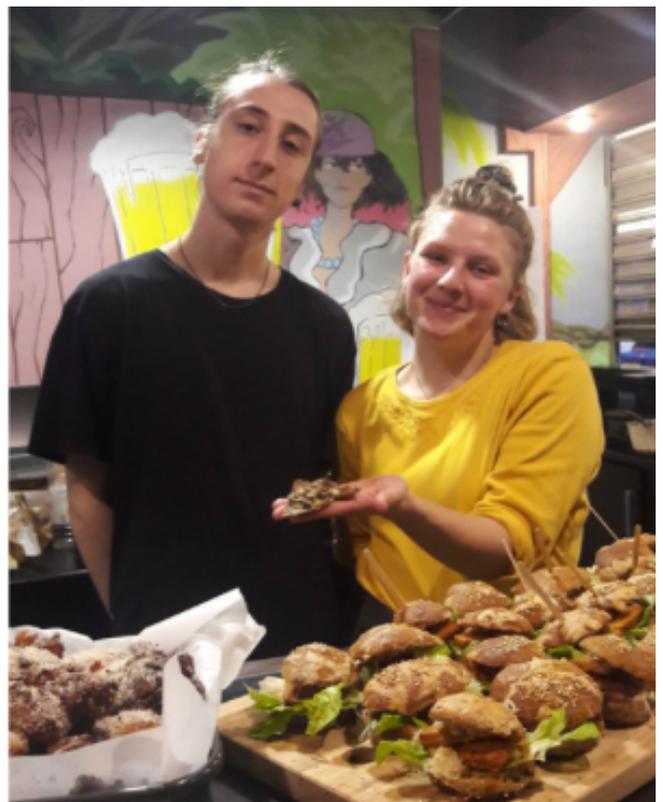
Grâce au soutien du département (DDETS35), nous avons été en mesure de distribuer 450 kits sublimation aux bénéficiaires afin de leur faciliter l'accès à des produits de qualité. Ces kits étaient composés d'huile d'olive, de curry et d'herbes de Provence fournis par l'association VRAC.

MIX'TA FOURCHETTE

Lancés début 2021 en collaboration avec l'ESS Cargo, nous avons réitéré les défis culinaires Mix'ta Fourchette. Deux sessions ont été organisées cette année.

- Une session à l'occasion de Tout Rennes Cuisine avec un panier de légumes prédéterminé.
- Une session à l'occasion de l'Interceltic week avec le sarrasin comme ingrédient imposé.

Il s'agit d'un défi culinaire destiné à créer la rencontre entre étudiant.e.s français.e.s et étranger.e.s en partageant un moment de convivialité autour de la cuisine tout en permettant aux participant.e.s, dans la précarité et pour qui le bien manger n'est pas forcément accessible, la possibilité de concocter de bons repas pleins de saveurs avec un thème et une enveloppe imposée.



DISTRIBUTION DE 250 SACS SOLIDAIRES

Financés par l'Ordre des experts comptables de Bretagne, 250 sacs solidaires à destination des étudiant.es ont été distribués par le secours populaire 35 à l'occasion d'une de nos distributions.



ATELIERS CUISINE AVEC AUX GOÛTS DU JOUR

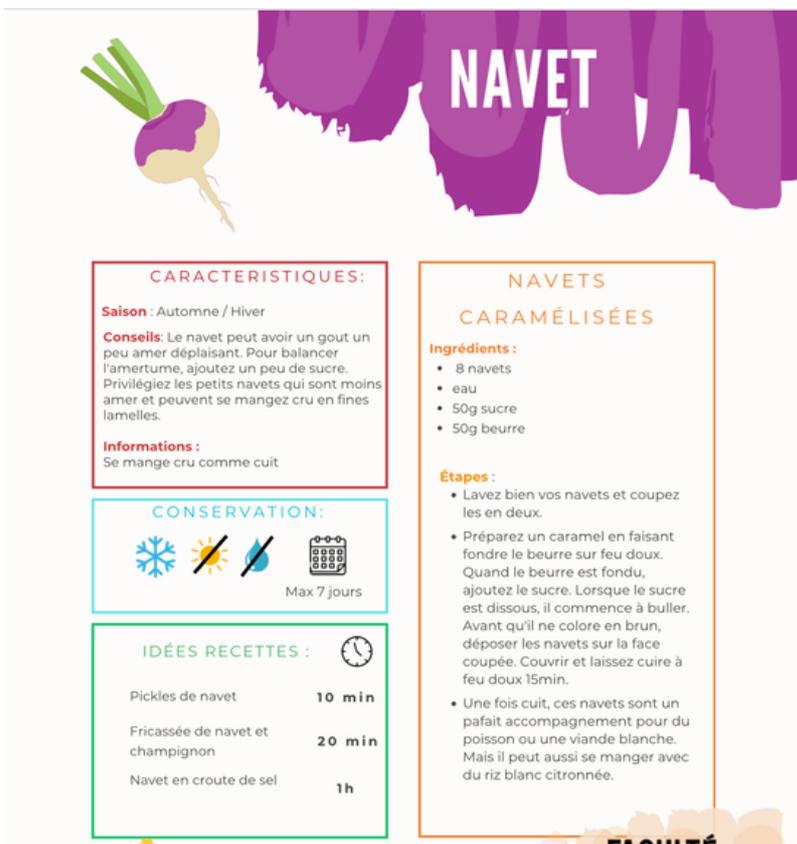


Aux Goûts du Jour est une association de formation, d'accompagnement et de sensibilisation sur les différentes thématiques liées à l'alimentation. Plusieurs ateliers cuisine ont été proposés aux étudiant.es lors de nos distributions. Cela permet de faire participer les bénéficiaires dans la file d'attente.

CINÉ-DÉBAT - "LA PART DES AUTRES"

Avec d'autres associations de l'aide alimentaire, nous avons organisé un ciné-débat avec la projection du documentaire "La part des autres" Écrit et réalisé par Jean-Baptiste Delpias et Olivier Payage, le film pose un regard sur l'appauvrissement des producteur.rice.s et des consommateur.rice.s et interroge les conditions d'un accès digne pour tou.te.s à une alimentation durable et de qualité. L'occasion d'engager ensemble des réflexions sur la mise en place de la Sécurité sociale de l'Alimentation.





NAVET

CARACTERISTIQUES:

Saison : Automne / Hiver

Conseils : Le navet peut avoir un gout un peu amer déplaisant. Pour balancer l'amertume, ajoutez un peu de sucre. Privilégiez les petits navets qui sont moins amer et peuvent se manger cru en fines lamelles.

Informations :
Se mange cru comme cuit

NAVETS CARAMÉLISÉES

Ingédients :

- 8 navets
- eau
- 50g sucre
- 50g beurre

Étapes :

- Lavez bien vos navets et coupez les en deux.
- Préparez un caramel en faisant fondre le beurre sur feu doux. Quand le beurre est fondu, ajoutez le sucre. Lorsque le sucre est dissous, il commence à buller. Avant qu'il ne colore en brun, déposer les navets sur la face coupée. Couvrir et laissez cuire à feu doux 15min.
- Une fois cuit, ces navets sont un parfait accompagnement pour du poisson ou une viande blanche. Mais il peut aussi se manger avec du riz blanc citronnée.

CONSERVATION:

Max 7 jours

IDÉES RECETTES :

| | |
|----------------------------------|--------|
| Pickles de navet | 10 min |
| Fricassée de navet et champignon | 20 min |
| Navet en croute de sel | 1h |

PROJET LIVRE DE RECETTES

Des élèves en CAP cuisine de Ker Lann nous ont sollicité sur un projet de livre de recettes dans le cadre de leurs études. Nous avons travaillé ensemble à la réalisation d'un livre de recettes faciles et peu chères pour les étudiant.es en fonction des produits que l'on retrouve régulièrement à l'épicerie.



PERMANENCES D'UNISCITÉ

Ermeline et Emma, volontaires en service civique chez Unicité sont venues proposer des permanences lors de nos distributions sur divers sujets relatifs à la santé. Elles ont notamment distribuées des dépliants récapitulant des lieux et des outils ressources relatifs à la santé mentale. L'une de leur intervention portait sur "Comment gérer le stress des examens ?"



INTERVENTIONS MULTIPLES

Nous avons accueilli de nombreux.es intervenant.es lors de nos distributions pour des stands d'information, de sensibilisation ou bien d'administration de questionnaires (4BIS, Dispositif Carte Sortir!, les Pétrolettes, groupes d'étudiant.es dans le cadre de travaux universitaires,..) etc.



ÉCHANGES DE PRATIQUES

L'association porte en elle le projet d'expérimentations solidaires. Grâce aux échanges de pratique, l'Épicerie Gratuite a aidé la construction de projets similaires dans d'autres villes. Cette année, nous avons présenté notre modèle associatif aux vice président.es étudiant.es de France ainsi qu'à une quarantaine d'étudiant.es recruté.es dans le cadre de la Convention Etudiante d'Alimentation Durable. L'association a également été présentée à des responsables de l'Université norvégienne Inland Norway.



INVITATION TABLE RONDE

À l'occasion d'une table ronde sur la consommation durable, l'Épicerie Gratuite a été invitée à témoigner sur la thématique "le bien manger pour les étudiants, un défi quotidien". L'objectif était de rapporter des éléments sur la précarité alimentaire et sur les réalités qui pèsent sur l'association et/ou les étudiants. Notre témoignage a suscité beaucoup d'émotion et d'intérêt pour nos actions.



MACIF

L'équipe de la MACIF est venue animer un jeu nommé "Dilemme" sur la gestion de son budget



Calendrier de 1'année

9 Septembre

Rentrée!

*Campus
WEEK*

*Réunions
d'accueil*

3 Mars

10 Octobre

Halloweek!



4 Avril

*Semaine de
l'environnement*

Vacances!

11 Novembre

Vacances!

5 Mai

EXAMS

*Assemblée
générale*

universitaire 2023-2024



12 Décembre

EXAMS

Vacances!

1 Janvier

Vacances!

EXAMS

2 Février

Vacances!

6 Juin

Rattrapage!

WE de Désinté!

7 Juillet

Vacances!

8 Août

Vacances!

Quelques visages... nos allié.e.s de toujours

Simon & Mathieu

Co fondateurs de Coeurs Résistants

Constatant que de plus en plus d'étudiant.e.s venaient à Coeurs Résistants, une association d'aide alimentaire, ouverte à tou.te.s, et accueillant notamment des personnes de la rue, ils en ont fait part à Béatrice Quenaut. Simon a très largement soutenu l'épicerie dans ses débuts !!



Béatrice Quenaut

Chargée de Développement Durable,
à l'université de Rennes 2, en 2018

Elle a partagé à ses élèves l'idée de monter une épicerie gratuite, et a soutenu le projet au sein de l'université.

Nadège Noisette

Elue à la ville de Rennes, depuis 2014

Elle a soutenu le Plan alimentaire Durable (PAD) de la ville de Rennes. Cette politique vise à introduire plus d'alimentation biologique et à réduire le gaspillage alimentaire. Ainsi, l'épicerie est partenaire de plusieurs écoles.

Quelques visages... les cofondateur.trice.s



Nolwen Alzas

Actuellement salariée de l'ESS Cargo

Présente depuis le début, elle a participé à la création de l'association, co-trésorière puis co-présidente, elle a défendu pendant quatre années nos valeurs et aidé à la création d'autres épiceries en France et à l'étranger.

Daphné Maurisseau

Co fondatrice de l'épicerie gratuite

Elève de Béatrice Quenault, elle s'est emparée du projet avec son amie Hélène ! Souriante et accueillante, elle veillait à toujours assurer la convivialité de l'épicerie !



Hélène Bougaud

Actuellement salariée de
Coeurs Résistants

Après deux ans d'investissement et beaucoup de bonne humeur, et après avoir donné ses couleurs à l'épicerie, Hélène a coordonné une partie des bénévoles des associations d'aide alimentaire lors du premier confinement. Elle travaille pour l'une d'elle aujourd'hui !

Quelques visages...

Le bureau et les salariées

Mine, Diana, Lia



Actuel.le.s coprez' de l'épicerie

Responsables juridiques de l'association,, iels sont les intermédiaires privilégié.e.s auprès de nos parteanires. iels sont aussi des personnes ressources auxquelles tu peux t'adresser !

Ewen et Lou-Anne

Actuel.le.s cotrez' de l'épicerie

Chargé.e.s de suivre les flux d'argent de l'épicerie, iels s'occupent de la comptabilité et de la trésorerie, collent des factures dans le chaiser de tréso, mettent à jour Grisbi (un logiciel gratuit de comptabilité) et gèrent les dossiers de subventions.



Camille & Audrey

Les salariées

Adèle s'occupe de la gestion du planning, de la communication, et du secrétariat.
Camille est chargée de favoriser la transmission de connaissances et la création de liens entre les bénévoles et aussi les bénéficiaires.

Il ne manque plus que vous !

ET TOI?



Nous avons tellement hâte de vous rencontrer, de vous accueillir, et de vous faire découvrir l'épicerie, alors n'hésitez pas à nous rejoindre ou nous retrouver!





**l'épicerie
gratuite**



Où nous trouver

Rez-de-chaussée du bâtiment
Erêve

Université Rennes 2,
Place du Recteur Henri Le Moal,
35 000 Rennes



Contactez - nous



epicerie.gratuite.r2@gmail.com



<https://www.instagram.com/lepiceriegratuite/>



<https://www.facebook.com/Epiceriegratuite Rennes 2/>



<https://epiceriegratuite.site123.me/>

