

# LE PARCOURS D'ANIMATIONS DE L'ALEC POUR ACCOMPAGNER AU CHANGEMENT LES HABITANT·ES DE VOTRE TERRITOIRE

NOVEMBRE 2022



**ALEC**   
AGENCE LOCALE  
DE L'ÉNERGIE ET DU CLIMAT  
DU PAYS DE RENNES

ÉNERGIE ET CLIMAT : AGIR ENSEMBLE POUR MIEUX VIVRE AUJOURD'HUI ET DEMAIN !

# LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT : UN PARCOURS JALONNÉ D'ÉTAPES

Pour permettre à toutes et tous de s'impliquer dans la transition énergétique et environnementale du territoire du Pays de Rennes, l'ALEC propose un parcours d'animations variées s'intégrant dans les dynamiques locales existantes. L'objectif : accompagner les habitants dans une démarche de changement de comportement qui touche aux aspects de la vie de tous les jours : logement, déplacements, alimentation, etc.

## UN PARCOURS INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Adopter un nouveau comportement, c'est passer par une succession d'étapes qui ancrent progressivement de nouvelles habitudes dans le quotidien... avec parfois quelques tâtonnements. L'ALEC propose des animations collectives à chaque étape du changement, qui peuvent s'articuler avec du conseil individualisé.

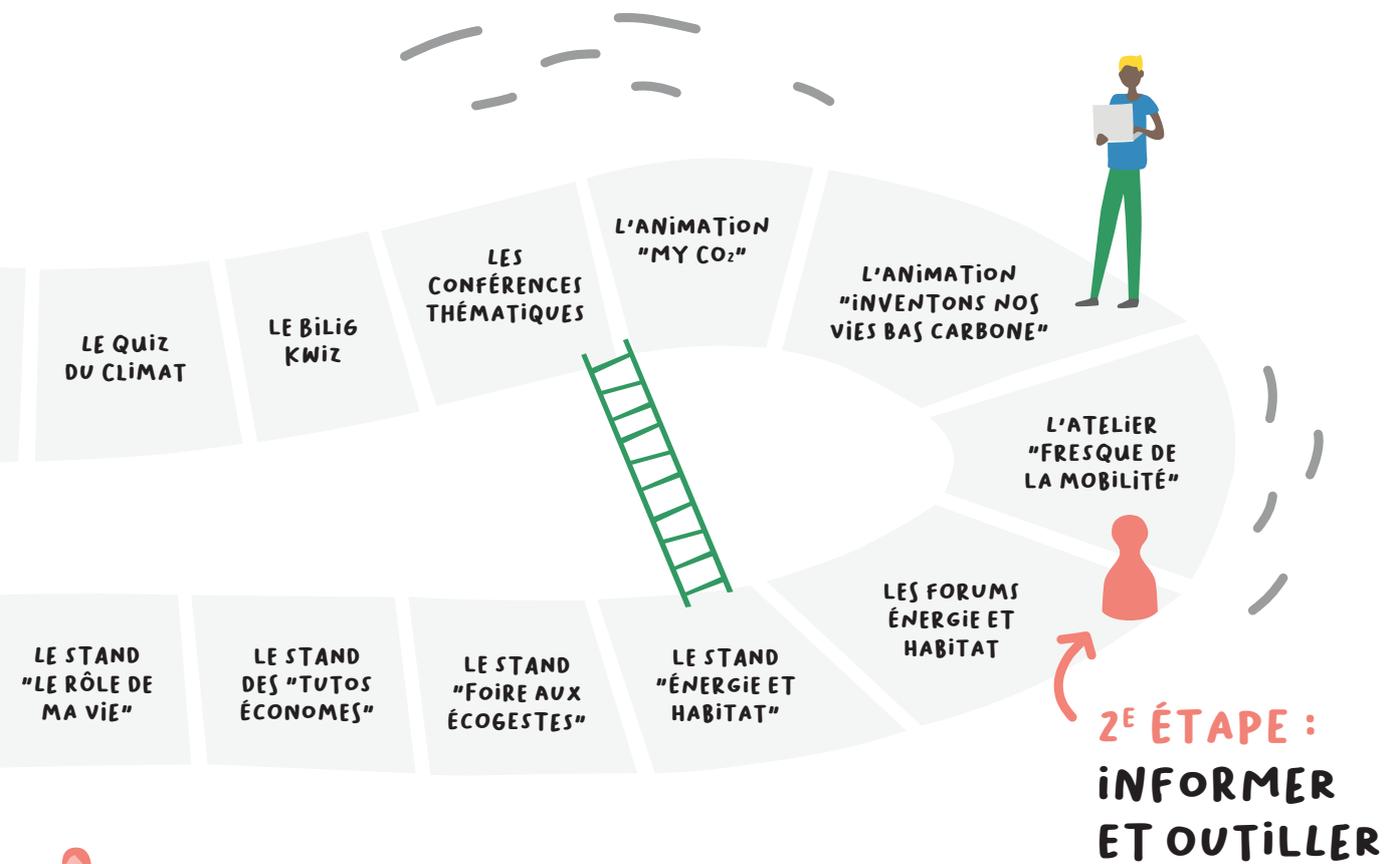
## FAIRE DU CHANGEMENT UN JEU D'ENFANTS

Parce que le jeu est ancré dans la nature humaine, de nombreuses animations proposées dans le parcours font la part belle au ludique. La plupart des formats proposés sont modulables, leur contenu, durée et organisation peuvent être adaptés en fonction de vos besoins, n'hésitez pas à en parler avec la personne référente !

### 1<sup>RE</sup> ÉTAPE : SENSIBILISER ET EXPLIQUER



### 3<sup>E</sup> ÉTAPE : ACCOMPAGNER LE PASSAGE À L'ACTION



RETROUVEZ CE PARCOURS EN LIGNE SUR :  
[www.alec-rennes.org/changement](http://www.alec-rennes.org/changement)

**J'EXPLORE,  
JE CHERCHE  
À COMPRENDRE**





## PREMIÈRE ÉTAPE : SENSIBILISER ET EXPLIQUER

**Objectif : avoir toutes les cartes en main !**

Pour cette première étape du parcours, il est important de garder en tête que le passage à l'action ne sera peut-être pas immédiat.

Une première approche ludique et pédagogique est alors nécessaire. Elle permettra de proposer un premier niveau de sensibilisation et de prendre le temps d'expliquer le contexte et les grands enjeux.

C'est durant cette étape que les freins, mais aussi les motivations pourront être identifiés, et que des premières pistes de réflexion pourront être engagées.

En résumé : on plante la graine du changement et on lui laisse le temps de germer tranquillement !



## L'ATELIER "FRESQUE DU CLIMAT"

👁️ tout public 👤 de 8 à 32 personnes  
🕒 3h30 📍 présentiel

Vous souhaitez **sensibiliser** des élus ou habitants de votre collectivité, les salarié.es de votre entreprise ou encore des élèves et équipes pédagogiques de votre établissement scolaire sur le changement climatique ?

Cet **atelier ludique, coopératif et créatif** est un incontournable pour bien comprendre les causes et conséquences de ce phénomène complexe.

Pour faire de ce moment la première étape de votre mise en action, l'ALEC vous propose de le conclure par un temps de co-construction personnalisé pour imaginer collectivement des pistes d'actions concrètes !



Contactez Geoffrey Le Page  
geoffrey.lepage@alec-rennes.org  
02 56 85 66 26



## LE QUIZ DU CLIMAT

👁️ tout public 👤 de 8 à 50 personnes  
🕒 environ 1h 📍 présentiel

Lors de cette animation participative au format QCM (Questions à Choix Multiples) les participants pourront **mieux comprendre des notions dont on entend régulièrement parler dans l'actualité** : effet de serre, réchauffement climatique, le GIEC, les COP... et pourquoi il est très important de prendre ce sujet au sérieux !

Tout le monde peut y tester ses connaissances et apprendre de nouvelles notions, parfois surprenantes ! C'est une rapide introduction au phénomène du changement climatique, qui peut être mise en place très facilement sur la pause du midi, en entreprise ou dans un équipement de quartier.



Contactez Geoffrey Le Page  
geoffrey.lepage@alec-rennes.org  
02 56 85 66 26

**PREMIÈRE ÉTAPE :**

## LE BiLiG KWIZ



🕒 tout public 🕒 environ 1h  
📍 présentiel ou en ligne

Vous cherchez une manière originale et décalée de **présenter une politique énergie-climat ou un programme d'actions développement durable ?**

Ça tombe bien, l'équipe de l'ALEC est très joueuse et vous propose d'en faire un moment ludique et participatif, avec :

- Des questions sur les enjeux et sur les actions mises en place par les acteurs, avec l'intervention de différent·es participant·es pour présenter les réponses ;
- Un temps de recherche d'idées, en groupes, pour réfléchir et co-construire des actions à mettre en place pour contribuer à sa mise en œuvre et aider ses collègues dans leurs projets.

Une formule qui a fait ses preuves et peut s'adapter à un public nombreux !



Contacteur Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## LES CONFÉRENCES THÉMATIQUES

🕒 tout public 🕒 environ 1h  
📍 présentiel ou en ligne

Vous souhaitez sensibiliser vos salarié·es, le public d'un événement que vous organisez ou encore les habitant·es de votre territoire sur un des nombreux enjeux énergie-climat ?

**L'ALEC peut venir partager ses connaissances** en matière de transition énergétique, changement climatique, éco-gestes au travail et à domicile, choix techniques et aides financières sur la rénovation, etc.

Les contenus et formats pourront s'adapter à vos besoins, n'hésitez pas à nous contacter pour en discuter !



Contacteur Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



DISPONIBLE  
COURANT 2023

## L'ANIMATION "MY CO<sub>2</sub>"

- 👁 tout public 🧑 10 à 1 000 personnes !
- 🕒 1h 📍 présentiel ou en ligne

Pendant cette animation **interactive**, les participant-es remplissent un formulaire narratif qui interroge leurs habitudes du quotidien. Ils découvrent collectivement les ordres de grandeur de l'empreinte carbone et se comparent aux résultats du groupe.

Un **outil en ligne est ensuite mis à leur disposition** pour faire évoluer leurs habitudes et aller vers un quotidien bas carbone !



Contactez Geoffrey Le Page  
geoffrey.lepage@alec-rennes.org  
02 56 85 66 26



DISPONIBLE  
COURANT 2023

## L'ANIMATION "INVENTONS NOS VIES BAS CARBONE"

- 👁 tout public 🧑 8 à 32 personnes
- 🕒 1h 📍 présentiel

Après avoir été sensibilisé au changement climatique, qu'est-ce qu'on fait ?

Cette **animation consacrée à l'empreinte carbone** permet aux participant-es d'avoir quelques ordres de grandeurs, puis de composer et visualiser ce que serait leur vie bas carbone, compatible avec les objectifs climatiques mondiaux !



Contactez Geoffrey Le Page  
geoffrey.lepage@alec-rennes.org  
02 56 85 66 26

ASTUCE : CES DEUX ANIMATIONS COMPLÈTENT PARFAITEMENT  
UNE FRESQUE DU CLIMAT OU UN QUIZ DU CLIMAT !

PREMIÈRE ÉTAPE :



DISPONIBLE  
COURANT 2023

## L'ATELIER "FRESQUE DE LA MOBILITÉ"

👁️ tout public 🧑 de 8 à 16 personnes  
🕒 3h00 📍 présentiel

Inspirée de la Fresque du Climat, la Fresque de la Mobilité est un atelier collaboratif de sensibilisation aux enjeux carbone de la **mobilité des personnes**.

Elle fait la part belle aux leviers d'action que chacun peut actionner: particulier, entreprise, collectivité.

**Pour les novices comme pour les experts**, elle permet de mieux comprendre comment adopter individuellement et collectivement une mobilité plus sobre.



Contactez Geoffrey Le Page  
[geoffrey.lepage@alec-rennes.org](mailto:geoffrey.lepage@alec-rennes.org)  
02 56 85 66 26

## DEUXIÈME ÉTAPE : INFORMER ET OUTILLER

**On se prépare à placer ses pions !**

La réflexion a fait son chemin et l'idée du changement ne paraît plus si improbable : c'est le moment de se préparer à agir !

Les questionnements se font de plus en plus pratiques et on commence à explorer les différentes solutions techniques qui s'offrent à nous.

Les conseillers et conseillères sont là pour nous rassurer en nous délivrant leurs conseils experts.



The illustration features a stylized person with yellow hair, wearing a blue shirt and green pants, holding a white laptop. To their right is a red silhouette of a person. A large, light gray speech bubble is positioned above the red silhouette, containing the text 'JE M'INFORME ET CHERCHE DES SOLUTIONS'. The background is composed of large, curved, overlapping shapes in shades of blue and light gray, with some gray curved lines scattered around.

**JE M'INFORME  
ET CHERCHE DES  
SOLUTIONS**



## LES FORUMS "ÉNERGIE ET HABITAT"

🕒 tout public 📍 présentiel

Au cours de ces manifestations dédiées à la performance énergétique de l'habitat, les participant-es rencontrent lors de **diverses activités (conférences, visites, ateliers, etc.)** des conseiller-es et professionnel·les du bâtiment pour trouver des renseignements sur leur **projet de rénovation ou construction** et être sensibilisés à la **maîtrise des consommations énergétiques**.



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## LE STAND "ÉNERGIE ET HABITAT"

🕒 tout public 📍 présentiel

Facilement déployable sur les nombreux événements du territoire en lien avec les transitions énergétiques et environnementales, ce stand offre un **premier niveau d'information aux particuliers** (propriétaires occupants, copropriétaires, bailleurs) souhaitant se lancer dans des travaux d'amélioration des performances énergétiques de leur habitation.



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## LE STAND DES "TUTOS ÉCONOMES"

🕒 tout public 📍 présentiel

Pour réaliser des économies il faut commencer par s'équiper. L'ALEC sort le grand jeu avec des tutos à gogo : wattmètres, lampes LED, mousseurs, mitigeurs, etc. **Tous les accessoires indispensables pour réaliser des économies** sont présentés et font l'objet d'une démonstration, afin que chaque personne puisse se les approprier et en tirer le meilleur parti rapidement !



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## LE STAND "FOIRE AUX ÉCOGESTES"

🕒 tout public 📍 présentiel

Vous voulez **intégrer les enjeux énergie-climat à vos événements festifs** ? La mini-foire de l'ALEC n'a rien à envier aux meilleures kermesses du coin ! La « Maison de la Juste Conso' », la « Roue de l'énergie », ou encore le « Mölkky des idées reçues » transmettront de façon ludique les bonnes pratiques à adopter pour économiser de l'énergie et de l'eau dès son retour à la maison.



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

DEUXIÈME ÉTAPE :



## L'ATELIER "TOUS NUMÉRIVORES"

🕒 tout public 🧑 de 8 à 20 personnes  
🕒 1h à 1h30 📍 présentiel

Petits gloutons et grands gourmands, on ne manque pas d'appétit pour nos écrans. Mais le numérique, c'est quoi au juste ? Quel impact sur la planète ? Les smartphones, ça pollue ? Adaptée à tous publics, cette animation dévoile **la face cachée du numérique** et permet de faire le point sur son impact environnemental tout en découvrant quelques bons gestes pour commencer à naviguer léger !



Contactez Stéphanie Vétier  
stephanie.vetier@alec-rennes.org  
02 56 85 66 23



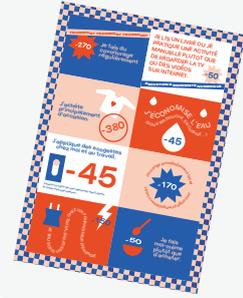
## LE STAND "LE RÔLE DE MA VIE"

🕒 tout public 🕒 séquences de 10 à 20mn  
📍 présentiel

Acteur, actrice de la transition, et si c'était le rôle de votre vie ? Au cours de ce jeu co-créé avec ses partenaires Éhop, Énergies du Pays de Rennes et Agrobio35, l'ALEC fait le point avec vous sur l'impact environnemental de vos habitudes du quotidien, et vous aide à paufiner  **votre scénario de transition vers un mode de vie encore plus durable**  en vous délivrant quelques bonnes astuces !



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## LE STAND "SUPERBAZAR"

🕒 tout public 🕒 séquences de 10 à 20 minutes 📍 présentiel

Avec son style pop et son animation décalée, le stand du « SuperBazar » créera la surprise dans les marchés de votre commune !

Pour cette **animation de sensibilisation à l'empreinte carbone**, l'ALEC a mis le paquet : des étals bien garnis pour découvrir le principe d'empreinte carbone et des promos démentielles sur les astuces éco-responsables, pour repartir le panier rempli de bonnes résolutions et plein de bonnes adresses !



Contactez Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

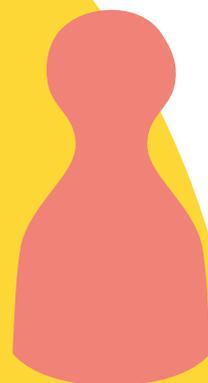


## TROISIÈME ÉTAPE : ACCOMPAGNER LE PASSAGE À L'ACTION

Les dés sont jetés ! C'est le moment de commencer à expérimenter les nouveaux comportements ou d'engager de nouveaux projets. Au cours de cette étape décisive, les équipes de l'ALEC restent très impliquées pour guider, réajuster les trajectoires, lever les incertitudes et surtout consolider le changement pour qu'il soit pérenne !

**C'EST PARTI,  
J'AGIS !**

**... ON M'AIDE  
À GARDER  
LE CAP !**





## LE GRAND DÉFI ÉNERGIE ET EAU

- 📍 Communes du Pays de Rennes
- 🕒 Tous les 2 ans 🎤 animations en présentiel et en ligne

Le Grand Défi Energie et Eau, c'est une action de sensibilisation à grande échelle alliant communication, ateliers de sensibilisation et temps fort festif.

Les objectifs : donner envie au plus grand nombre de personnes de **changer leurs habitudes pour réduire leurs consommations d'énergies et d'eau** dans le logement, fournir les clés pour le faire de façon ludique et conviviale, agir ensemble pour faire du bien à la planète.



Contacter Stéphanie Vétier  
stephanie.vetier@alec-rennes.org  
02 56 85 66 23



## LE PARCOURS TRAK O'WATTS

- 📍 en groupe 🕒 6 semaines

Au cours de ce parcours de 6 semaines, les participant·es se retrouvent en groupe pour alléger leurs factures d'électricité et réduire leur empreinte environnementale, en toute convivialité !

Plusieurs ateliers permettent de **comprendre leur consommation d'électricité** (avec l'utilisation de wattmètres), **découvrir et partager des astuces** à expérimenter pendant deux semaines pour traquer les watts gaspillés, et **faire le bilan de l'expérience** pour ancrer les changements dans la durée.



Contacter Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

TROISIÈME ÉTAPE :



## LES CONVERSATIONS CARBONE

👁️ tout public 🧑 8 à 20 personnes  
🕒 6 sessions de 2h 📍 présentiel

Idéal pour **constituer un groupe de citoyens impliqués, et propager les bonnes pratiques sur son territoire ou dans son entreprise !**

Grâce à une méthodologie développée par une psychologue et un ingénieur, les Conversations Carbone leur permettront de prendre conscience de leur empreinte carbone, de trouver la motivation pour faire évoluer leur mode de vie de façon durable, chacun à leur manière et avec plaisir !



Contacteur Victor Chalmel  
victor.chalmel@alec-rennes.org  
02 99 35 83 57



## LES FORMATIONS THÉMATIQUES

👁️ tout public 📍 présentiel ou en ligne

Vous souhaitez aider vos salarié-es, agent-es, ou habitant-es de votre territoire à réduire l'impact carbone de leurs déplacements en voiture, leur navigation sur le web ou encore adopter des écogestes au travail ?

Les formations délivrées par l'ALEC permettent **d'acquérir tout un tas de connaissances théoriques et pratiques** qui peuvent facilement être mobilisées au quotidien pour maîtriser ses consommations et réaliser des économies !

Dans certains cas, ces formations peuvent être prises en charge par des fonds de formation professionnelle.



Contacteur Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

## ENTREZ DANS LE PARCOURS SPÉCIAL RÉNOVATION ET CONSTRUCTION !

Au cœur des enjeux énergie-climat, l'accompagnement pour la **rénovation énergétique des logements ou la construction de logements neufs performants** est une des actions phare de l'ALEC.

Les conseillers et conseillères France Rénov' de l'ALEC accompagnent les ménages de Rennes métropole via la **plateforme « écoTravo »**, et ceux du Pays de Liffré – Cormier Communauté via des **permanences délocalisées** sur les communes de Liffré, La Bouxière et Saint-Aubin-du-Cormier.

La plateforme « Pass'Réno » de la Communauté de Communes du Val d'Ille – Aubigné et le « Point Info Rénovation » du Pays de Châteaugiron complètent l'offre en conseil sur le territoire du Pays de Rennes.



### LES ATELIERS DE LA RÉNOVATION

- 👤 propriétaires, copropriétaires
- 🕒 environ 1h30 📍 présentiel ou distanciel

Ces ateliers conviviaux et permettent de comprendre concrètement les enjeux de la rénovation énergétique. Pédagogiques, ils rendent les participants acteurs de leur projet de rénovation en leur proposant de s'outiller pour commencer par faire le bon diagnostic de leur logement, avec des équipements tels que la caméra thermique. Ils encouragent les projets de rénovation (notamment envisagés dans leur globalité) et informent sur les aides et accompagnements.



Contacter Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

### LE CONSEIL EN RÉNOVATION

- 👤 particuliers, copropriétés
- 📍 présentiel ou distanciel

Pour **accompagner les particuliers dans leur projet de rénovation énergétique** les conseiller-es France Rénov' partagent leur expertise et mettent à disposition toutes les ressources nécessaires à l'élaboration d'un projet réussi.

Des **permanences délocalisées sur le territoire** facilitent cette prise de contact en allant à la rencontre des habitants près de chez eux.



Contacter Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22

TROISIÈME ÉTAPE :



# L'ACCOMPAGNEMENT DES PROJETS DE CONSTRUCTION

👁️ aménageurs, constructeurs, futurs acquéreurs  
👤 individuel, collectif 📍 présentiel ou distanciel

Pour **favoriser les performance énergétique et environnementales des opérations de construction de logements neufs** sur le territoire, l'ALEC conseille les aménageurs, constructeurs et futurs acquéreurs.

Ce conseil intervient au différentes étapes-clés : identification des enjeux énergie-climat, montage des dossiers techniques, suivi des consommations d'énergie et sensibilisation des habitants aux éco-gestes.



Contactez Ange-Marie Desbois  
[ange-marie.desbois@alec-rennes.org](mailto:ange-marie.desbois@alec-rennes.org)  
02 99 35 83 51

ACCOMPAGNER LE PASSAGE À L'ACTION

## QUATRIÈME ÉTAPE : VALORISER ET PROPAGER LE CHANGEMENT

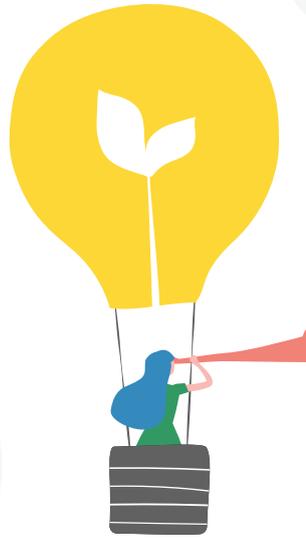
La partie est presque gagnée ! Le changement a été mis en place et les nouveaux comportements sont complètement intégrés dans le quotidien. Pour s'assurer que cela dure dans le temps, il est important de valoriser les efforts réalisés. Les personnes peuvent désormais jouer le rôle d'ambassadeurs du changement par le biais de témoignages, retours d'expérience, et peuvent même s'engager dans la diffusion de leurs nouvelles pratiques pour entraîner d'autres personnes.

C'est également le moment idéal pour explorer de nouvelles thématiques et élargir son champ d'action !

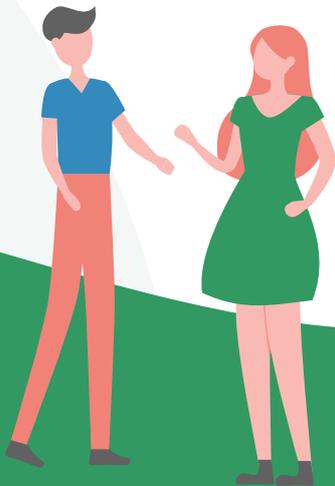




**JE VEUX  
ALLER PLUS  
LOIN !**



**LE CAP EST PASSÉ!  
J'ENTRAÎNE LES  
AUTRES AVEC MOI**





## L'ÉNERGIE CITOYENNE RENOUVELABLE

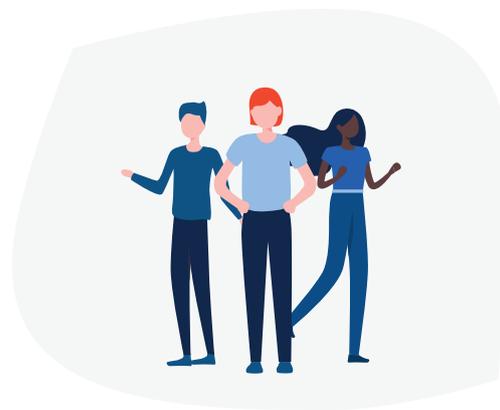
- 👁️ tout public
- 👤 présentiel ou distanciel

Pour mieux **faire connaître les projets d'investissement dans les énergies renouvelables citoyennes** portés par les différents collectifs locaux, l'ALEC propose d'organiser des réunions publiques d'information sur le territoire du Pays de Rennes.

Elles peuvent également s'accompagner de **mini-forum avec des stands de partenaires** pour aborder les sujets de la production en solo ainsi que la maîtrise des consommations d'énergie.



Contacteur Soazig Rouillard  
soazig.rouillard@alec-rennes.org  
02 56 85 66 22



## FORMATION DE BÉNÉVOLES

- 👁️ tout public 👤 en groupe
- 👤 présentiel ou distanciel

Pour favoriser et multiplier les dynamiques citoyennes locales, l'**ALEC sensibilise et forme des bénévoles ou acteurs relais** pour tenir des stands ou réaliser des ateliers sur les écogestes en leur mettant à disposition ses outils.

Au-delà d'une simple transmission de l'ALEC vers des bénévoles, **un véritable travail de co-construction** peut être proposé pour imaginer des animations en fonction des envies et compétences de chacun-e.



Contacteur Victor Chalmel  
victor.chalmel@alec-rennes.org  
02 99 35 83 57



## LES TÉMOIGNAGES ET VISITES

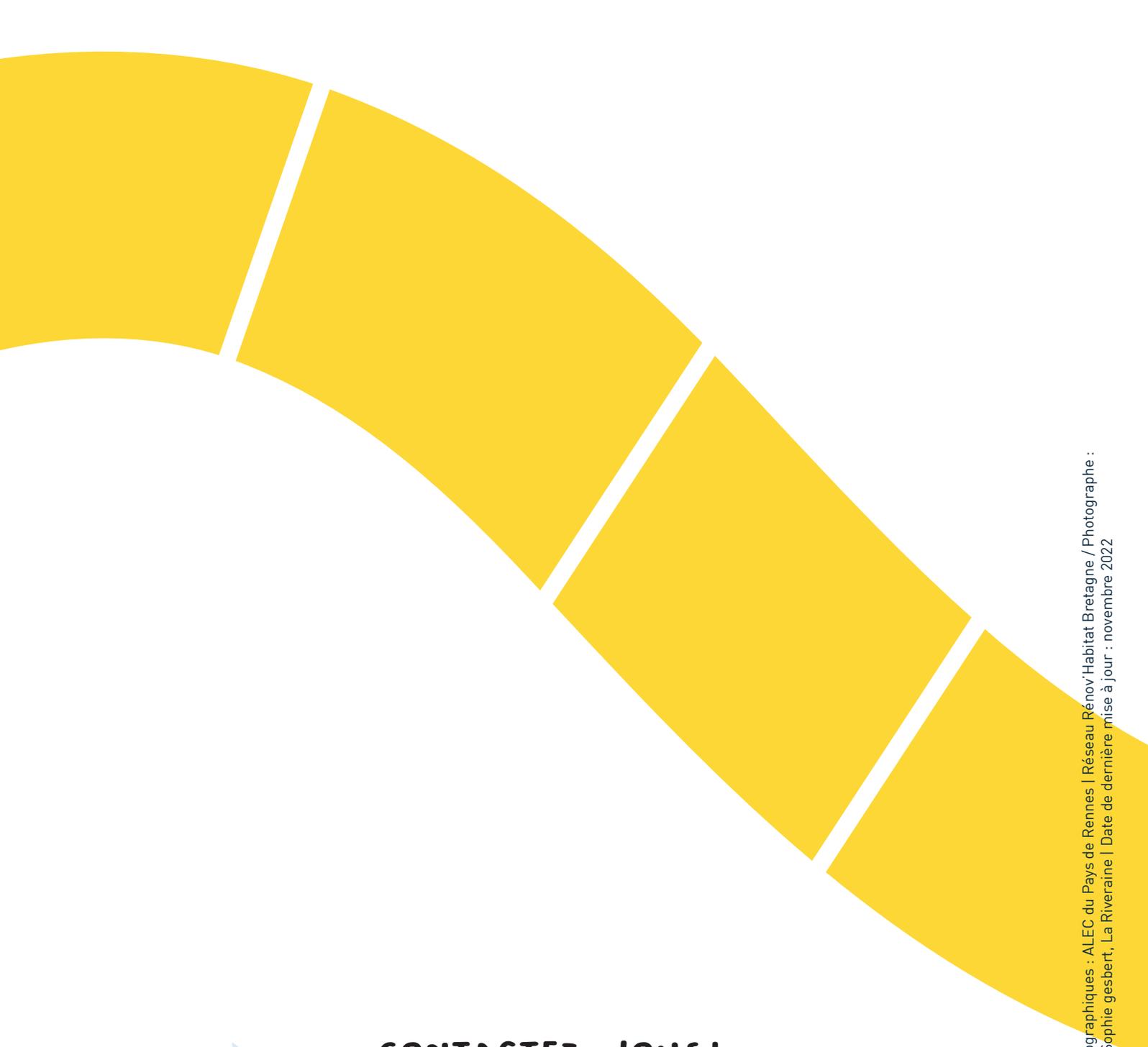
🕒 particuliers, entreprises, collectivités

L'ALEC organise régulièrement **des temps de visites** de projets réussis, de **retours d'expériences** des différentes parties prenantes et de **partage d'initiatives** testées et approuvées sur le territoire.

Un bon moyen d'alimenter la réflexion des personnes souhaitant s'engager dans des travaux de rénovation énergétique ou de construction neuve, ou inspirer les acteurs souhaitant investir de nouveaux sujets de transition.



Contactez Soazig Rouillard  
[soazig.rouillard@alec-rennes.org](mailto:soazig.rouillard@alec-rennes.org)  
02 56 85 66 22



Crédits photographiques : ALEC du Pays de Rennes | Réseau Rénov'Habitat Bretagne / Photographie : Lou Lecoq ; Sophie gesbert, La Riveraine | Date de dernière mise à jour : novembre 2022

## CONTACTEZ-NOUS !



Agence Locale de l'énergie  
et du Climat du Pays de Rennes  
104 Boulevard Georges Clemenceau  
35 200 Rennes



[contact@alec-rennes.org](mailto:contact@alec-rennes.org)  
02 99 35 23 50



[www.alec-rennes.org](http://www.alec-rennes.org)  
Facebook @ALEC\_Rennes  
Twitter @ALEC\_Rennes



**ÉNERGIE ET CLIMAT : AGIR ENSEMBLE POUR MIEUX VIVRE AUJOURD'HUI ET DEMAIN !**