



# Guide pratique

Du potager à l'assiette : créer des projets  
qui nourrissent le quartier



# UN PROJET LOCAL QUI RENFORCE LA SANTÉ ET LA SOLIDARITÉ

Ce projet appelé Graine Solidaire est une initiative de la Ville de Lausanne qui vise à promouvoir une alimentation saine et à renforcer la cohésion sociale dans les quartiers.

Ce guide présente un projet pilote mené dans le quartier du Bois-de-Vaux et propose de nombreux conseils et astuces. Destiné aux Municipalités ainsi qu'aux associations souhaitant le reproduire, nous espérons qu'il encouragera d'autres communautés à développer des projets similaires et à adopter des pratiques durables.

Bonne lecture!

# ÉTAPE 1

## TROUVER LES BONNES GRAINES

📅 6 à 8 mois avant le plantage

La première étape consiste à poser des fondations solides pour le projet. Il s'agit de créer une équipe, de définir les objectifs et de choisir un lieu propice. Voici les actions à entreprendre :

### 1. CONSTITUER LE COMITÉ DE PILOTAGE

Par exemple : personnel de l'administration communale (cheffe ou chef de projet, urbaniste, équipe d'animation ou autre) et/ou faire appel à des ressources externes (spécialistes des jardins potagers et/ou en alimentation).

### 2. TROUVER LE LIEU

Les zones de plantage et l'espace de rencontre devraient être relativement proches afin d'organiser plus facilement des ateliers autour de l'alimentation.

### 3. DÉFINIR ENSEMBLE LES OBJECTIFS DU PROJET

### 4. PLANIFIER LE CALENDRIER

Faire un rétro-planning en tenant compte de la saisonnalité des fruits et légumes à planter.

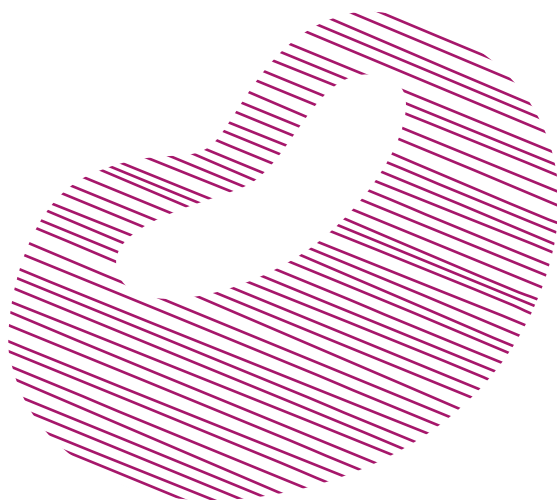
### 5. ÉTABLIR LE BUDGET

---

#### 💡 NOTRE CONSEIL

C'est le calendrier des plantages qui dicte le rythme du projet ! Nous vous conseillons de commencer les rencontres à l'automne pour pouvoir organiser les premiers semis au printemps suivant.

---



# ÉTAPE 2

## PLANTER LES BASES

 **3 à 4 mois avant le plantage**

**La réussite du projet repose sur une communication claire, inclusive et de proximité. Il est essentiel de coordonner les actions et de mobiliser le quartier.**

### 1. RÉUNIR LE COMITÉ DE PILOTAGE

Les objectifs de cette séance sont :

- Clarifier les rôles et les responsabilités
- Établir un calendrier du plantage et des ateliers (attention aux saints de glace)
- Identifier les besoins en ressources (humaines, matérielles, financières) et déterminer comment les combler efficacement

### 2. MOBILISER LE QUARTIER

Penser à une communication de proximité, par exemple :

- Des affiches d'invitation dans le quartier
- Une page sur les réseaux sociaux et/ou sur internet
- Un bulletin d'information périodique pour tenir les participantes et participants informés de l'évolution du projet
- Un tout-ménage adressé au quartier
- Une publication dans le journal communal

### 3. ORGANISER UNE SÉANCE D'INFORMATION POUR LE QUARTIER

Les objectifs de cette séance sont :

- Présenter l'équipe et le projet
- Présenter les différents ateliers proposés
- Offrir la possibilité aux participantes et participants d'en proposer d'autres

---

#### **NOTRE CONSEIL**

Prenez des photos et/ou vidéos de toutes les rencontres pour garder des traces des différentes étapes du projet. Cela permettra également de donner envie à d'autres personnes d'y participer.

---

# ÉTAPE 3

## FAIRE GERMER

### 1 à 2 mois avant le plantage

Il est temps de concrétiser le projet en lançant les premières activités et le plantage. Cette étape vise à faire germer non seulement les plantes, mais aussi l'engagement collectif des participantes et participants. La création d'une association et la mise en place d'outils de communication et de gestion sont autant de leviers pour assurer la durabilité et l'autonomie du projet.

#### 1. ORGANISER LES ATELIERS

Voici quelques exemples d'ateliers :

- Comment faire pousser les semis (plantage)
- Fertilisation et gestes de bases (plantage)
- Comment faire apprécier les légumes aux enfants (nutrition)
- Comment cuisiner des repas vite faits, mais sains (nutrition)

#### 2. PRÉPARER LES ZONES DE PLANTAGE

Qui est en charge ? Comment s'y prend-on ? Quel matériel est nécessaire ?

#### 3. CRÉER L'ASSOCIATION

Prévoir un fonds de lancement pour aider l'association à se mettre en route et à se rendre autonome.

#### 4. DÉFINIR UN MODE D'UTILISATION DU POTAGER

Il est possible de créer des jardins individuels ou collectifs.

Dans le dernier cas, il est utile de prévoir les documents suivants :

- Charte d'utilisation du potager
- Planning d'arrosage et d'entretien

#### 5. ORGANISER LA COMMUNICATION

Par exemple :

- Tout-ménage pour informer le quartier
- Numéro de téléphone pour les personnes ne possédant pas de smartphone
- Groupe Whatsapp avec les personnes intéressées
- Apéritif lors de la journée de plantage

---

#### NOS CONSEILS

- Plus qu'un simple outil de communication, la création d'un groupe Whatsapp permet également l'échange de bonnes pratiques, de recettes et de photos.
- Dans le cas d'une évaluation, faire passer un questionnaire au démarrage du projet permet de constater l'évolution de celui-ci.

#### @ RESSOURCES

Bénévolat Vaud met à disposition de nombreuses ressources en lien avec la création d'associations.

→ [www.benevolat-vaud.ch/base-de-connaissances/creation-et-statuts](http://www.benevolat-vaud.ch/base-de-connaissances/creation-et-statuts)

---

# ÉTAPE 4 RÉCOLTER !

L'étape finale, c'est la récompense ! Voici venu le moment de récolter les fruits du travail accompli, tant sur le plan des cultures que sur celui de la cohésion communautaire. Organiser une fête des récoltes, évaluer le projet et réfléchir à son avenir permettront de clôturer cette phase, tout en préparant la suite. Soigner les détails de la conclusion du projet est essentiel afin de valoriser le travail de tout le monde, ainsi que pour poser les bases d'une continuation autonome et durable.

## 1. ORGANISER UNE FÊTE DES RÉCOLTES

Inviter tout le quartier à cet événement.

## 2. DISTRIBUER UN QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU PROJET

## 3. ORGANISER UNE SÉANCE POUR PRÉVOIR LA SUITE

Cette dernière séance est l'occasion de :

- Clarifier l'avenir de l'association : comment la rendre autonome et la faire perdurer ? Est-il nécessaire de recruter de nouvelles personnes ? Des ressources supplémentaires sont-elles nécessaires et vers qui se tourner ?
- Proposer un apéritif de clôture pour remercier l'ensemble des personnes impliquées
- Prendre congé et autonomiser l'association

---

### 🔗 NOS CONSEILS

- Faire remplir le même questionnaire qu'au démarrage du projet afin de pouvoir constater son évolution et son impact.
  - Soigner les au revoir pour valoriser le travail réalisé !
- 



Découvrez comment le projet pilote  
Graine Solidaire a transformé un quartier  
et développez un projet similaire chez vous!

Vous trouverez des documents  
exemples et des ressources sur  
→ [www.lausanne.ch/graine-solidaire](http://www.lausanne.ch/graine-solidaire)

Contactez-nous pour plus d'informations:  
→ [famille@lausanne.ch](mailto:famille@lausanne.ch)

VILLE DE LAUSANNE

Service quartiers, jeunesse et familles  
Bureau lausannois pour les familles

Place Chauderon 9  
1001 Lausanne

T +41 21 315 69 04

