



# éco-quartier

Maisonneuve—  
Longue-Pointe

Tétreaultville

**RÉPERTOIRE POUR GRAND PUBLIC ET OBNL**  
**ATELIERS, ANIMATIONS ET CONFÉRENCES**

---



*« Nous n'héritons pas la Terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants ».*  
Antoine de St-Exupéry

---

# Table des matières

<b>1. Activités 3R-V (Réduction, Réemploi, Recyclage et Valorisation) .....</b>	<b>3</b>
1.1 Le vermicompostage et le compostage extérieur* .....	3
1.2 La boîte à lunch écologique .....	3
1.3 Jeux et quiz .....	4
1.4 L'éco-bricolage* .....	4
1.5 Visite du Complexe environnemental Saint-Michel .....	5
1.6 Les produits d'entretien écologique* .....	5
1.7 L'éco-citoyenneté .....	6
1.8 Efficacité énergétique .....	6
1.9 Le bébé écolo* .....	7
1.10 Les produits maison versus les produits du commerce* .....	7
1.11 Pas de pesticide dans ma cours! .....	8
<b>2. Activités «nature en ville» .....</b>	<b>9</b>
2.1 Chasse au trésor – Parc Thomas-Chapais .....	9
2.2 Jardinage au jardin collectif .....	9
2.3 L'herbier du jardin collectif .....	10
2.4 Mains à la terre (semis et plantation de végétaux)* .....	10
2.5 Des traditions autochtones à l'agriculture urbaine* .....	10
2.6 Corvée de nettoyage .....	11
2.7 Corvée d'arrachage d'herbe à poux .....	11
2.8 Ciné-environnement* .....	11
<b>Annexe 1 : Descriptions des sections jeux et quiz .....</b>	<b>13</b>
<b>Annexe 2 : films offerts ciné-environnement .....</b>	<b>16</b>

Activités payantes\*

***Nous vous demandons de réserver votre atelier au moins deux semaines à l'avance***

## Personnes contact

Annie Gosselin, coordonnatrice  
**Éco-quartier Maisonneuve-Longue-Pointe**  
5878, rue Hochelaga  
Montréal (Québec) H1N 1X1  
Tél : 514. 253. 5777  
Courriel: ecoquartier@bellnet.ca

Élizabeth Viens, coordonnatrice  
**Éco-quartier Tétreaultville**  
8676, rue De Grosbois  
Montréal (Québec) H1K 2G5  
Tél. : 514.529.2023 poste 225  
Courriel: ecoquartier@info-yqq.com

**VISITEZ NOTRE SITE WEB : [www.info-yqq.com](http://www.info-yqq.com)**

# **1. Activités 3R-V (Réduction, Réemploi, Recyclage et Valorisation)**



Les activités de ce bloc se déroulent avec l'animateur(trice) de *Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur / Éco-quartier Tétreaultville ou Maisonneuve-Longue-Pointe*. La gestion du groupe doit être assurée par les employés de l'OBNL

## ***1.1 Le vermicompostage et le compostage extérieur***



Le vermicompostage et le compostage constituent une façon efficace de réduire la quantité de déchets que l'on envoie aux sites d'enfouissement en plus d'être une opportunité d'apprentissage exceptionnelle. Cet atelier vous initiera à la méthode de compostage vous convenant le mieux. Le démarrage, l'entretien, la récolte du compost ainsi que les solutions aux problèmes les plus fréquents seront traités au cours de cet atelier. Quelle que soit la

méthode choisie, l'Eco-quartier vous accompagnera dans le processus de démarrage et vous offrira un suivi par la suite.

- **Durée** : 45 minutes
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL



## ***1.2 La boîte à lunch écologique***

Cette formation vous enseignera comment constituer une boîte à lunch écologique avec des exemples concrets. Également, lors de la formation, il sera possible de composer une boîte à lunch écologique à l'aide d'objets qui vous seront proposés.

- **Durée** : 20-30 minutes
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL



## 1.3 Jeux et quiz

La section « Jeux et quiz » présente des blocs d'activités interchangeables d'une durée pouvant aller de quinze minutes à une heure, dépendamment de vos besoins. Ces activités sont adaptables à l'âge des groupes visités et peuvent être jumelés avec d'autres (exemple : la boîte à lunch écologique). **Une description détaillée des activités est disponible à l'Annexe 1 (p.13).**

- **Durée** : 15 minutes à 1h
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL



### Thématique 3-RV

- Jeu de la Transformation des matières
- Jeu des 3R-V ou La course aux déchets
- Jeu des 7 familles

### Thématique de l'eau

- Jeu du Cycle de l'eau
- Jeu « Un verre d'eau, S.V.P! »

### Quiz

- Transportons-nous vert!
- Enviro-quiz – Tiré d'Intelli-kid
- SOS Planète – Tiré d'Intelli-Kid



## 1.4 L'éco-bricolage

L'éco-bricolage est une activité amusante qui permet d'appliquer concrètement le concept des 3R-V. Tout le matériel nécessaire à un bricolage écolo est fourni par l'éco-quartier et est issu à 100% du réemploi (sauf les ciseaux, crayons et bâtons de colle des enfants). Provenant du centre Éco-Brico, ces matières originales et colorées permettent aux enfants de réaliser des bricolages inusités, qui laissent libre place à l'imagination. Cet atelier peut s'organiser autour de différentes thématiques : Halloween, Noël, la St-Valentin, contes et légendes, nature, etc.



- **Durée** : 45-60 minutes
- **Coût** : S'informer auprès de l'Éco-quartier
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 1.5 Visite du Complexe environnemental Saint-Michel

### L'Éco-quartier peut organiser une visite au CESM pour une classe.

Regroupant la TOHU, la Cité des arts du cirque, un centre de tri, un écocentre et une centrale électrique de traitement des biogaz, le Complexe environnemental de Saint-Michel (CESM) accueille des groupes pour des **visites guidées gratuites**. Cette visite permet de : rendre accessibles les notions des 3RV-E; favoriser l'intégration de ces notions au quotidien; développer le sens critique et créatif et éveiller les visiteurs au rôle actif qu'ils peuvent jouer en tant que citoyens responsables.



<b>Printemps-été-automne (1 mai au 31 octobre)</b>	<b>Hiver (1 novembre au 30 avril)</b> *Pour la visite offerte pendant l'hiver, le CESM n'offre pas de service de navette.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Déroulement : visite en autobus et à pied (service de navette)</li><li>• Durée : 90 minutes</li><li>• Langues : Français et Anglais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déroulement : visite à pied</li><li>• Durée : 90 minutes</li><li>• Langues : Français et Anglais</li></ul>

## 1.6 Les produits d'entretien écologique

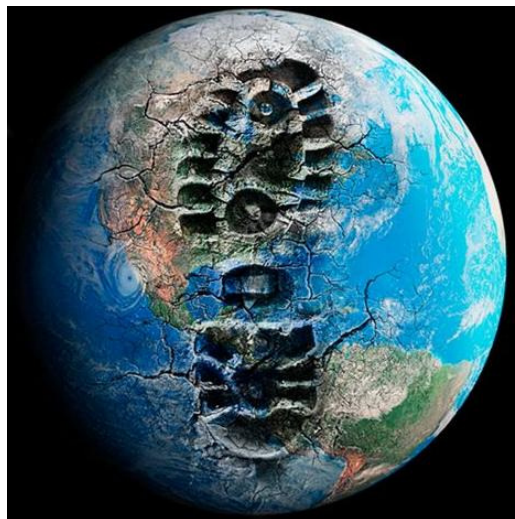
Il existe de nombreuses alternatives aux produits nettoyants traditionnels. Cette animation a pour objectifs de transmettre des trucs et recettes pour confectionner des produits d'entretien écologique. Parallèlement, les dangers des nettoyants traditionnels seront abordés ainsi que les solutions existantes. Le tout sera complété par la diffusion de recettes maisons de produits écologiques, tels qu'un nettoyant tout usage, un dégraissant, un désodorisant, etc.



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : S'informer auprès de l'Éco-quartier
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 1.7 L'éco-citoyenneté

Être un éco-citoyen, c'est d'abord réfléchir à la notion d'empreinte écologique, c'est-à-dire la demande exercée par l'homme envers les ressources et services fournis par la planète. Cet atelier permettra de mesurer votre empreinte écologique à l'aide d'un jeu questionnaire et de prendre connaissance des solutions existantes afin de la diminuer. Il s'agit de petits gestes simples qu'il faut appliquer quotidiennement, par exemples : la réduction, la réutilisation, le recyclage et la valorisation des matières résiduelles, la préservation des ressources naturelles et la consommation responsable. Être un éco-citoyen, c'est aussi avoir alimentation responsable. Celle-ci passe l'intégration du concept du 3-NJ, soit l'alimentation nu (sans emballage), non-loin (locale), naturel (biologique et équitable). Ainsi, lors de cet atelier, vous apprendrez comment intégrer les préceptes de l'alimentation saine à votre vie quotidienne.



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 1.8 Efficacité énergétique

Cette formation a pour but de changer vos habitudes afin d'économiser l'énergie et de rendre votre logis éco-énergétique. Des conseils vous seront transmis par rapport au chauffage, à la température, aux thermostats, à l'humidité, aux portes et fenêtres, à l'infiltration d'air, aux appareils ménagers et à la consommation d'eau. Également, les programmes et services d'efficacité énergétique seront exposés pour vous aider à vous s'y retrouver (ÉconoLogis, Visite d'intervention et formation en efficacité énergétique et Rénoclimat).



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 1.9 Le bébé écolo

Dans le cadre de cet atelier/discussion, les nouveaux et futurs parents sont invités à échanger sur leurs trucs et astuces pour être un parent plus écolo dans un cadre convivial et sans complexes. Des couches, à l'alimentation, aux recettes maison, en passant par les bonnes adresses, c'est un atelier où on peut s'exprimer sur la réalité d'être parent dans notre société de consommation. Car un bébé écolo c'est souvent un bébé plus en santé et un parent écolo c'est souvent un parent plus avisé! (Possibilité de faire une petite recette maison de lingettes humides réutilisables)



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : S'informer auprès de l'Éco-quartier
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 1.10 Les produits maison versus les produits du commerce... Faites le test!

Est-il plus long de faire soi-même ses produits nettoyants? Et les produits cosmétiques, est-il possible d'en fabriquer soi-même et d'avoir un bon résultat? À eux deux, les produits d'entretien ménager et personnels sont la deuxième source de polluant dans une maison. Le premier geste à faire: apprendre à lire les étiquettes des produits qu'on achète. Le deuxième, apprendre à en faire soi-même. Dans cet atelier, vous apprendrez à lire les étiquettes ainsi que des recettes de base pour prendre soin de votre maison comme de votre corps. (Possibilité de confection d'un nettoyant tout usage pour la maison et d'un baume hydratant pour le corps)



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : S'informer auprès de l'Éco-quartier
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## ***1.11 Pas de pesticide dans ma cours!***

La popularité grandissante des produits biologiques répond en partie à une crainte croissante face à l'utilisation de produits chimiques et toxiques, tels que les pesticides. Cette formation explique d'une part les raisons de l'utilisation des pesticides ainsi que les risques encourus et d'autre part, des méthodes naturelles afin d'obtenir la même productivité de la part des végétaux sans avoir besoin d'utiliser les pesticides.



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## 2. Activités «nature en ville»

Les activités de ce bloc se déroulent avec l'animateur(trice) de *Y'a quelqu'un l'aut'bord du mur / Écoquartier Tétreaultville ou Maisonneuve-Longue-Pointe*. La gestion du groupe doit être assurée par les employés de l'OBNL.



### **2.1 Chasse au trésor – Parc Thomas-Chapais**

La chasse au trésor se déroule dans le parc Thomas-Chapais. Il s'agit d'un jeu d'association conjuguant l'activité physique et les connaissances générales des participants sur l'environnement et la nature. L'activité a pour but de sensibiliser les enfants aux problématiques environnementales présentes en général et en particulier dans les parcs.

- **Nombre de joueurs :** 5 à 15 joueurs
- **Clientèle visée :** Groupes entre 4 et 12 ans (adaptable à l'âge des enfants)
- **Durée de l'activité :** Environ 60 minutes (jusqu'à 1h30)
- **Coût :** Gratuit

### **2.2 Jardinage au jardin collectif**

Mettre les mains à la terre constitue un moyen privilégié d'entrer en contact avec la nature. Par leurs jardins collectifs, les Éco-quartiers Tétreaultville et Maisonneuve-Longue-Pointe désirent favoriser à l'accès à des aliments sains et biologiques pour les citoyens. Ainsi les jeunes sont invités à faire des semis, planter des végétaux, arroser, récolter et goûter les légumes! Il est possible d'y accueillir deux groupes à la fois pour une capacité maximale de trente jeunes.



- **Durée :** 1 heure
- **Coût :** Gratuit
- **Lieu :** Jardin collectif à proximité de l'OBNL

## 2.3 L'herbier du jardin collectif



Afin de se familiariser avec les différents légumes présents dans nos jardins collectifs, l'Eco-quartier organise la création d'un herbier. Nos sites regorgent de différentes espèces que les jeunes pourront connaître par la constitution d'un herbier. L'apport de chacun sera regroupé au sein d'un cartable qui sera remis à l'OBNL. Il est possible d'y accueillir deux groupes à la fois ou jusqu'à trente jeunes maximum.

- **Durée** : 1 heure
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : Jardin collectif à proximité de l'OBNL

## 2.4 Mains à la terre (semis et plantation de végétaux)

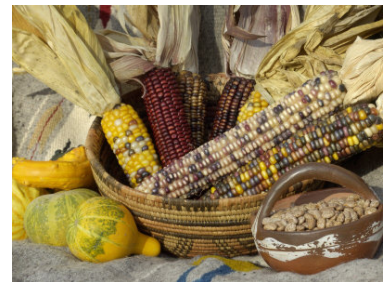
Les jeunes en milieu urbain ignorent souvent la provenance de leurs aliments et ont rarement l'occasion d'être en contact avec la terre. Cette activité leur permet de découvrir quelques notions de jardinage et d'expérimenter le semis de graines de tomates.



- **Durée** : 45 minutes
- **Coût** : S'informer auprès de l'Eco-quartier
- **Lieu** : À l'Eco-quartier ou dans votre OBNL

## 2.5 Des traditions autochtones à l'agriculture urbaine

Cet atelier introduit les concepts d'agriculture conventionnelle, biologique et urbaine en lien avec les traditions autochtones. Il présente l'évolution de l'agriculture au Québec et ses changements au cours des siècles. Les participants auront ensuite l'occasion d'expérimenter une activité de semis en lien avec le principe de compagnonnage. Cette activité s'adresse aux adolescents et adultes.



- **Durée** : 45 minutes
- **Coût** : S'informer auprès de l'Eco-quartier
- **Lieu** : À l'Eco-quartier ou dans votre OBNL

## 2.6 Corvée de nettoyage

À la fonte des neiges, on remarque que les parcs et espaces verts sont truffés de débris s'étant accumulés au cours des mois précédents. L'éco-quartier peut organiser une corvée de nettoyage dans un espace vert ou un parc à proximité de l'OBNL en fournissant le matériel nécessaire (gants, sacs, râteaux, etc.). **Il est important de réserver à l'avance pour cette activité afin d'obtenir la permission d'accéder au terrain sélectionné.**



- **Durée** : 1 à 3 heures
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : Lieu sélectionné (parc, terrain privé)

## 2.7 Corvée d'arrachage d'herbe à poux

À chaque année, pendant la période estivale, le pollen de l'herbe à poux provoque chez les personnes allergiques le rhume des foins et, parfois, la sinusite chronique ou l'asthme. Un geste simple peut contribuer à améliorer la santé de plus d'un million de Québécois allergiques au pollen de l'herbe à poux, c'est-à-dire l'arrachage. L'éco-quartier peut organiser une corvée d'arrachage d'herbe à poux en sélectionnant un lieu près de l'OBNL et en fournissant le matériel. **Il est important de réserver à l'avance pour cette activité afin d'obtenir la permission d'accéder au terrain sélectionné.** Cette activité doit avoir lieu avant la mi-août.



- **Durée** : 1 à 3 heures (Avant la mi-août)
- **Coût** : Gratuit
- **Lieu** : Lieu sélectionné (parc, terrain privé)

## 2.8 Ciné-environnement

Dans une optique de sensibilisation, l'Éco-quartier propose la projection de documentaires traitant de diverses problématiques environnementales, telles que la déforestation, l'industrie agroalimentaire et les changements climatiques. L'écoute du documentaire est suivie d'une période d'échange sur la problématique en question. Étant donné que la plupart des documentaires ont une durée dépassant les 60 minutes, l'Éco-quartier peut écourter le visionnement en sélectionnant les passages



Image tirée du film *Le fleuve aux grandes eaux* de Frédéric Back

pertinents pouvant alimenter une discussion. ***Les films offerts sont disponibles à l'Annexe 2 (p.16).***

- **Durée** : 1 à 2 heures
- **Coût** : 10\$
- **Lieu** : À l'Éco-quartier ou dans votre OBNL

## **Annexe 1 : Descriptions des sections jeux et quiz**

### **1.1 Jeu de la Transformation des Matières**

- **Description** : Activité associative, permettant de relier un objet à la matière recyclable dont il est composé.
- **Objectifs** : Sensibilisation au recyclage, permet de comprendre concrètement les nombreuses possibilités qui en découlent.
- **Clientèle visée** : Enfants de 8 à 12 ans.
- **Durée de l'activité** : 30 minutes

### **1.2 Jeu des 3RV ou La course aux déchets**

- **Description** : Jeu d'association portant sur les diverses matières et la manière adéquate d'en disposer.
- **Objectifs** : Sensibilisation aux 3R-V. Amène à comprendre quelles matières doivent être jetées, recyclées, compostées et celles qui doivent être acheminées vers les Écocentres.
- **Clientèle visée** : Enfants de 5 à 12 ans
- **Durée de l'activité** : Environ 50 minutes

### **1.3 Jeu des 7 familles**

- **Description** : Le jeu des 7 familles est une activité d'association, portant sur le compostage. Les participants doivent regrouper le plus de membres possibles d'une même famille. *Le déroulement de ce jeu est inspiré du jeu des 7 familles traditionnel.*
- **Objectifs** : Sensibilisation au compostage.
- **Nombre de joueurs** : 3 à 6 joueurs (possibilité d'un nombre plus grand de joueurs, répartis en équipes)
- **Clientèle visée** : Enfants de 5 à 10 ans.
- **Durée de l'activité** : Environ 30 minutes

## **1.4 Jeu du Cycle de l'eau**

- **Description** : Activité de sensibilisation, comportant un volet informatif axé sur l'importance de l'eau pour la biosphère et les humains et un volet participatif, durant lequel les participants sont interrogés sur leurs connaissances liées à l'eau.
- **Objectifs** : sensibiliser les enfants à la provenance de l'eau, aux diverses problématiques associées à cette ressource et à l'importance de la protéger.
- **Clientèle visée** : Enfants de 8-12 ans
- **Durée de l'activité** : Environ 40 minutes

## **1.5 Jeu « Un verre d'eau, S.V.P! »**

- **Description** : course à relais visant à sensibiliser sur la préservation de l'eau.
- **Objectifs** : sensibiliser les participants à l'importance de l'eau et à sa valeur.
- **Clientèle visée** : Enfants de 5 à 10 ans.
- **Durée de l'activité** : Environ 30 minutes

## **1.6 Transportons-nous vert! (Quiz)**

- **Description** : Dans le cadre du programme Mon école à pied, à vélo!, le quiz *Transportons-nous vert* se veut un atelier interactif sur le transport actif conçu pour les classes des écoles primaires.
- **Objectifs** : Pour les élèves de 3-4e année, les questions portent sur la définition du transport actif et sur la sécurité à pied et à vélo, c'est-à-dire la signalisation et les règles de circulation. Pour les 5-6e année, les questions portent sur les effets des changements climatiques et sur les différences entre les moyens de transports actifs, alternatifs et motorisés
- **Durée de l'activité** : Environ 50 minutes

## **1.7 Enviro-quiz – Tiré d’Intelli-kid**

- **Description :** Jeu questionnaire portant sur diverses menaces pesant sur les écosystèmes, les animaux et les solutions possibles pour enrayer la pollution.
- **Objectifs :** Sensibiliser les enfants aux notions liées aux enjeux environnementaux et les défis pour les jeunes. L’Enviro-quiz permet de mettre en lumière les problèmes environnementaux, mais également les solutions.
- **Clientèle visée :** 8 à 12 ans
- **Durée de l’activité :** Environ 50 minutes

## **1.8 SOS Planète – Tiré d’Intelli-Kid**

- **Description :** « SOS Planète » est un jeu d’association logique, visant à relier adéquatement des menaces à l’environnement et des solutions potentielles pour enrayer ces menaces.
- **Objectifs :** Sensibiliser les enfants aux problématiques environnementales liées aux ressources naturelles (eau, l’air, le sol, les animaux, les plantes, etc.) et les solutions potentielles pour réduire la pollution et la dégradation de l’environnement.
- **Clientèle visée :** Enfants de 8 à 12 ans.
- **Durée de l’activité :** Environ 45 minutes

## Annexe 2 : Films offerts ciné-environnement

Thèmes	Titre du film
Réchauffement climatique	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Une vérité qui dérange (13+)</li> <li>● Le dernier continent (13+)</li> <li>● Le cercle arctique (13+)</li> <li>● Mission arctique – L’aventure interactive (6-10 ans)</li> </ul>
Extinction des espèces	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La marche de l’empereur (Général)</li> <li>● Mission baleine (Général)</li> <li>● Vivre comme les caribous (9 ans +)</li> </ul>
Industrialisation de l’agriculture	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Main basse sur les gènes ou les aliments mutants (13+)</li> <li>● Pas de pays sans paysans (13+)</li> </ul>
La déforestation	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L’erreur boréale (13+)</li> <li>● Deux mille fois par jour (13+)</li> <li>● 50 tonnes d’épinette (13+)</li> <li>● L’homme qui plantait des arbres (Général)</li> </ul>
Gestion des matières résiduelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Wall-e (Général)</li> <li>● The story of stuff (Général, sous-titré de l’anglais)</li> </ul>
Ressources naturelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>● L’eau c’est la vie (13+)</li> <li>● Le hold-up de l’eau (13+)</li> <li>● Le fleuve aux grandes eaux (Général)</li> </ul>
Autres	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Visionnaires planétaires (13+)</li> <li>● Porteurs d’espoir (10+)</li> </ul>