

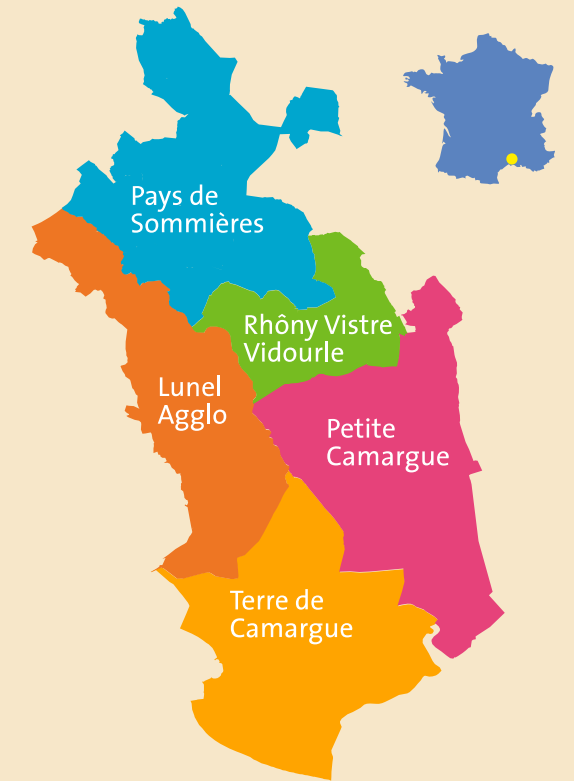
A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Présentation – PETR Vidourle – Camargue

5 Intercommunalités



A table citoyennes !

A table citoyen.ne.s, c'est une **dynamique collective autour de la démocratie alimentaire**, à l'échelle du **Pays de Sommières** (entre Montpellier et Nîmes). Ce territoire se caractérise par de nombreuses disparités sociales. L'offre locale de produits alimentaires bios est assez diversifiée mais reste peu accessible aux personnes en situation de précarité.

Le projet est co-porté par la FD CIVAM du Gard et le Secours Catholique du Gard. Nos deux structures travaillent ensemble depuis plusieurs années : paniers solidaires dans le Sud du Gard, animation de rencontres sur l'injuste prix de l'alimentation, plaidoyer municipales..



A table citoyennes !

En France, plusieurs initiatives de démocratie alimentaire ont été lancées depuis 4-5 ans **comme par exemple la caisse alimentaire commune à Montpellier, le Comité Local de l'Alimentation à Cadenet dans le Vaucluse, etc.**

En 2024 et 2025 nous avons échangé avec ces projets, analysé leur fonctionnement. Plusieurs antennes locales des CIVAM et Secours Catholique sont impliquées dans ces dynamiques (Caravalim : mouvement pour le droit à l'alimentation, Sécurité Sociale de l'Alimentation). C'est dans ce contexte que nous avons décidé de démarrer un 1er cycle d'ateliers sur 6 mois.



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Genèse

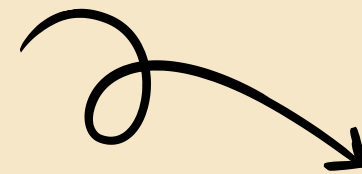


2020

2024

2025

A table citoyen.nes



Sud du Gard
8 communes
350 familles

CARAV'ALIMÉ



Veille initiatives démocratie alimentaire, SSA

A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Un projet qui répond aux besoins du territoire

- **Précarité alimentaire** : taux de pauvreté élevé dans le Pays de Sommières.
- **Offre de produits bios assez diversifiée** sur le territoire malgré une dominante viticulture : Comment les rendre accessibles au plus grand nombre ?
- **Beaucoup d'assos locales** (aide alimentaire, culture) avec peu de projets collectifs. Comment les mettre en réseau ?





A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Un projet qui répond à la stratégie du PETR

OBJECTIF STRATEGIQUE 2 : S'appuyer sur les ressources locales et le potentiel du territoire pour développer des activités et soutenir l'emploi



2.1 Accompagner le Projet Alimentaire Territorial Vidourle Camargue

- **Développer le pouvoir d'agir des participant·es,** dont des personnes en situation de précarité, et nourrir l'action collective autour des enjeux d'accès à l'alimentation et de la démocratie alimentaire
- **Formuler des propositions concernant l'accès à une alimentation choisie et de qualité.**



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Objectifs du projet

- **Structurer un collectif de citoyens** autour de projets sur la démocratie alimentaire
- **Expérimenter une action construite collectivement** avec les citoyens : organiser un banquet spectaculaire
- Mettre en place **un 2ème cycle d'ateliers mensuels** avec de nouveaux partenaires
- Réfléchir à la **mise en place d'une caisse alimentaire commune** avec le collectif citoyen



A table citoyennes !

Une première phase de test a eu lieu dans un café culturel à Sommières, avec **6 ateliers gratuits d'octobre 2025 à mars 2026**. A chaque rencontre, un même format, divisé en deux temps : un atelier cuisine thématique puis un atelier de montée en compétences sur un sujet. Une centaine de personnes ont participé à au moins un des 6 ateliers, avec une moyenne de 30 participant.e.s à chaque soirée.

Le dernier atelier, le 12 mars, a permis de faire réfléchir les participants à la suite et d'identifier plusieurs projets concrets à mettre en œuvre entre 2026 et juin 2028.



A table citoyennes !

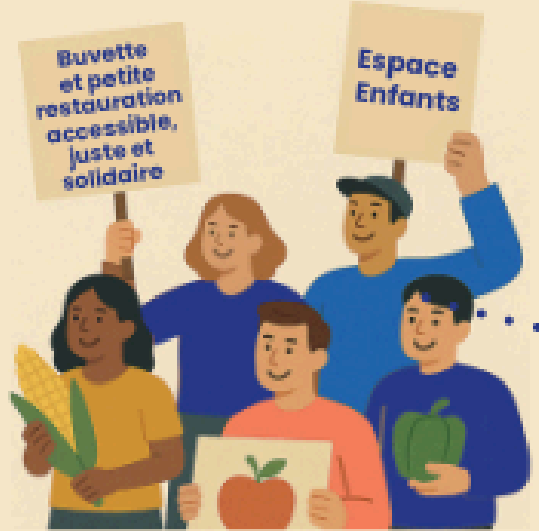
Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

1er cycle

octobre 2025 – mars 2026

Les jeudis de l'alimentation à Sommières

pour plus d'informations : civamgard.fr – 06.12.47.06.30



9 oct. Voyage dans notre alimentation

13 nov. Les consommateurs en action

11 déc. À l'écoute des paysannes et paysans



08 jan. – 12 fév. – 12 mars Démocratie alimentaire, caisse locale de l'alimentation...

ENTRÉE LIBRE

AU JAZZ CORNER
27 Place de la Libération
30250 Sommieres

17H ATELIER CUISINE
à prix libre sur inscription voir **QR code**

18H30 ECHANGES, TEMOIGNAGES



- 6 ateliers
- ~40 personnes à chaque fois (citoyen.ne.s, élu.e.s, paysan.ne.s)
- Des propositions de projets : **banquet spectaculaire, actions avec les jeunes, four à pain, caisse alimentaire commune**

A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Zoom sur les participantes et participants

- Des personnes d'horizons différents
- **Des membres des paniers solidaires très impliqués :**
 - Prise de photos et vidéos pendant les ateliers
 - Témoignages pendant les ateliers
 - Enfants qui participent aux ateliers cuisine et aux ateliers thématiques : proposition d'actions avec les jeunes (concours de repas par exemple), prise de parole en public
 - Participation à des dynamiques nationales (mouvement Caravalim) : création d'une vidéo sur les injustices alimentaires
 - Participation à un atelier artistique pour le banquet citoyen en septembre



A table citoyennes !

Face au succès de la première phase expérimentale, nous souhaitons construire une **deuxième phase de 2026 à 2028**.

Les **objectifs** de l'action sont les suivants :

- **Construire une communauté** d'ambassadrices et ambassadeurs de l'alimentation durable
- **Structurer le collectif de citoyens** autour des projets sélectionnés le 12 mars (banquet citoyen, actions avec les jeunes, création d'une ferme communale, installation d'un four à pain, actions culturelles dans les jardins, caisse alimentaire commune) et accompagner sa montée en compétences
- **Expérimenter une action construite collectivement avec les citoyens** : organisation d'un banquet citoyen spectaculaire
- **Mettre en place un 2ème cycle d'ateliers mensuels** jusqu'à juin 2028, en associant de nouveaux partenaires

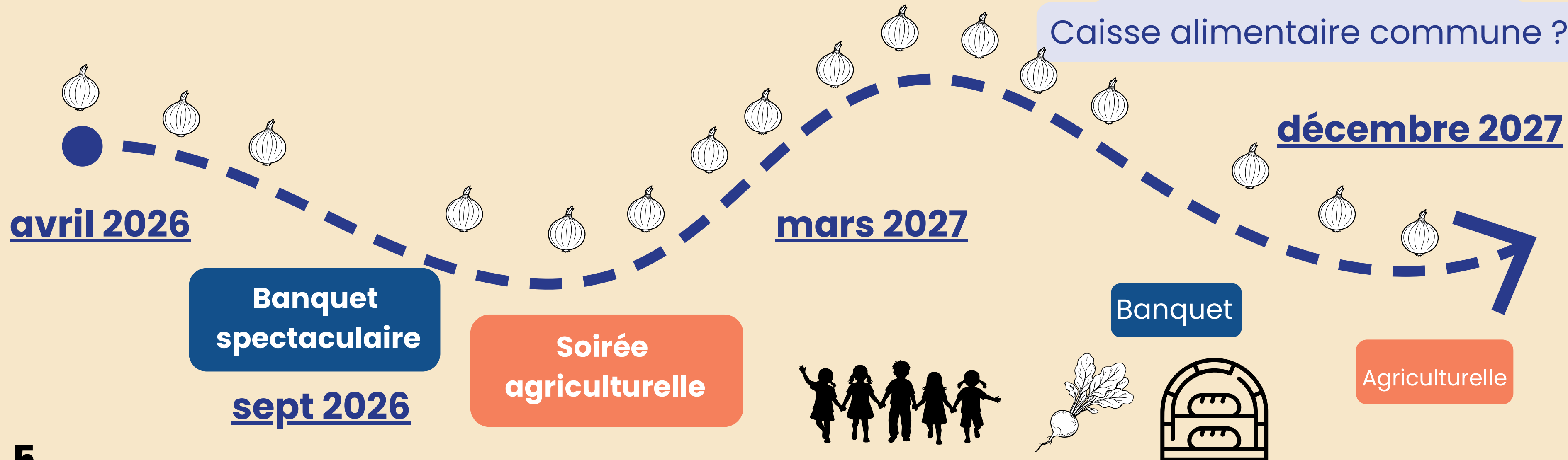


A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

2ème cycle avril 2026 - décembre 2027

Ferme municipale ?
Restaurant associatif ?
Caisse alimentaire commune ?



5

16 ateliers mensuels : atelier cuisine, actualités, atelier thématique, stand de légumes

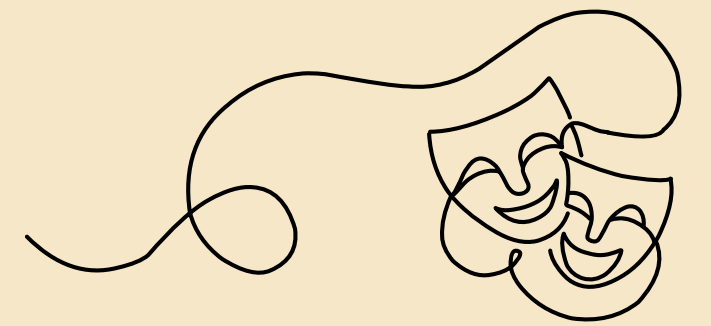
A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

2ème cycle zoom sur le volet culturel

- Septembre : **banquet spectaculaire**
- Novembre : **soirée agricole** : théâtre, ciné-débat
- **Podcasts, émissions** : plateau radio, reportage :
Radio Sommières
- **Vidéo sur les injustices alimentaires** avec Caravalim,
le mouvement pour le droit à l'alimentation
- **Animations, jeux sur la démocratie alimentaire**



A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

2ème cycle

zoom sur les ateliers cuisine

- Poursuite du partenariat avec des traiteurs bios et les dons de produits de la part des magasins bios
- Co-construction des ateliers avec les participant.e.s
- Sollicitation de nouveaux traiteurs : cuisine du monde



A table citoyennes !

Septembre 2027 – juin 2028

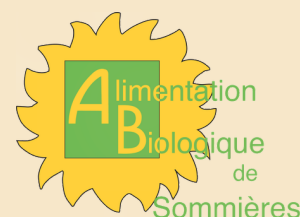
- **Capitalisation** : partage des ressources sur un site web collaboratif : livrets ressources, podcasts, vidéos, etc
- **Essaimage** du projet sur d'autres territoires du Gard
- Réflexion autour de la **création d'une caisse alimentaire commune** – retour d'expérience de dynamiques avec des PETR :
 - **Ariège** : expérimentation depuis début 2025 (<https://caissalim-ariège-est.fr/>)
 - **Sud Lozère** : lancement du comité citoyen pour une caisse alimentaire locale début 2026 (<https://petr-sud-lozere.fr/agri-alim/reunion-de-lancement-du-comite-citoyen-pour-une-caisse-locale-alimentaire-en-sud-lozere-7-fevrier-10h/>

A table citoyennes !

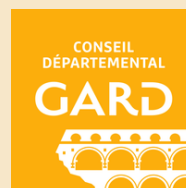
Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

L'écosystème du projet 1er cycle

Dons de produits bios
ateliers cuisine



Institutions



Coordination



Eve Fouilleux, directrice de recherche politiques agricoles et alimentaires

Précarité alimentaire



Démocratie alimentaire



Autres partenaires ESS



Culture



Nouveaux partenaires :

invitation à co-organiser des ateliers en lien avec leurs champs d'action

A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Coordination



Un collectif élargi pour le 2ème cycle

Précarité alimentaire

Calade

Le Maillon

Perséphone

Démocratie alimentaire

Institutions



Autres partenaires ESS



Culture



Nouveaux partenaires :

invitation à co-organiser des ateliers en lien avec leurs champs d'action

A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Zoom sur l'implication de la CCPS et du PAT

- Participation aux COPIL mensuels
- Participation aux rencontres A table citoyennes
- Préparation et animation par la chargée de mission du PAT de certains ateliers thématiques en lien avec les collectivités
- Relais de communication des rencontres à table citoyennes aux mairies, interco et partenaires



A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Mode de gouvernance

Comité de pilotage : 1 réunion par mois, 7 structures (salariés, bénévoles)

Création de **cercles de citoyens**

Outils

- Mobilisation citoyenne : questionnaires (framaforms), groupe whatsapp
- Partage de documents : drive puis Infomaniak, création d'un site web collaboratif
- Projet d'élaborer une charte de gouvernance



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Budget prévisionnel 2026 – juin 2028

BUDGET PREVISIONNEL A TABLE CITOYENNES avril 2026-juin 2028 V 04/06/2026			
CHARGES	en €	PRODUITS	en €
ACHATS - prestation de service	17 332 €	RESSOURCES PROPRES	
Secours Catholique	6 432 €	Total	7 855 €
Accompagnement : collectif, outils libres	2 000 €		
Prestation artistique : concert	3 200 €	SUBVENTIONS DEMANDÉES	
Banquet : Radio Sommières	400 €	Département du Gard :	10 000 €
Animation sur la démocratie alimentaire	1 500 €		
Intervenants ateliers cuisine	1 500 €		
Matières et fournitures	2 300 €	Europe : LEADER	21 000 €
SERVICES EXTÉRIEURS			
Locations	1 600 €	M É C É NAT, PARRAINAGE	
AUTRES SERVICES EXTÉRIEURS		Contributions valorisées : bénévolat	
Communication : édition, impression	500 €		
CHARGES DE PERSONNEL		AUTRES PRODUITS DE GESTION COURANTE	
Salaires et charges : 72 jours	19 423 €		
AUTRES CHARGES			
Contributions valorisées : bénévolat			
Total			
TOTAL DES CHARGES	38 855 €	TOTAL DES PRODUITS	38 855 €

Implication des collectivités (Pays de Sommières, PAT)

- Temps de travail : COPIL, événements, tables rondes
- Lien avec les élus



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Détails budget 2026 et 2027

2026

- 6 ateliers
- 1 banquet
- 1 soirée agricole
- Mobilisation des partenaires
- Animation des cercles citoyens
- Projets : four à pain, etc
- Jeu sur la démocratie alimentaire

2027

- 10 ateliers
- 1 banquet
- 1 soirée agricole
- Mobilisation des partenaires
- Animation des cercles citoyens
- Poursuite des projets



A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Indicateurs

Comité de pilotage

- Nombre de réunions de bilan après chaque atelier
- Nombre de partenaires au comité de pilotage
- Nombre total de partenaires chaque année



Mobilisation citoyenne

- Nombre de participants à chaque événement (avec nombre de personnes en situation de précarité)
- Nombre de réponses aux prochains questionnaires
- Nombre de réunions des cercles citoyens
- Nombre de projets réalisés en 2027



A table citoyennes !



Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Ressources

Capitalisation : Livret recettes et livret ressources en format papier à chaque atelier. Podcasts radio Sommières

Yes wiki

- <https://gard-centrale.gard.fr/?Liberation-des-communs>
- mangerdurablelegard.fr (FD CIVAM 30 avec soutien CD30)
- Caravalim
- le futur yes wiki du projet : photos, vidéos
- les sites web des partenaires



Mise à disposition d'outils – essaimage – mise en réseau avec les initiatives locales (stage FD CIVAM 30)

A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Nos besoins

- Relais de communication : diffusion
- Avis, appui pour le choix des outils numériques libres pour le projet : gestion de projet, documents partagés, espace de discussion
- Avis, appui pour le mode de gouvernance
- Méthodes et outils pour de la mobilisation citoyenne
- Financement
- Des lieux avec une cuisine équipée
- Une cuisine mobile
- Un four à pain



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Contribution financières Contributions non financières

- Contribution financière
- Relais de communication



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Conclusion

- Un projet avec **+ de 10 partenaires** et **+ de 100 citoyens, agriculteurs**
- Un groupe whatsapp avec une quarantaine de personnes
- Des cercles de citoyens en cours de création : four à pain, actions avec les jeunes, caisse alimentaire commune
- Un projet de banquet spectaculaire
- Fin 2027 – début 2028 : création d'un association ? Lancement d'un projet de caisse alimentaire commune ?



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Annexes

- Banquet
- Actions avec les jeunes



A table citoyennes !

Dynamique collective, citoyenne autour de la démocratie alimentaire, à l'échelle du Pays de Sommières

Zoom sur le banquet et les actions avec les jeunes

Atelier participatif sur le BANQUET SPECTACULAIRE

xx/xx

- PROPOSITION DE PROGRAMME -

Matin

Ateliers cuisine : entrées, plats, desserts et pizzas avec un **four à pain mobile**

Midi

Spectacle avec la compagnie de théâtre **Melodrames**

Après-midi

- o **Jeux** autour de l'**alimentation**
- o Stands d'**associations partenaires**
- o Stand du collectif **À table citoyen.ne.s** : présentation du **projet**, avec un focus sur les **actions concrètes avec les jeunes** notamment

Interview et reportage avec Radio Sommières



ZOOM SUR LA PRATIQUE ARTISTIQUE

Avant le banquet partagé :

2 rencontres sous forme d'atelier théâtre et histoires (manières de cuisiner, recettes de famille, précarité alimentaire, solidarité, etc.)

Spectacle autour du banquet :

Artistes et habitants racontent ensemble les histoires, les recettes et les mémoires recueillies lors des rencontres

Atelier participatif sur les ACTIONS AVEC LES JEUNES

Quelques propositions de projets : à vos votes !

- 1 Brunch ludique** pour les jeunes et les adultes
- 2 Concours** de repas 
- 3 Jeu sensoriel** "éducation au goût" : **dégustation à l'aveugle** (deviner avec les yeux bandés ce que l'on mange)
- 4 Actions dans les écoles** autour de l'origine et du parcours des produits
- 5 Loto** alimentaire 
- 6 Récolter et cuisiner** les produits puis **dégustation collective** (groupe de discussion sur whatsapp ou autre)
- 7 Jeux** de société sur l'**alimentation**

LIEN VERS LE FORMULAIRE DE VOTE

<https://framaforms.org/votes-actions-avec-les-jeunes-1778681948>

