

POUR UN IMPACT POSITIF EN COMMUN



**CRÉ'ACTEURS
D'UN MONDE
ET D'UNE ÉCONOMIE
PLUS RESPONSABLES**



7 place Christiane Frahier
78100 St Germain-en-Laye

SOMMAIRE



- 3 Être coworker au quotidien
- 11 La Ruche m'accompagne
- 19 Je profite des ressources de La Ruche
- 22 Je profite des ressources du Quai
- 27 Boîte à outils



BIENVENUE DANS NOTRE COLLECTIF OPTIMISTE POUR UNE TRANSITION ÉCOLOGIQUE ET SOLIDAIRE

Je fais maintenant partie des 700 "abeilles" et incubés venues à la Ruche, depuis 7 ans.

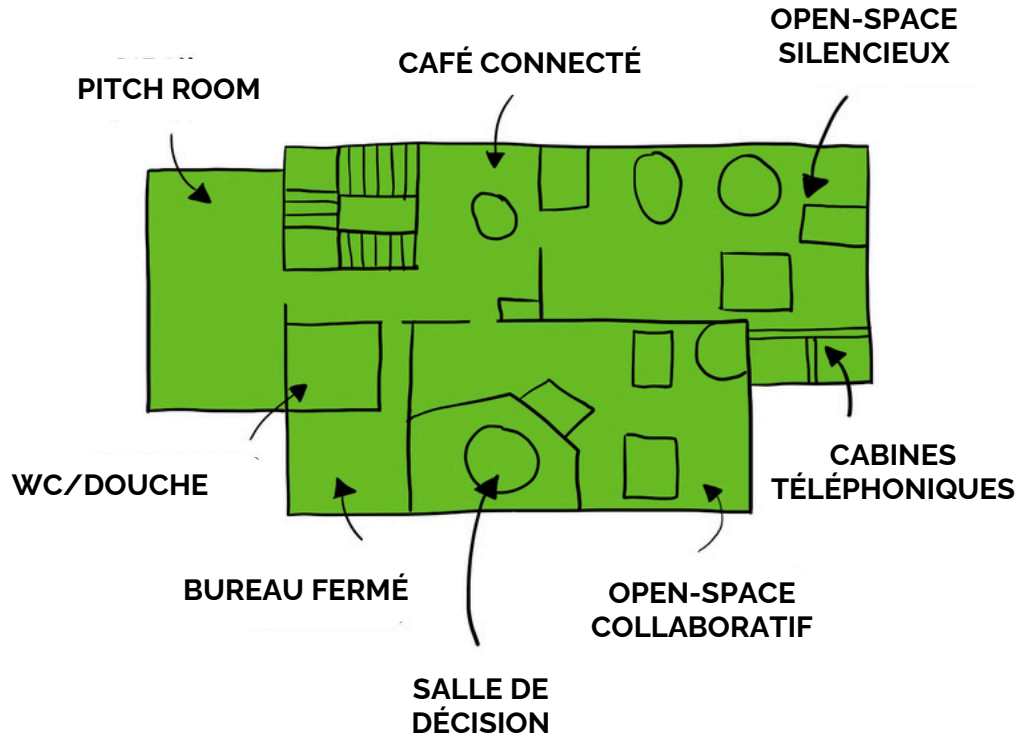
J'adhère aux valeurs de notre collectif :

- Je valorise l'**entraide** et j'aime **partager** compétences et ressources avec la communauté
- Je suis **bienveillant·e** envers tous les autres êtres vivants.
- Je suis entouré·e de personnes de **confiance**.
- Je comprends que l'**engagement** est au coeur de notre activité



**ÊTRE COWORKER AU
QUOTIDIEN**

JE VIENS À LA RUCHE



Je viens travailler du **lundi au vendredi de 8h à 20h**

Depuis le centre de Saint Germain ou le **RER A** je marche 20mn ou je prends le **Tram 13** jusqu'à l'arrêt Lisière Pereire

Je peux profiter de la programmation du Quai en semaine et le week-end

Je peux garer **mon vélo ou ma voiture** juste devant

PAUSE CAFÉ ET RENCONTRES AU CAFÉ CONNECTÉ



Je consulte les événements et les ateliers de la semaine sur l'écran



Je me connecte au wifi La Ruche Saint Germain avec le mot de passe **H@ppyRuche**



Je déguste des tisanes et cafés à volonté

Je peux aussi ranger mes affaires dans les placards sous les wagons



Je peux déposer mes affaires dans un casier.
Si je suis résident, j'ai un casier attribué.
Si je suis nomade je laisse la clé le soir



JE CHOISIS UN ESPACE DE TRAVAIL ADAPTÉ À MES BESOINS

J'ai besoin de m'isoler

Je me connecte sur lesrelayeurs.fr pour réserver ma salle



CABINE N°1
Pour passer un appel en toute tranquillité.
En libre service



CABINE N°2
Pour passer un appel en toute tranquillité.
Sur réservation



CABINE RDC
Pour passer un appel en toute tranquillité.
En libre service

Pour imprimer, je dois être connecté-e au wifi et sélectionner l'imprimante Brother MFC-L5750DW

JE CHOISIS UN ESPACE DE TRAVAIL ADAPTÉ À MES BESOINS

J'ai besoin d'un espace 100% silencieux



L'ESPACE SILENCIEUX

Pour travailler dans
le calme.
En libre service



SALLE DE REPOS

Un coin pour
méditer.
Sur réservation



TINY HOUSE

Un lieu chaleureux
pour se réunir.
Sur réservation



SALLE DE DÉCISION

Une salle de réunion
traditionnelle.
Sur réservation

Des écrans
sont à ma
disposition

Je me
connecte sur
lesrelayers.fr
pour réserver
ma salle

JE CHOISIS UN ESPACE DE TRAVAIL ADAPTÉ À MES BESOINS

J'ai besoin de travailler en groupe (rez de chaussé)



BULLE POUR SOI
Pour passer un
appel en toute
tranquillité.
En libre service



TINY HOUSE
Un lieu chaleureux
pour se réunir.
Sur réservation

LA YOURTE
Une petite cabine
qui offre de
l'intimité!!
Sur réservation



Je me
connecte sur
lesrelayers.fr
pour réserver
ma salle



SALLE THÉÂTRE
Un espace décoré
par un artiste
engagé
Sur réservation

JE CHOISIS UN ESPACE DE TRAVAIL ADAPTÉ À MES BESOINS

J'ai besoin de travailler en groupe (au 1er étage)



CORNER CRÉATIF

Une salle pour
booster ses idées !
En libre service



SALLE DE DÉCISION

Une salle de réunion
traditionnelle.
Sur réservation



LA PITCH ROOM

Un mini
amphithéâtre pour
pitcher ses idées
Sur réservation



OPEN-SPACE COLLABORATIF

Des bureaux pour
travailler en équipe
En libre service

Je me
connecte sur
lesrelayers.fr
pour réserver
ma salle

J'APPORTE MON DÉJEUNER OU JE COMMANDE UN PLAT SAIN ET DURABLE

Je commande
mon déjeuner
ici pour 9,90€
seulement !

J'utilise la
cuisine au rez de
chaussée : frigo,
micro-ondes,



Frédéric
réinvente les
classiques de la
gastronomie
française en
version veggie



Zouhour offre
une cuisine
généreuse,
parsemée de
belles recettes,



Béatrice
prépare une
cuisine végétale
d'une richesse
nutritionnelle
éclatante,



[Découvre le
menu de la
semaine](#)



LA RUCHE M'ACCOMPAGNE

Diagnostic trimestriel Toolbox

Co-développement Mentorat Business Plan



Meriem CHAOUCHE
Responsable Coworking
meriem.c@la-ruche.net



Marine BONTÉ
Responsable Accompagnement
Diagnostic des besoins
marine.b@la-ruche.net



Antoine POLLAUD
Responsable Incubation Inclusion
antoine.p@la-ruche.net



Alexandra GOMES
Responsable Communication
alexandra.g@la-ruche.net

L'ÉQUIPE DE LA RUCHE



Emilienne Ziebel
Executive Sponsor Club
Mentorat
eziebel78@gmail.com



Laurence BESANCON
Fondatrice de l'association
laurence@lequaidespossibles.org



Thalia LETRILLART
Chargée de coworking
thalia.l@la-ruche.net



Martin FEMENIAS
Chargé d'Incubation
martin.f@la-ruche.net



Thierry LAZARD
Valorisation des projets à impact
thierry.la@la-ruche.net



Antoine POLACK
Responsable des opérations
antoine.polack@lequaidespossibles.org

JE SUIS ACCOMPAGNÉ·E DANS MON PROJET

ICI,
je bénéficie d'un
suivi sur-mesure
et individuel



**Diagnostic
trimestriel**



**Mentorat
et coaching**



**Formations
transversales**



**Ateliers d'intelligence
collective**

Je bénéficie aussi
d'un
accompagnement
collectif

JE SUIS ACCOMPAGNÉ·E À L'AIDE D'UN **DIAGNOSTIC TRIMESTRIEL**

Un temps d'échange sur l'évolution de ton business, de tes objectifs et, surtout, d'établir une feuille de route sur ce que La Ruche peut faire pour t'aider à accélérer ton business

Un rendez-vous trimestriel en présentiel d'une heure avec Marine Bonté, experte en entrepreneuriat



" Marine m'a toujours prise au sérieux, même lorsque mon projet était encore en construction. Elle m'a aidée à cheminer à mon rythme, tout en me proposant des réflexions pertinentes "

JE SUIS ACCOMPAGNÉ·E PAR LE CLUB MENTORAT

Si j'ai un **projet à impact positif**, je sollicite l'aide d'un mentor, d'un expert ou d'un coach pour m'accompagner individuellement

Je découvre les mentors, experts et coachs bénévoles dans [cet annuaire](#)



Un mentor m'accompagne dans la durée sur une problématique de mon projet pro



Un expert m'aide sur un besoin ponctuel lié à mon projet pro.



Un coach m'accompagne sur mon organisation ou une question pro/ perso.

JE SUIS CONSEILLÉ·E SUR MON BUSINESS PLAN ET MES FINANCEMENTS

Je prends RDV avec un conseiller pour être accompagné·e individuellement sur la construction de mon **business plan**

Des **conseillers en création d'entreprises** CCI viennent tous les mois dans nos murs



JE PARTICIPE AUX **TOOLBOX** : DES MINIS FORMATIONS TRANSVERSALES

Je participe à une toolbox afin d'acquérir ou de renforcer une compétence

Tous les jeudis de 14h à 15h hors vacances scolaires



Je regarde la programmation sur [la page](#) de la Ruche ou dans la Relayette



Nous invitons des experts qui viennent nous partager leurs connaissances et leurs conseils autour de leurs thématiques de prédilection

La prospection multi-canal, les réseaux sociaux, le pitch commercial...

JE RÉSOUS UNE PROBLÉMATIQUE GRÂCE À UN ATELIER DE CO-DÉVELOPPEMENT

Je rencontre une
difficulté dans mon
**projet à impact
positif** et j'aimerais
solliciter la
communauté pour
m'aider à le
résoudre

Je contacte
Meriem pour
organiser un atelier
de **co-
développement**

Co-dev : **une
méthodologie
innovante** pour
résoudre une
problématique
entre pairs

Tous les
vendredis de
14h à 15h



*Comme Alexis
j'organise un atelier
de co-développement
pour "m'aider à affiner
mon positionnement"*





**JE PROFITE DES RESSOURCES
DE LA RUCHE**

JE FAIS PARTIE D'UNE COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE ET ENGAGÉE

Je partage mes actus, bons plans, besoins, succès dans les différents groupes **WhatsApp**



Tous les vendredis, je lis ma newsletter "**La Relayette**" pour découvrir des actus, ressources, bon plans,...

Les premiers mardis du mois, je viens à **l'Afterwork** pour rencontrer les nouveaux et échanger avec les anciens

Tous les vendredis, je viens au **déjeuner buzz** pour partager mes actus, réussites, besoins...

Tous les trois mois, je viens à **l'Apéruche** : une soirée conviviale pour retrouver tout l'écosystème du Quai des possibles !



LA RUCHE SE MOBILISE POUR MON PROJET

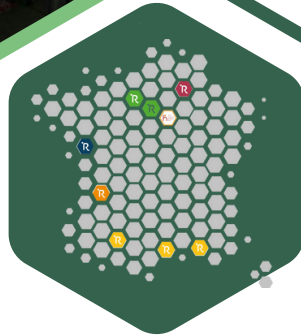


Je bénéficie
d'un **bureau
occasionnel à
Paris** et dans les
14 autres Ruches
en France

Je contacte
Meriem pour
tester mon offre
lors d'un atelier
ou en sondant la
communauté



*Comme
Stéphanie, je fais
participer les
coworkers à des
vidéos pour les
réseaux sociaux*



Je demande à
l'équipe de la Ruche
de **communiquer**
sur un temps fort de
mon projet (ex:
crowdfunding)



**JE PROFITE DES RESSOURCES
DU QUAI DES POSSIBLES**

J'AI REJOINT LE TIERS-LIEU DU QUAI DES POSSIBLES

1 espace
de coworking pour
propulser ensemble
des projets à impact

10 parcours
pour accompagner
l'économie à impact
et les publics
fragilisés

120 événements
pour sensibiliser
aux transitions
écologiques et
solidaires

NOTRE MANIFESTE

Le Quai des possibles à Saint-Germain-en-Laye est un tiers-lieu dédié à l'économie sociale, solidaire et responsable.

Situé dans la gare grande ceinture de la ville, il comprend différents espaces pour vous accueillir tout au long de la semaine : coworking, incubation de projets à impact, restauration, bien-être, événements et inclusion numérique.

NOTRE VISION

Notre trajectoire actuelle nécessiterait 2.5 planètes en 2030, **agissons !** Nous souhaitons permettre à chacune et à chacun de **s'engager pour le vivant** car agir rend heureux !

NOTRE MISSION

Nous créons le lien, les rencontres et l'environnement favorable pour permettre aux entrepreneurs, citoyens, collectivités, fondations et entreprises de rendre possible leur action !
Nous sommes un lieu d'innovation sociale et économique.

JE PARTAGE SUR LES GROUPES WHATSAPP



Je découvre chaque semaine les événements et ateliers prévus à la Ruche et au Quai



Je partage mes besoins, mes conseils... toutes mes news concernant mon projet pro.



Je partage mes photos de vacances ou un bon documentaire... toutes mes news hors business

*Pour rechercher une infos ou un message, j'utilise la barre en haut de la page d'accueil
WhatsApp*

JE SUIS MOTIVÉ·E PAR UNE PROGRAMMATION **INSPIRANTE**

Les lundis de 12h30 à 13h30 je participe ou j'anime un **déjeuner inspirant** afin de commencer la semaine avec des bonnes ondes

Je me rends sur le site du Quai des possibles pour découvrir toute la programmation



Les mardis de 12h30 à 14h, je participe au **déjeuner réseautage** pour échanger sur mon activité



Tous les mardis, et mercredis je me détends avec **des ateliers bien-être** à petit prix



Je viens à l'événement mensuel **Dimanche Okay** me reconnecter à moi

JE PROPULSE MON PROJET À TALENTS EN LAYE

Une journée
pour mettre
en lumière les
projets à
impact positif

Je découvre la
vidéo de l'
édition 2024 sur
la page Youtube
du Quai



Je **pitche** mon
projet aux côtés
de personnalités
publiques
inspirantes



Je tiens un stand
sur le **salon**
et/ou propose
une conférence

Un événement
annuel qui réunit
jusqu'à **300**
personnes

Prochaine
édition :
19 et 20
septembre
2025 !



BOÎTE À OUTILS

MA FORMULE EN DÉTAIL



Toolbox : mini-formations transversales



Conseil en financements et business plan



Ateliers co-développement *



Attribution d'un mentor, expert ou coach



Programmation du Quai des possibles



Accès à un casier

Nomade

Résident mi temps

Résident plein temps

Accès coworking

1 jour /sem.
ou 2 demi-journées

10 jours /mois
ou 20 demi-journées

20 jours par mois
soit 5 jours par semaine

Accès aux salles de réunion

4h /mois

8h /mois

16h /mois

Accès aux 10 ruches de France

4 jours /an

10 jours /an

20 jours /an

Engagement minimum

1 mois

3 mois

6 mois

Préavis

1 mois

2 mois

2 mois

Tarif

160€ HT/ mois

250€ HT/ mois

360€ HT/ mois

MA SEMAINE TYPE

LUNDI

12h30
Déjeuner de la
Petite Cantine +
Déjeuner inspirant

18-21h
Feldenkrais

MARDI

10h
Bar num

12h30
Déjeuner de la
Petite Cantine +
déjeuner
réseautage

19h30
Hatha yoga

MERCREDI

12h30
Déjeuner de la
Petite Cantine

19h30
Kundalini yoga

JEUDI

12h30
Déjeuner de la
Petite Cantine

14h-15h30
Toolbox

VENDREDI

12h30
Déjeuner de la
Petite Cantine +
déjeuner Buzz

14h-15h
Atelier de codev

18h
Relayette

LES TEMPS FORTS

TOUS LES MOIS

AFTERWORK

Un moment convivial pour rencontrer les nouveaux coworkers ou simplement se retrouver entre abeilles.

DIMANCHE OKAY

Les dimanches Okay, c'est l'évènement pour prendre soin de soi, afin de prendre soin des autres et de son environnement

TOUS LES TROIS MOIS

APÉRUCHE

C'est une soirée conviviale pour retrouver tout l'écosystème du Quai des Possibles.

TOUS LES ANS

TALENTS EN LAYE

Une journée qui met en lumière les projets à impacts positifs et qui réunit près de 300 personnes.

MARCHÉ DE NOËL

Durant deux jours, retrouvez 30 créateurs et artisans locaux

J'ACCÈDE À TOUT EN UN CLIC



Je veux organiser un **co-développement**, je contacte :
meriem.c@la-ruche.net



Je veux des informations sur la privatisation, je contacte :
emma@lequai-despossibles.org



Je veux proposer un intervenant ou un atelier, je contacte :
rejane@lequai-despossibles.org



Je veux réserver une salle de réunion ou une cabine téléphonique, je me rends sur :
lesrelayers.fr



Je veux consulter les événements du Quai des possibles ou adhérer, je me rends sur :
lequaidespossibles.org



Je veux avoir plus d'information sur le réseau des Ruches en France, je me rends sur :
laruche.net



Je retrouve la Ruche sur les réseaux !
[Instagram](#)
[LinkedIn](#)



7 place Christiane Frahier
78100 St Germain-en-Laye