



Catalogue d'animations



Cuisiner
simplement

Agriculture
paysanne

Alimentation
durable

Gaspillage
alimentaire



Sommaire

Notre savoir-faire

Qui sommes-nous ?.....	4
Les ateliers à la ferme.....	6
Le réseau TablOvert	7
La Boc' à Roulotte.....	8

Nos ateliers de sensibilisations

Enquête sur nos assiettes.....	10
Gaufres local et anti-gaspi.....	11
Mise en Boc'.....	12
Cuisine créative.....	13
Fabrication de jus de pommes.....	14
Voyage des 5 sens.....	15
Cuisine lowtech.....	16
Découverte des légumineuses	17
Boc' en fête !.....	18
Le genre se met à table !.....	19
Petit budget, grand délice.....	20
Tous à vos semis !.....	21



Cadre d'intervention

Nous organisons des ateliers à destination des particuliers tout au long de l'année. Nous intervenons, de manière ponctuelle ou dans le cadre d'un projet plus global, auprès de vos structures.

Établissements scolaires
(de la maternelle à l'université)

Collectivités territoriales et entreprises

Établissements médico-sociaux
(maison de retraite, IME, ITEP, etc.)

Structures petite enfance
(RPE, crèche)

Organismes d'éducation populaire
(centre social, centre de loisirs, tiers-lieux...)

Nos animations présentées dans ce catalogue peuvent évoluer en fonction de l'environnement et des envies de votre structure. Sur demande nous pouvons vous envoyer la fiche animation avec tous les détails pratiques et pédagogiques.

Nous réalisons **des devis sur mesure** en fonction du nombre de participant·es, du nombre d'animations et de l'éloignement géographique.

À propos de nous

Notre mission est de créer du lien entre paysan·nes et la population, d'ouvrir des espaces d'échanges et de partager des savoir-faire. Nos actions de sensibilisation ont pour visée une transformation globale et collective de nos modes de consommation, de production, nos liens sociaux entre consommateur·rices et producteur·rices.

Les thématiques abordées sont multiples, on peut citer notamment : les circuits courts, la saisonnalité, le travail de paysan·ne·s, l'alimentation équilibrée, le gaspillage alimentaire, les méthodes de conservation, le commerce équitable, le droit à l'alimentation.

NOS APPROCHES PÉDAGOGIQUES

PRATIQUE

Être acteur·rice, utiliser nos mains, découvrir et expérimenter par l'action

LUDIQUE

Utiliser des jeux, favoriser la créativité et la convivialité

CONCEPTUELLES

Se poser des questions, exposer nos idées, échanger sur nos opinions

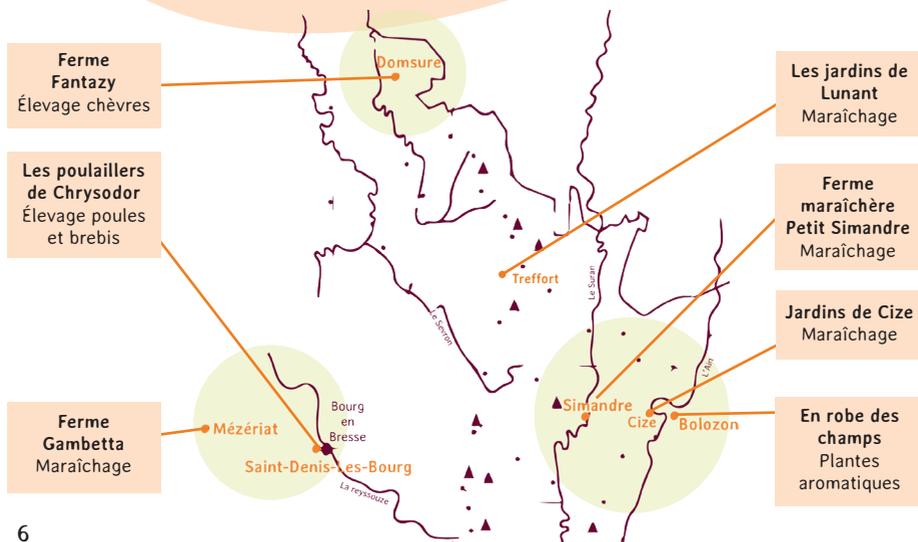
Ateliers à la ferme

RENDEZ-VOUS SUR PLACE, À LA FERME

Les paysans·nes raconteront leur métier, leur parcours, les choix qu'ils ont fait pour cultiver leurs fruits et légumes ou élever leurs animaux. En fonction des fermes, cela pourra se faire par le biais d'une visite ou d'animations.

À ce jour, nous animons avec les fermes présentées sur la carte ci-dessous. À votre demande, nous pouvons développer de nouveaux partenariats.

Les animations avec ce logo peuvent se faire à la ferme.



TablOvert

Les animations
avec ce logo font
partie du réseau
TablOvert !



Le réseau TablOvert regroupe des agriculteurs-rices et des associations issues de l'Éducation au Développement Durable sur le département de l'Ain. En tant que membre du réseau nous proposons des animations pédagogiques pour sensibiliser le jeune public au lien agriculture/ alimentation. Le réseau TablOvert est porté et animé par l'AFOCG de l'Ain.

VOUS ÊTES ENSEIGNANT·E ?

Vous avez identifié une animation qui pourrait entrer dans votre projet pédagogique ?

Pour financer une animation (tout ou partie), vous pouvez vous rapprocher des collectivités territoriales (mairie, communauté de communes, département), de l'Éducation nationale ou des associations gravitant autour de l'école ou du collège.

Pour plus de renseignements sur les possibilités de financements :

<https://www.tablovert.fr/animation-modalites-reservation/>

Boc' à Roulotte

La Boc' à Roulotte est une caravane aménagée avec du matériel support à nos animations. Nous nous déplaçons lors de vos événements pour animer au sein de votre village/ quartier, ferme, ou association ! Nous adaptons certaines de nos animations, sous forme de "stand", pour vos événements avec un public de passage.

Suivez le logo « Boc' à Roulotte ».





Boc' à
RÉCUP

Enquête sur nos assiettes



SELFOOD

OBJECTIFS

- Comprendre les impacts sociaux et environnementaux de notre assiette.
- Échanger avec les autres et partager son point de vue.
- Imaginer des solutions individuelles et collectives.



2h00

Temps de jeux : 1h30
Échanges : 30 min



PUBLIC

À partir de 9 ans.

Les participant·es devront réaliser des autoportraits alimentaires de leurs assiettes durant cinq jours. L'objectif étant de conscientiser nos habitudes alimentaires pour ensuite les analyser lors de l'animation. Durant l'intervention, les participant·es mèneront leur enquête pour établir une carte d'identité de leur assiette. La restitution permettra à chacun·e de donner son point de vue et d'échanger sur les solutions.



THÉMATIQUES

Circuits court,
saisonnalité,
impact social et
environnemental

Gaufres locales anti-gaspi

Durant l'animation les participant-es testeront leurs connaissances grâce à des devinettes sur le gaspillage alimentaire et/ou un jeu pour retrouver les ingrédients et leurs provenances. Ils se lanceront ensuite dans la réalisation de gaufres au pain sec sucrées ou salées. Une dernière étape, optionnelle, permet de sensibiliser de manière ludique au compostage.



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- ☉ Sensibiliser à l'agriculture de proximité, à la réduction des déchets alimentaires et au compostage.
- ☉ Apprendre à cuisiner, faire ensemble et faire soi-même avec précaution.



2h30 À 3H00

Temps de cuisine : 2h00
Échanges : 30 min

THÉMATIQUES

Produits locaux,
gaspillage alimentaire,
commerce équitable,
compostage



PUBLIC

À partir de 6 ans, adapté
à un public familial.

Mise en Boc'



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- ◎ Sensibiliser aux méthodes de conservation.
- ◎ Apprendre à cuisiner et faire soi-même.
- ◎ Donner des clés pour réduire le gaspillage alimentaire et les surplus.



2h30

Temps de cuisine : 2h00
Echanges : 30 minutes



PUBLIC

À partir de 12 ans.

Le groupe pourra tester ses connaissances sur la conservation avec un quizz en équipe !

Puis tous et toutes aux fourneaux et place à la réalisation de bocaux à ramener chez soi : confiture, chutney, aigre-doux, lacto-fermentation tout dépendra de la saison et des envies !



THÉMATIQUES

Méthode de
conservation,
produits locaux

Cuisine créative

En équipe, imaginez une recette créative pour un repas, un apéro ou un goûter. Cette animation peut se faire à partir d'un thème (ingrédients imposés, anti-gaspi, salé ou sucré ...) Êtes-vous prêt-es à réaliser un plat savoureux, original, esthétique, local et anti-gaspi ? À vos marques, prêt-es, partez !! Possibilité de faire les menus et les courses en amont. (prévoir 2h supplémentaires).



THÉMATIQUES

Produits locaux,
gaspi alimentaire,
créativité



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- Apprendre à cuisiner en développant l'esprit d'équipe et la coopération.
- Développer la créativité à l'écoute de nos sens.
- Se questionner sur différents éléments d'une bonne alimentation.



2h30

Temps de cuisine : 2h00
Échanges : 30 minutes



PUBLIC

À partir de 8 ans, adapté à un public familial.

Création de jus de pommes



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- Apprendre à cuisiner, faire-ensemble et faire soi-même.
- Réduire le gaspillage alimentaire et les surplus du jardin par l'action collective.



2h à 3h

Animation possible de septembre à décembre.



PUBLIC

À partir de 8 ans, adapté à un public familial.

Découverte pas à pas du processus de fabrication de jus de pommes, à déguster sur place : lavage, découpage, broyage et pressage ! Pour cette animation, les pommes ne sont pas fournies par Boc' à Récup', un ramassage des pommes est à réaliser en amont par la structure.



THÉMATIQUES

Gaspillage alimentaire,
Coopératif

Voyage des 5 sens

Après avoir découvert différentes sortes de légumes, les enfants auront la tâche de les sublimer en les transformant (épluchage, coupage, cuisson, mixage) pour réaliser des salades, pancakes ou veloutés.

À chaque étape de la préparation culinaire, les enfants éveilleront leurs cinq sens.



THÉMATIQUES

Produits locaux,
lien à la terre,
5 sens



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- 🕒 Éveiller les enfants aux différentes textures, goûts et odeurs.
- 🕒 Découvrir l'aliment de la terre au produit fini.
- 🕒 Apprendre à cuisiner, faire ensemble et faire soi-même.



2h30 À 3H00

Découverte : 30 min.
Temps de cuisine : 1h30



PUBLIC

Petite enfance, adapté
aux enfants de 1 à 5 ans.

Cuisine lowtech



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- ☉ Sensibiliser aux avantages nutritionnels et écologiques d'une cuisson basse température.
- ☉ Transmettre les bonnes pratiques pour cuisiner avec une marmite norvégienne.
- ☉ Inviter à une cuisine plus végétale.



5h00

3h30 : cuisine et échanges
1h30 : repas et rangement



PUBLIC

À partir de 17 ans.

Une marmite norvégienne est un auxiliaire de cuisine économique et écologique (avec peu d'utilisation de gaz et d'électricité) qui permet de cuire à basse température des plats. Lors de l'atelier nous cuisinerons tout un repas avec des marmites norvégiennes. Cet atelier peut se faire en complément de quatre ateliers couture proposés par notre partenaire « Au fil de soi » pour coudre sa marmite norvégienne.



THÉMATIQUES

Les « lowtech »,
impact environnemental

Découverte des légumineuses

Après une découverte sensorielle des légumineuses, place à un quizz pour en apprendre plus sur ces protéines végétales. Participez ensuite à un atelier de cuisine pour tester de nouvelles recettes comme des tartinades de lentilles, des gâteaux au chocolat et aux haricots rouges, des gaufres aux pois chiches, etc.



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- ☉ Sensibiliser aux avantages nutritionnels et écologiques des légumineuses.
- ☉ Découvrir l'histoire des légumineuses.
- ☉ Apprendre à cuisiner, faire ensemble et faire soi-même.



2h30

Temps de cuisine : 1h30
Échanges : 1h00

THÉMATIQUES

Protéine végétale,
lien à la terre



PUBLIC

À partir de 8 ans.

Boc' en fête !



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- Sensibiliser à la réduction du gaspillage alimentaire.
- Apprendre à cuisiner, faire-ensemble et faire soi-même.
- Offrir un cadeau original et anti-gaspi pour les fêtes.



2h00

Temps de cuisine : 1h30
Échanges : 30 min



PUBLIC

À partir de 2 ans. Adaptable en fonction du public.

Durant l'animation nous utiliserons du pain sec comme farine pour cuisiner des desserts originaux : croquants aux noix, cookies au chocolat. En fonction du public nous pourrons compléter l'animation avec le quizz sur le gaspillage alimentaire.

Les participant-es pourront repartir avec un bocal de préparation de cookies au pain sec à cuire chez soi ou à offrir.

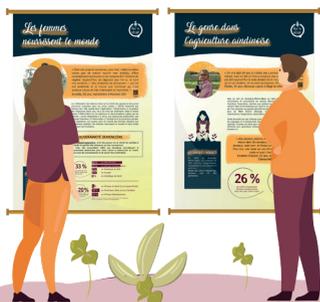


THÉMATIQUES

Gaspillage alimentaire,
Cadeau éco-responsable

Le genre se met à table !

C'est une exposition graphique et ludique composée de 8 panneaux A0 sur des structures en bois déplaçables pour aborder les **questions de genre dans l'agriculture et l'alimentation aindinoise**. Nous vous proposons une semaine d'affichage dans vos locaux avec la possibilité de conclure la semaine par une animation débats et discussions autour de la thématique.



THÉMATIQUES

Agriculture,
alimentation et genre

SUPPORT VISUEL

OBJECTIFS

- Sensibiliser aux inégalités de genre.
- Comprendre les discriminations vécues par les femmes dans le milieu agricole et de l'alimentation.
- Donner la parole à des paysannes et restauratrices de l'Ain.



1 SEMAINE

d'affichage couplée à une animation débats de 2h.



PUBLIC

À partir de 15 ans.

Petit budget, grand délice



ATELIER CUISINE

OBJECTIFS

- 🎯 Manger sainement et se faire plaisir avec un petit budget.
- 🎯 Sensibiliser à l'alimentation locale et durable.
- 🎯 Partager un temps de convivialité et apprendre à faire-ensemble.
- 🎯 Apprendre à faire soi-même.



2h30

+ le temps de repas en fin d'animation



PUBLIC

À partir de 17 ans.

Participez à un quizz sur le droit à l'alimentation, avant de partager un moment convivial d'échange autour de pratiques pour combiner petit budget et alimentation de qualité.

Nous vous proposons ensuite d'enfiler un tablier pour cuisiner tous ensemble dans la joie et la bonne humeur et nous réunir autour d'un repas préparé en commun.



THÉMATIQUES

Circuits court,
saisonnalité, droit à
l'alimentation

Tous à vos semis

Chaque participant·e incarnera un personnage travaillant dans une des quatre exploitations maraichères. Les joueurs·euses devront participer aux trois phases de production, vente et clôture de l'année, ponctuées d'événements et intempéries et devront agrémenter leur exploitation d'équipements agricoles ! Le jeu se terminera avec un temps d'échange.



JEU DE RÔLE

OBJECTIFS

- ☉ Sensibiliser au fonctionnement du monde agricole.
- ☉ Faire le lien entre les types d'agricultures et nos pratiques alimentaires.



2h00 À 2H30

Temps de jeux : 1h30

Échanges : 30 min à 1h

THÉMATIQUES

Métier
d'agriculteur·rice,
mode de production et
commercialisation



PUBLIC

À partir de 12 ans, à partir
de 15 joueur·euses.

Informations pratiques

NOS ANIMATIONS VOUS INTÉRESSENT ?

Prévoir une grande salle avec **un point d'eau et des branchements électriques.**

Pour les ateliers cuisine en milieu scolaire, la **présence d'un accompagnateur pour 10 enfants**, en plus de l'enseignant, est demandée.

Animations adaptables pour des **établissements médico-sociaux.**

CONTACT

Romane BESSON

0627214591

Laurie CHAMBARD

0776925143

*Coordinatrices associative
contact@bocarecup.fr*



Tous droits réservés
Association Boc' à RÉCUP'
Photographe : Thomas CHAMBARD
Graphiste : Laura DOUCET



Association Boc' à RÉCUP'
594 route de Dhuis
01250 SIMANDRE-SUR-SURAN
www.bocarecup.fr

