



# Catalogue d'animations



Cuisiner  
simplement

Agriculture  
paysanne

Alimentation  
durable

Gaspillage  
alimentaire



# Sommaire

## Notre savoir-faire

Cadre d'intervention .....	4
Qui sommes-nous ?.....	5
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 low-tech.....	16
Découverte des légumineuses.....	17
Boc' en fête !.....	18
Le genre se met à table !.....	19
Vélo-smoothie.....	20
Tous à vos semis !.....	21
Saveurs de saison .....	22



# 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.



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 PEDAGOGIQUES

### PRATIQUES

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

### LUDIQUES

Utiliser des jeux, favoriser la créativité et la convivialité

### CONCEPTUELLES

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

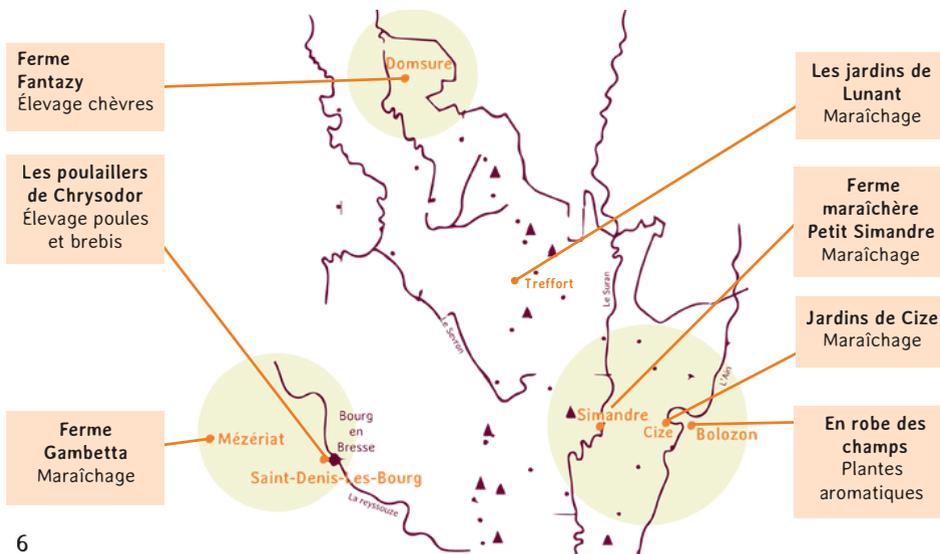
# Ateliers à la ferme

## 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 ».





# Enquête sur nos assiettes



Tab@vert

## 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.



2h

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.



## THÉMATIQUES

Produits locaux,  
gaspillage alimentaire,  
commerce équitable,  
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 3H**

Temps de cuisine : 2h  
Échanges : 30 min



**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 : 2h

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,  
gaspillage 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 : 2h  
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 3H

Découverte : 30 min.

Temps de cuisine : 1h30



PUBLIC

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

# Cuisine low-tech



## ATELIER CUISINE

### OBJECTIFS

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



5h

Cuisine et échanges : 3h30  
Repas et rangement : 1h30



**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 « low-tech »,  
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.



## THÉMATIQUES

Protéine végétale,  
lien à la terre



## 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 : 1h



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.



2h

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.

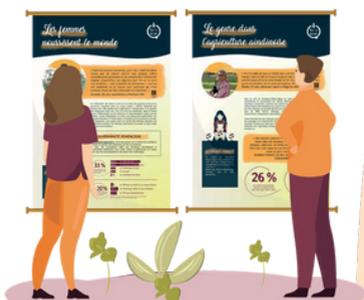


## THÉMATIQUES

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.
- Donner la parole à des paysannes et des restauratrices de l'Ain.



### 1 SEMAINE

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



### PUBLIC

À partir de 15 ans.

# Vélo-smoothie



Les fruits abîmés méritent une seconde vie ! A partir de fruits invendus et sans consommer d'électricité, il est tout à fait possible de réaliser de délicieux smoothies, mixés à la force des jambes. Les participants et participantes apprennent à transformer les fruits abîmés, ils réalisent ensemble des jus de fruits avant de les déguster. L'atelier vélo-smoothie est couplé à un quizz sur le gaspillage alimentaire ou à un jeu sur la saisonnalité des fruits et légumes.

## ATELIER CUISINE

### OBJECTIFS

- Sensibiliser à la réduction du gaspillage alimentaire et des déchets plastiques
- Apprendre à faire soi-même
- Découvrir une manière de transformer des végétaux bruts



**1h30 à 2h**

Fabrication des smoothies : 1h  
Échanges : 30 min à 1h



**PUBLIC**

À partir de 8 ans.



## THÉMATIQUES

**Gaspiilage  
alimentaire, produits  
locaux**

# 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.



**2h 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.

# Saveurs de saison



## ATELIER CUISINE

### OBJECTIFS

- Conscientiser les rythmes naturels des saisons et leur lien avec l'agriculture
- Échanger autour des différents avantages d'une alimentation de saison



1h30 à 2h

Temps de cuisine : 1h  
Échanges : 30 min à 1h



### PUBLIC

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

Sous forme de jeux, les enfants apprennent à identifier les fruits et les légumes qui poussent dans l'Ain et à les associer aux saisons durant lesquelles ils sont récoltés. En cuisine, les enfants transforment les fruits et légumes bruts et crus et apprennent à les décliner de manière créative et savoureuse! Possibilité de coupler cette animation avec un atelier vélo-smoothie.



## THÉMATIQUES

Saisonnalité, circuits  
courts, produits  
locaux

# 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.**

**Laurie CHAMBARD**

**0776925143**

**Marie LE PERSON**

**0627214591**

*Coordinatrices associative  
contact@bocarecup.fr*

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



Association Boc' à RÉCUP'  
4 Allées des Brotteaux  
01000 Bourg-en-Bresse  
[www.bocarecup.fr](http://www.bocarecup.fr)

