



Afin de répondre concrètement à l'offre proposée, *Vacances des Jeunes* fixe un cahier des charges.

A partir des éventuelles contraintes fixées par *VdJ*, chaque équipe a la responsabilité de la planification et de la conduite des activités.

Cahier des charges – Cuisine et petits fruits

▶ **Contraintes**

- **Réservations faites / à faire**
- **Budget des activités**

▶ **Activités**

- **Liste**
- **Compétences attendues de l'équipe**

▶ **Ressources**

- **adresses**
- **cartes**
- **www**
- **ouvrages**

Autres documents à prendre en compte:

- Fiche descriptive du séjour
- Préparation d'un séjour - repères
- Projet pédagogique
- Rythmes



► **Planification générale**

- **Fiche de présentation du séjour et page web**
 - Découverte et cueillette de petits fruits
 - Mettre un tablier et utiliser la cuisine pour des ateliers confitures ou gâteaux
 - De la cuisson des petits fruits à la mise en pots et à l'étiquetage
 - Petit déjeuner avec dégustation de notre confiture
 - Découverte de la Vallée de Joux, de la forêt
- **Eléments pour le budget (à titre indicatif – vérifier lors du contact)**
 - Petit déjeuner au Chalet des Esserts: CHF 5.—

► **Activités**

A éviter

Vacances des Jeunes attend de vous de l'imagination!

Cette semaine doit être, pour les participant-e-s, l'occasion de vivre des expériences nouvelles et originales.

Des activités qui peuvent communément être pratiquées dans le cadre familial sont à éviter.

Pédalo

Pour des raisons de sécurité, *Vacances des Jeunes* **interdit** l'organisation de cette activité.

En effet, les conditions de sécurité (port d'un gilet adapté à la taille de chaque participant-e ne peut être garanti).

Tour en bateau – Train à vapeur

L'utilisation de ces moyens de transport peut être l'occasion d'un moment convivial lorsqu'ils font partie d'une promenade par exemple.

A développer

Autonomie des participant-e-s

Le développement de l'autonomie des enfants nécessite qu'ils soient impliqués dans une dynamique de projet. Il y a lieu de les impliquer dans le processus de préparation de l'activité (quoi? pourquoi? comment? quand ?), de sa conduite (délégation) et de son évaluation (plaisir? réussite? écart au projet initial?)

Compétences attendues

- Evaluer et prendre en compte le degré d'autonomie de chaque enfant
- Acquérir et développer des compétences permettant d'imaginer des organisations des activités prenant en compte les différences (âges – rythmes – envies)
- Prendre le risque de permettre à l'enfant de proposer
- Dépasser ses représentations par rapport à la découverte de l'environnement tout en prenant en compte la sécurité physique et affective des enfants (par exemple: oser dépasser les limites de la propriété et quitter les chemins)



Cueillette des petits fruits

La cueillette de petits fruits ne sera certainement pas suffisante pour confectionner les confitures. Il y aura lieu d'acheter le complément.

En ce qui concerne la récolte des petits fruits dans la nature, l'ajout de vinaigre, de jus de citron, de bicarbonate ou mieux de permanganate dans l'eau de rinçage est recommandé afin d'éviter l'équinococcose (douves du foie) ou autres parasitoses transmises par les renards et autres animaux sauvages, ou même domestiques.

Priorité ②

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités

Compétences attendues

- Motiver les enfants à la recherche des petits fruits (jeu de piste, chasse au trésor)
- Assumer ses responsabilités dans le repérage des produits et savoir demander l'expertise nécessaire en cas de doutes

Carnet de recettes

Priorité ②

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités

Compétences attendues

- Donner aux enfants diverses possibilités de réalisation d'un carnet de recettes personnalisés
- Gérer le temps de production d'un carnet de recettes dans la durée du séjour

Préparation des pots de confiture

Priorité ②

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités

Compétences attendues

- Favoriser la créativité des enfants sur un support original

Alpage et fermes

Les fermes environnantes ...

... permettent de découvrir le moment de la traite, soit le matin, soit le soir. On peut solliciter plusieurs paysans afin de former des petits groupes.

Aller voir la traite du matin (c'est tôt - ~06h00) ou le soir (~17h30) est une activité à intégrer dans le déroulement de la journée. Le déplacement est une activité en soi.

Priorité ②

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités

Compétences attendues

- Faciliter le contact avec les paysans, prendre en compte leur réalité (travail, horaire, ..) afin de planifier l'activité
- Permettre l'implication des participant-e-s tout en garantissant la sécurité
- Impliquer les participant-e-s dans la conduite du groupe (cartographie)
- Organiser la préparation du matériel nécessaire (vêtements) en impliquant les participant-e-s
- Eveiller l'intérêt, susciter les questions lors de la visite
- Etre garant du respect des règles de savoir-vivre



Veillée au coin du feu

y compris grillades

Priorité 2

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités

Compétences attendues

- Prendre en compte les éventuelles réglementations et les conditions du moment (vent, sécheresse, terrain, ...) pour assurer la sécurité
- Anticiper la préparation (bois, allumage si l'on souhaite cuisiner, ...)
- Collaborer avec l'équipe de cuisine
- Permettre l'implication des participant-e-s tout en garantissant la sécurité (allumage et entretien du feu, grillades, ...)
- Animer la soirée (cuisine, desserts, chants, ...)

Fabrication du fromage

Chalet des Esserts

Priorité 2

Annoncée, à planifier selon la météo et les autres activités – réservation à faire

Compétences attendues

- Faire du lever matinal (~06h00) et du déplacement un moment convivial
- Impliquer les participant-e-s dans la conduite du groupe (cartographie)
- Organiser la préparation du matériel nécessaire (vêtements) en impliquant les participant-e-s
- Eveiller l'intérêt, susciter les questions lors de la visite
- Etre garant du respect des règles de savoir-vivre

Lac - baignade

Priorité 4

Suggestion

Compétences attendues

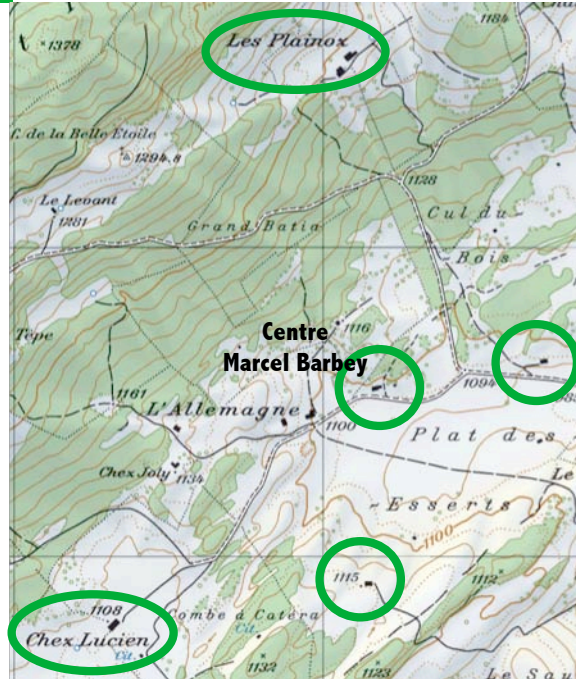
- Avoir pris connaissance des recommandations de *Vdl*
- Anticiper les situations (protection solaire, sécurité, activités, partage des responsabilités, ...)
- Choisir un lieu propice
- Respecter la nature, les cultures, les troupeaux et la propriété privée



► **Ressources**

• **Adresses**

Fermes environnantes





VACANCES DES JEUNES

Rue de la Louve 3 CP 1497

CH-1001 Lausanne

+41 (0)21 311 96 18

+41 (0)21 311 96 19

www.vdj.ch

vdj@vdj.ch

Les Plainoz

Evelyne Meylan-Aubert
Jean Bernhard

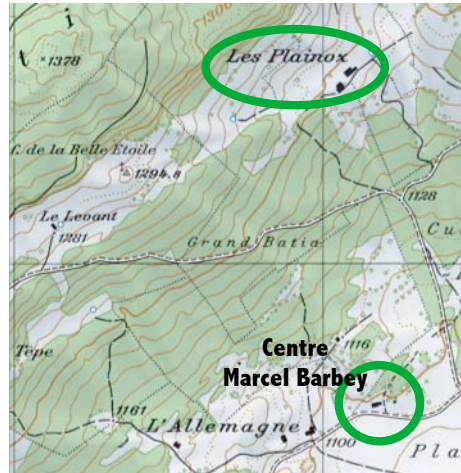
Impasse du Loup
CH-1345 Le Lieu

+41(0)21 841 11 78

+41(0)79 213 89 48

evelyne.meylan@freesurf.ch
www.impasseduloup.ch

Nuit sur la paille



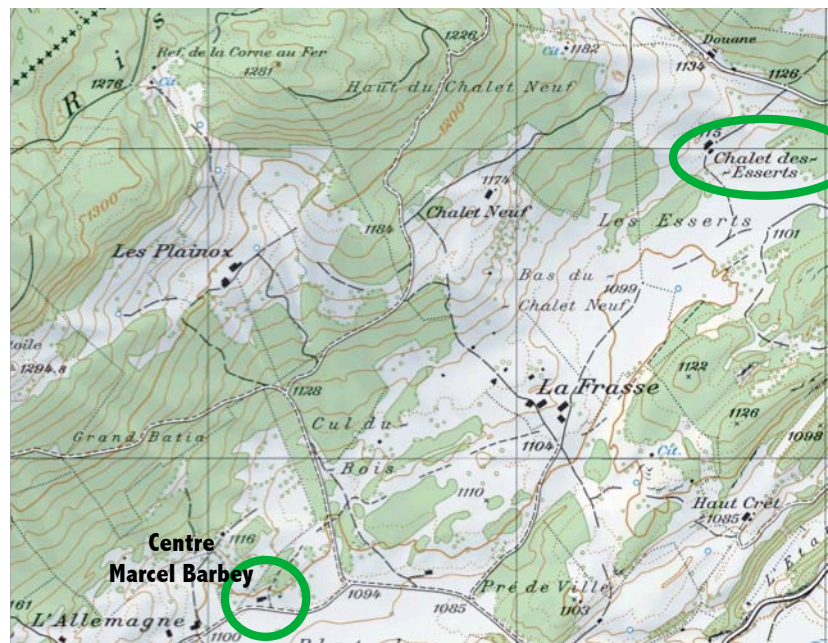
Chalet des Essets

Bernard et Raphaël
Rochat

Route de Mouthe
CH-1343 Les
Charbonnières

+41(0)21 841 13 71

Fabrication du fromage et petit déjeuner





VACANCES DES JEUNES

Rue de la Louve 3 CP 1497

CH-1001 Lausanne

+41 (0)21 311 96 18

+41 (0)21 311 96 19

www.vdj.ch

vdj@vdj.ch

- **Cartographie**

Vacances des Jeunes met à disposition:

- séries de cartes (échelle 1:25000) de la région
- boussoles
- aide à la préparation d'activités

- **www**

- <http://www.vdj.ch/ferme-et-nature-1-fr45.html> (21.02.09) → site VDJ, descriptif du séjour
- <http://www.vdj.ch/ferme-et-nature-2-fr50.html> (21.02.09) → site VDJ, descriptif du séjour
- www.impasseduloup.ch (21.02.09) → chalet des Plainoz
- <http://www.ign.fr/institut/accesRapide.do?rubrique=true¤tRootSearch=Education&indexChildSearch=1> (28.02.09) → IGN – Institut géographique national – espace éducation

- **Ouvrages**

- Weibel R. (2008). *Sur le chemin des refuges forestiers*. L'Orient : Imprimerie Baudat



**VACANCES
DES JEUNES**

Rue de la Louve 3 CP 1497

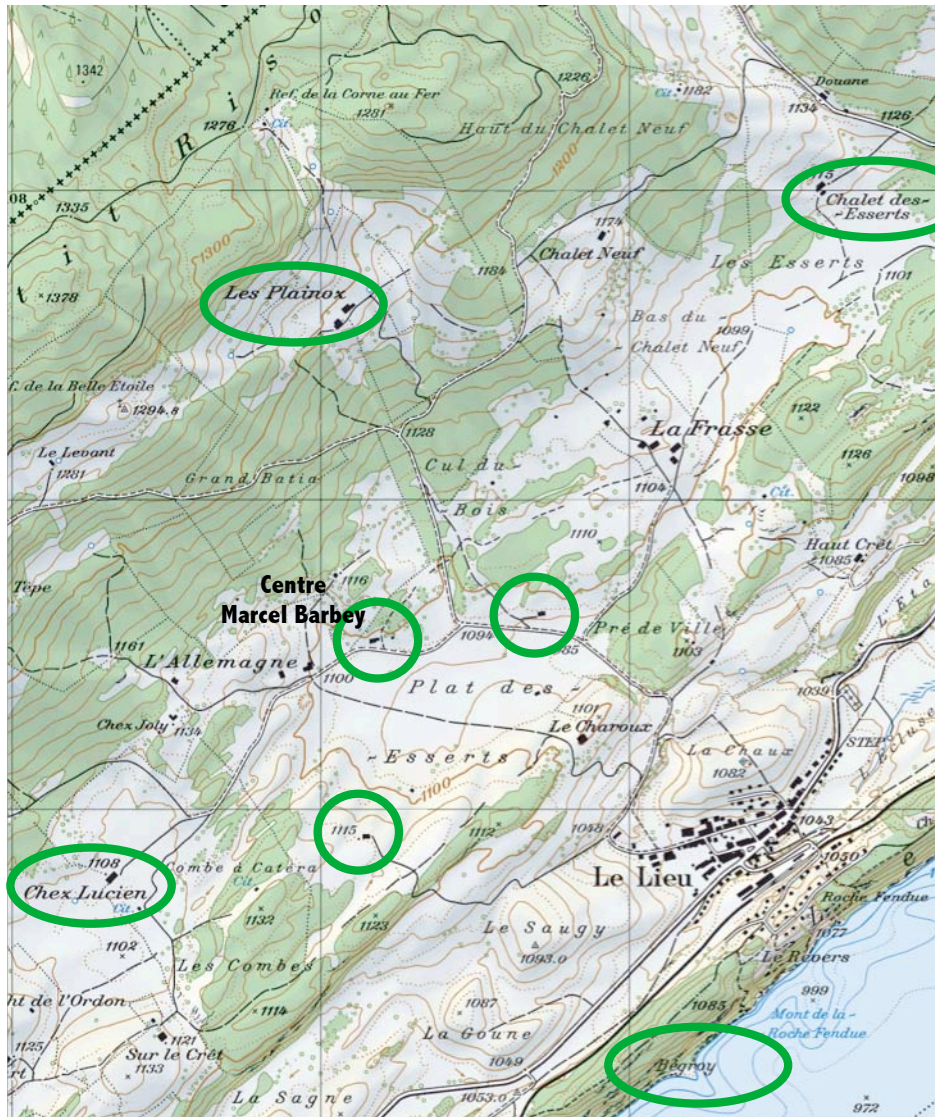
CH-1001 Lausanne

+41 (0)21 311 96 18

+41 (0)21 311 96 19

www.vdj.ch

vdj@vdj.ch





Recettes gourmandes pour goulus des bois + dates cueillettes

Pour vos prochaines sorties en forêt, voici **quelques recettes gourmandes** qui feront de vos piques-niques des repas gastronomiques faciles et amusants à concocter en famille...

Salades

On agrmente volontiers les salades des premières fleurs des prés comme la primevère, la pulmonaire, la cardamine des prés, la bourrache, les pétales de fleurs de soucis, de marguerites ou de roses.

On utilise également des jeunes feuilles d'orties, de la dent-de-lion bien connue, de l'aquillée millefeuille, de la pâquerette ou plus étonnamment des jeunes feuilles tendres d'arbres ou arbustes comme le hêtre ou l'aubépine.

Beurre à l'ail des ours

Pour vos grillades au feu de bois, rien de tel qu'un steak café de Paris, façon forestière!

Hacher finement quelques feuilles d'ail des ours (ou d'alliaire officinale qui est plus fine et moins forte). Incorporer à du beurre (ou du fromage blanc) assaisonné de sel et de poivre. A badigeonner à volonté sur la viande rôtie au feu de bois. Bon appétit!

Gâteau aux fleurs de printemps

Ingrédients: 2 tasses de farine. 1 tasse de sucre brun. 3 œufs, 2,5 dl de crème fraîche, le jus et le zeste d'un citron (ou orange), 1 sachet de poudre à lever, 1 pincée de sel, 2 poignées de fleurs printanières entières (primevère, pulmonaire, bourrache, pétales de fleurs de soucis, de marguerites ou de roses, myosotis, violette de montagne)

Faire une pâte à biscuit avec tous les ingrédients. Ajouter à la masse les fleurs printanières entières. Dresser l'appareil à l'intérieur d'un moule à cake beurré. Cuire au four 30-40 min. à feu moyen. A la sortie du four, parsemer de pétales de fleurs.

Quelques recommandations

- Evidemment, seules les plantes identifiées avec certitude comme comestibles seront cueillies. En cas de doute s'abstenir!
- On veillera à cueillir les plantes dans des lieux préservés de l'apport de pesticides, d'engrais ou d'herbicides.
- Les bords des routes sont bien évidemment à éviter. Ne cueillez pas à moins de 30 m des routes de campagnes ou à moins de 100 m des routes les plus fréquentées
- Ne ramassez jamais tous les exemplaires d'une plante que vous trouvez à un endroit, ni toutes les parties d'une même plante.
- Evitez de marcher à travers champs ou dans les prairies en hautes herbes.
- Le printemps est la saison idéale pour cueillir des plantes tendres et savoureuses. Des récoltes plus tardives dans la saison sont possible encore en altitude
- Respectez les zones de protection
- La consommation de plantes sauvages crues (fleurs, feuilles, fruits, bourgeons ou racines) nécessite un nettoyage consciencieux. L'ajout de vinaigre, de jus de citron, de bicarbonate ou mieux de permanganate dans l'eau de rinçage est recommandé afin d'éviter l'équinococose (douves du foie) ou autres parasitoses transmises par les renards et autres animaux sauvages, ou même domestiques.

Guides pratiques

COUPLAN François: Promenades gastronomiques, Ed. Sang de la Terre, Paris, 1992.

COUSIN ZERMATTEN Germaine, COUSIN Raymond: Saveur et vertus des plantes sauvages, recettes et teintures, Ed. alternatif, Les Agettes, 1998.

QUINCHE Robert, BOSSARD Eugen: Petit guide panoramique des salades et légumes sauvages comestibles, Ed. Delachaux & Niestlé, Lausanne, 1991.

<http://www.genevefamille.ch/N6240/recettes-gourmandes-pour-goulus-des-bois-+-dates-cueillettes.html> (29.01.2012)