



Animations pédagogiques nature

offre groupes, tout âge



Graine
de Cocagne

www.parenthese.org



Parenthèse Graine de Cocagne, reconnue d'intérêt général, est une association régie par la loi de 1901.

Implantée dans la Drôme, sur le **territoire de Valence Romans agglo**, l'association Parenthèse a pour mission de favoriser **l'inclusion sociale** par :

- Le développement de **nouvelles formes d'emploi et d'activités** contribuant à la **transition écologique**,
- L'innovation sociale, la mise en pratique de la **solidarité**.

L'association adhère au Réseau des Jardins de Cocagne et **90% de ses activités s'inscrivent dans le champ agricole et alimentaire**.

Notre métier est d'embaucher sur nos différentes actions des personnes privées d'emploi, sur une durée maximale de 2 ans. Cet emploi est un tremplin pour que ces personnes reprennent confiance en elles et en leurs capacités et trouvent à l'issue de leur passage ici un emploi ou une formation qui leur corresponde. Toutes les personnes passant par ici ne vont pas nécessairement travailler dans l'agriculture ensuite.

Il y a toutes sortes de personnes qui travaillent ici : des hommes, des femmes, âgées de 18 à 65 ans, de toute origine, et rencontrant des difficultés très différentes : santé, linguistique, chômage longue durée, manque de qualification... C'est la diversité qui fait la force et la solidarité au sein des équipes !

Nous **produisons des légumes en agriculture biologique**, c'est-à-dire garantis sans engrais chimiques ni pesticides de synthèse. Nous les vendons sous forme : de paniers hebdomadaires ; sur nos marchés ; à des magasins, des restaurants, des cantines et à des associations d'aide alimentaire.

Depuis 2020, Parenthèse développe ses **propres animations pédagogiques nature** !

N'hésitez pas à consulter notre **site internet** et nos pages Facebook & Instagram



ANIMATIONS

Depuis 2020, Parenthèse Graine de Cocagne propose des animations pour sensibiliser tous les publics aux **enjeux d'une alimentation bio, saine et de saison ainsi qu'à la préservation de l'environnement.**

D'une séance d'une heure à plusieurs demi-journées, ces animations permettent aux participant.e.s de découvrir une **ferme maraîchère biologique**, ainsi que la nature et la biodiversité qui y sont liées, tout en continuant de prendre **possession de leur alimentation.**

Nous déployons une **pédagogie active et privilégions l'apprentissage par la pratique** : chacun devient acteur de ses découvertes. Nous croyons que **faire par soi-même** permet un meilleur apprentissage et un plus grand épanouissement.

Les activités destinées aux écoles, collèges et lycées s'inscrivent dans les préconisations des programmes scolaires. Le vocabulaire et le matériel utilisés lors des ateliers sont parfaitement adaptés à l'âge des jeunes.

Nos deux fermes, que ce soit par les infrastructures, les cultures mises en place ainsi que les jardins pédagogiques que nous proposons, offrent un **support pédagogique grandeur nature**, permettant une multitude d'activités. Nous avons également la possibilité de détacher une **navette de 8 places** pour les structures ne disposant pas de véhicule de transport.

Nous proposons également des ateliers directement au sein des structures partenaires, **en adaptant nos activités et notre matériel au site**, comme des ateliers de cuisine, de jardinage ou d'éco-citoyenneté.

Nos nombreuses structures partenaires, telles que les collectivités, les structures sociales, les écoles, les relais petite enfance et bien d'autres, nous permettent d'entrer en contact avec un **public varié, de la petite enfance jusqu'aux seniors...**

Le tableau en page 4 détaille les publics concernés pour chaque animation.

NOS THÈMES

Nous proposons cette année des animations réparties selon trois grands axes :

Agroécologie : animations visant à découvrir une ferme maraîchère bio, ses pratiques, ses légumes, sa commercialisation, mais aussi découvrir des techniques de jardinage et de compostage.

Alimentation : animations visant à sensibiliser le public aux gestes d'une cuisine brute, simple et nourricière, à la saisonnalité, à la végétalisation de son assiette, ainsi qu'à la compréhension de ses achats (étiquettes, labels).

Biodiversité : animations visant à sensibiliser le public à la biodiversité, tant agricole qu'urbaine. Les insectes et autres petites bêtes, l'apiculture, les auxiliaires de culture et les plantes sauvages seront abordés lors de ces ateliers.

	Agroécologie		Alimentation		Biodiversité	
UNE SÉANCE UNIQUE OU PLUSIEURS SÉANCES AU CHOIX	Visite de ferme	P.5	Cuisiner avec les saisons	P.7	Animal à la loupe	P.10
	Jardiner avec la nature	P.5	Conservation : gardons le goût !	P.8	Le monde des insectes	P.11
	Les secrets du compost	P.6	La jungle des labels	P.8	Au rythme des abeilles	P.11
	Jardiniers en herbe	P.6	Le panier à cuisiner : idées recettes	P.9	La vie secrète de la mare	P.12
	Au pays des 5 sens	P.7	Plantes sauvages comestibles	P.9		
			Du grain au pain	P.10		

TABLEAU ANIMATIONS/PUBLICS

4

AGROÉCOLOGIE	SÉANCE	RPE	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	COLLÈGE	LYCÉE	ADULTE	EHPAD
Visite de ferme	1	*	*	*	*	*	*	*	
Jardiner avec la nature	1 à 4	*	*	*	*	*	*	*	
Les secrets du compost	1			*	*	*	*	*	*
Jardiniers en herbe	1 à 4	*	*	*	*				
Pays des 5 sens	1		*	*	*	*	*	*	*
ALIMENTATION	SÉANCE	RPE	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	COLLÈGE	LYCÉE	ADULTE	EHPAD
Cuisiner avec les saisons	1 à 4				*	*	*	*	
Conservation : gardons le goût	1 à 2			*	*	*	*	*	*
La jungle des labels	1				*	*	*	*	*
Le panier à cuisiner : idées recettes	1			*	*	*	*	*	*
Plantes sauvages comestibles	1 à 2					*	*	*	
Du grain au pain	1			*	*	*	*	*	
BIODIVERSITÉ	SÉANCE	RPE	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3	COLLÈGE	LYCÉE	ADULTE	EHPAD
Animal à la loupe	1 à 2	*	*	*	*	*	*	*	
Les abeilles	1	*	*	*	*	*	*	*	*
Monde des insectes	1	*	*	*	*	*	*	*	
La mare	1			*	*	*	*	*	

ANIMATIONS "AGROÉCOLOGIE"

Pour chaque animation proposée, le contenu des activités sera adapté au public

VISITE DE FERME



Objectifs :

- > Découvrir une ferme maraîchère bio
- > Comprendre les enjeux et l'insertion pro
- > Appréhender les techniques utilisées

Descriptif :

Découverte d'une ferme maraîchère en agriculture biologique, de ses infrastructures, de son équipe et de ses techniques. Balade entre les haies et autres aménagements agroécologiques, discussion autour des rotations de cultures et des auxiliaires. **Cette visite peut être couplée à un atelier** (cf. p. 4).

JARDINER AVEC LA NATURE



Objectifs :

- > Appréhender le cycle de vie d'un végétal et ses besoins
- > Découvrir des techniques de jardinage
- > Planifier un projet dans le temps

Descriptif :

Réaliser ses premiers pas au jardin ou approfondir ses techniques. Découvrir le cycle de vie des principales plantes potagères et leurs besoins. Planifier son jardin dans le temps, en fonction des saisons et des cycles. Découvrir les associations de cultures, les auxiliaires et les ravageurs, ainsi que les techniques de multiplication des végétaux. **Ces ateliers peuvent être réalisés à la ferme ou sur les sites de nos partenaires**, sur une séance, pour une simple découverte, ou sur plusieurs séances, pour approfondir les connaissances.

LES SECRETS DU COMPOST



Objectifs :

- > Découverte du compostage et de ses enjeux
- > Appréhender les différents outils et techniques
- > Découverte des organismes décomposeurs

Descriptif :

Mais que faire de mes déchets du jardin et ceux de la cuisine ? Que peut-on composter ? Comment le faire et avec quels outils ? Cet atelier aborde les enjeux du compostage, les différentes manières de réaliser un bon compost, la découverte des petites bêtes : les décomposeurs, ainsi que l'**utilisation du compost au jardin**.

JARDINIERS EN HERBE



Objectifs :

- > Premiers pas au jardin
- > Utilisation de ses sens
- > Découverte du monde végétal et animal
- > Découverte des fruits et légumes de saison

Descriptif :

À destination principalement des enfants, avec une approche ludique et immersive. **Faire ses premiers pas au jardin** : découvrir les graines, les légumes et les fleurs. Réaliser ses semis et d'autres techniques de multiplication des végétaux. Comprendre l'importance des petites bêtes au jardin. Ces ateliers sont plutôt conçus pour être réalisés en **cycle de 3 à 4 séances**.

AU PAYS DES 5 SENS



Objectifs :

- > Découverte et utilisation de ses sens
- > Reconnaître et découvrir les plantes à parfum et aromatiques
- > Techniques de multiplication des plantes aromatiques

Descriptif :

Du jardin à la cour, en passant par le balcon, **une multitude de sensations vous attendent** : sons, saveurs, parfums et couleurs. Pour les plus petits, c'est l'occasion de partir à la découverte de leurs cinq sens. Pour les plus grands, d'apprendre les techniques de multiplication des plantes aromatiques et de profiter de leurs bienfaits, **doux pour le nez comme pour le corps.**

ANIMATIONS "ALIMENTATION"

CUISINER AVEC LES SAISONS



Objectifs :

- > Cuisiner les fruits et légumes de saison
- > Trucs et astuces en cuisine
- > Végétaliser son assiette

Descriptif :

De la fourche à la fourchette, les saisons inspirent nos assiettes : du bon, du frais, et à prix réduit !

Soupe chaude ou froide, tartes aux légumes, tartinades, salades composées, ratatouilles ou gratins... Des recettes simples, gourmandes et accessibles à toutes et à tous.

Au programme : **un atelier convivial, suivi d'un repas partagé !**

CONSERVATION : GARDONS LE GOÛT !



Objectifs :

- > Comprendre les différentes techniques de conservation
- > Éviter le gaspillage alimentaire
- > Réaliser des pickles et des légumes fermentés

Descriptif :

Congélation, pasteurisation, appertisation, lactofermentation... Comment s'y retrouver dans cet océan de **techniques de conservation** ? Pour éviter le gaspillage alimentaire et préserver vos légumes sans (trop) d'énergie, **venez réaliser vos pickles et légumes fermentés !**

LA JUNGLE DES LABELS



Objectifs :

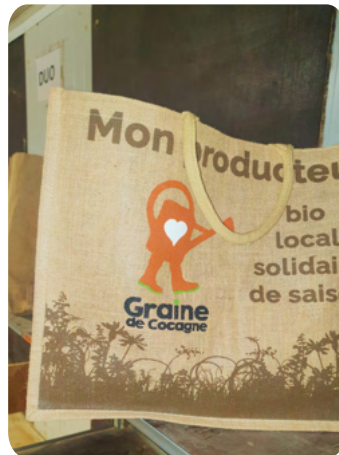
- > Décryptage des étiquettes : provenance, labels et ingrédients
- > Les dates limites de consommation

Descriptif :

DLUO, DLC, BIO, Label Rouge, MSC... Une vraie jungle d'informations ! Que comprendre ? Que choisir ? À quel moment faut-il vraiment jeter un aliment ? Tous les labels sont-ils bons pour la santé ou pour la planète ?

Venez participer à un **décryptage des étiquettes de nos aliments du quotidien**, à la ferme ou sur votre site !

LE PANIER À CUISINER : IDÉES RECETTES



Objectifs :

- > Découverte des légumes de saison
- > Partage de recettes
- > Comment organiser un batch cooking

Descriptif :

Pois gourmands, butternut, patate douce, blettes, topinambour : les saisons nous offrent une belle variété de légumes, à nous de les cuisiner avec de bonnes recettes ! **Comment organiser un batch cooking ?**

Cet atelier permet de découvrir un panier de légumes surprise et de partager des recettes entre les participant.e.s.

PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES



Objectifs :

- > Reconnaissance des végétaux
- > Comestibilité des végétaux
- > Idées de recettes à base de plantes sauvages

Descriptif :

Comment reconnaître les plantes que nous croisons au bord des chemins lors de nos randonnées et balades ?

Sont-elles comestibles ou toxiques ? Peut-on les cuisiner et les ajouter à nos repas ?

Souvent plus nutritives que nos plantes cultivées, elles offrent une grande diversité de saveurs et de formes.

Venez apprendre à reconnaître quelques plantes sauvages comestibles de nos contrées et à **réaliser des recettes simples et accessibles** !

DU GRAIN AU PAIN



Objectifs :

- > D'où vient le blé ?
- > Le levain : comment l'entretenir ?
- > la recette : graines ou pas graines ?

Descriptif :

Quelles sont les **grandes étapes de la fabrication du pain** ? Son histoire ? Sa géographie ? Qu'est-ce qu'un levain et comment l'élever ? Venez participer à la **confection d'un pain gourmand et local** !

Pour visiter notre fournil, l'atelier doit se dérouler sur notre ferme de Saint-Marcel-lès-Valence.

ANIMATIONS "BIODIVERSITÉ"

Pour chaque animation proposée, le contenu des activités sera adapté au public

ANIMAL À LA LOUPE



Objectifs :

- > Identifier une espèce animale et connaître sa classification
- > Découvrir son cycle de vie
- > Reconnaître les différentes parties du corps et leur singularité

Descriptif :

Vers de terre, coccinelle ou hérisson : venez participer à la rencontre d'une espèce animale présente à la ferme comme en milieu urbain et découvrez ses particularités, son rôle dans l'écosystème, son mode de vie et les moyens de la protéger.

LE MONDE DES INSECTES



Objectifs :

- > Découvrir et reconnaître quelques insectes et autres membres de la petite faune
- > Apprendre des notions de classification des animaux

Descriptif :

Au fil d'une balade à la ferme ou dans un parc, les participant.e.s plongeront dans l'univers fascinant des insectes et autres petites bêtes qui partagent notre quotidien. Entre anecdotes, observations et découvertes, l'animation aide à lever les préjugés et à **mieux comprendre ces êtres vivants méconnus.**

AU RYTHME DES ABEILLES



Objectifs :

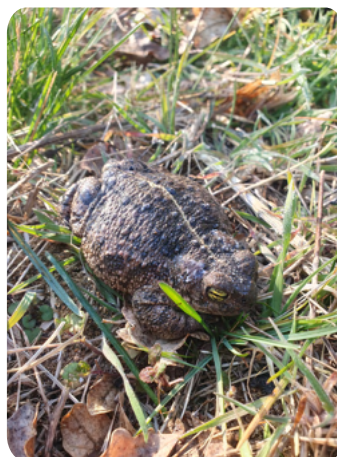
- > Découverte du cycle de vie des abeilles
- > Les produits de la ruche
- > La pollinisation des fruits et légumes

Descriptif :

Partons à la découverte du **monde fascinant des abeilles** : leur vie, leur organisation et la fabrication du miel, que nous pourrions observer, sentir et déguster. Nous explorerons aussi les autres trésors de la ruche, pollen, propolis, gelée royale, aux vertus étonnantes pour la santé, et comprendrons pourquoi ces insectes sont essentiels à la nature.

LA VIE SECRÈTE DE LA MARE

12



Objectifs :

- > Appréhender les enjeux des zones humides
- > Découvrir la richesse faunistique et floristique d'un milieu humide

Descriptif :

Massettes, tritons, notonectes... Plongez dans l'univers fascinant et méconnu des mares ! Véritables trésors de biodiversité, elles jouent un rôle essentiel : régulation de l'eau, refuge pour de nombreuses espèces et réservoir de biodiversité.

Partez à la **découverte de cet écosystème aquatique plein de surprises.**

Une mare, abritant de nombreuses espèces aquatiques, se trouve sur notre site de Peyrins.

NOS PARTENAIRES :

Voici quelques exemples de nos partenaires, qui font appel à nos services ou financent nos ateliers et grâce à qui nous rencontrons un public varié. Leur soutien nous permet de promouvoir l'agriculture biologique, de sensibiliser à la protection de l'environnement et de faire vivre nos actions. Merci à eux !



Et bien d'autres...

QUELQUES AVIS :

Véronique S. : "C'était vraiment super ce temps de travail partagé, dans une ambiance fort sympathique, dans l'échange : de bonnes idées, de trucs et astuces et de faire-ensemble. Et quel festin ! Je pense que nos résidentes - à leurs réactions - ont été épatées d'aussi bien manger, en ne se nourrissant « que » de végétal ."

Valérie B. : "Un grand merci à Emmanuel pour son professionnalisme, son implication et sa gestion du groupe et son envie de transmettre"

Meriam G. : "L'animation a été particulièrement intéressante. Vous avez réussi à faire découvrir des plats ainsi que des recettes nouvelles et innovantes. L'organisation, de même que le partage de vos connaissances, ont été particulièrement appréciés.."

Association
Parenthèse

Association Parenthèse - Graine de Cocagne

820 chemin Marquet

26320 SAINT-MARCEL-LES-VALENCE

www.parenthese.org

contact@parenthese.org -04.75.25.60.08



**POUR TOUTE DEMANDE DE
DEVIS, MERCI DE NOUS
CONTACTER PAR E-MAIL
ET/OU PAR TÉLÉPHONE.**

**Animateur nature & environnement
Emmanuel GUERGUIN**

07 67 07 53 51

animation@parenthese.org