

Autrans-Vercors



## Le menu de la semaine



## Ateliers :

### Inscrivez vous !

Donnez à votre accompagnateur·ice de groupe vos 3 vœux lundi avant 20h.

### Pour la résidence Odalys ou au camping 4 Montagnes

Pour les hébergements à La FOL, le petit déjeuner se prend dans la salle de restaurant. Pour les hébergements à Odalys ou au camping 4 Montagnes, un panier petit déjeuner a été déposé dans vos chambres pour les 4 jours. Si besoin, prévenez Bernie pour un réassort. Livraison de pain frais le matin !

### Permanence médicale : pour vous si besoin !

Une équipe bénévole assure une permanence à l'infirmerie de la FOL de 9h à 19h.

## LE PIQUE-NIQUE

10h - 12h

Navettes conseillées pour aller au pique-nique et au télésiège

12h30 - 14h30

Pique-nique géant !  
Spectacle **"Une pelle"**  
*Cirque et Théâtre*

16h - 18h

Navettes pour rentrer à la FOL

### Notre critique cinéphilie

« Ce film dénonce les dessous de l'industrie alimentaire. Vous vous laisserez facilement embarquer dans cette comédie, qui fait réfléchir sur le vrai prix de notre alimentation quotidienne. Les fans de Coluche et De Funès se fendent la poire ! »

## Lundi Les arrivées

15h

Début de l'accueil  
*encaissement, remise des clés,  
inscription aux ateliers*

17h - 23h

Buvette ouverte  
*vente de jetons à partir de 16h30,  
paiement uniquement en espèces*

19h30

Pot d'accueil

20h - 22h

Repas « auberge espagnole »  
*Dégustation de Tartes Postales*

## Mardi Le jour du Pique-Nique

7h - 9h

Petit déjeuner

9h - 11h

Sérigraphie libre  
*T-shirt, tote-bag, cahier...*  
Apportez votre support pour y sérigraphier le logo UPAT !

9h - 19h30

Ateliers et Activités  
*Page 5 à 8*

17h - 23h

Buvette ouverte

19h - 21h

Repas Cari réunionnais de la  
Boutique Solidarité de Saint Denis  
de la Réunion

20h - 22h30

Projection du film  
**"L'aïe ou la cuisine"**

# Mercredi

Le jour du  
Marché

## LE MARCHÉ

8h - 12h

Stand Une Place à Table, sur la place centrale du village  
*food truck, concert de légumes, porteurs de paroles, dessinateur, dégustations et vente de produits du réseau de la Fondation Abbé Pierre*



16h30 - 19h

### Conférence gesticulée

**"De la fourche à la fourchette... Non ! L'inverse !"**

Le conférencier Mathieu Dalmais nous invite à réfléchir à l'envers : partir de notre assiette pour imaginer un système agricole et alimentaire durable. Participez et gesticulez avec lui !

7h - 9h

Petit déjeuner

9h - 19h

Ateliers et Activités

Page 5 à 8

10h - 12h

Projection-débat à la FOL du documentaire

**"La Part des Autres"**

12h - 14h

Repas au rocket-stove, partagé avec les visiteurs et visiteuses d'UPAT

14h - 16h

### Table ronde sur le droit à l'alimentation

On veut une place à table ! Plusieurs personnes se battent pour ce droit. Ce débat sera animé par Noémi Ledoux de l'Agopop, maison des habitants des 4 Montagnes.

17h - 23h

Buvette ouverte

19h - 21h

Repas végétarien servi à l'assiette

20h30 - 22h30

Contes de nos montagnes  
Soirée jeux de société



14h - 16h

### Tour d'horizon des initiatives

#### AequitaZ

Association engagée pour la justice alimentaire, anime un atelier pour réfléchir comment dans nos structures et associations, avec les personnes concernées par la précarité alimentaire, nous pouvons inventer des solutions pour que chacune puisse avoir une alimentation choisie et de qualité. L'aide alimentaire, si elle est indispensable face à l'urgence de la faim, ne répond en général pas aux exigences de choix et de dignité des personnes : comment faire mieux, et autrement ?

# Jeudi

*Le jour du*  
**Banquet Final**

7h - 9h

Petit déjeuner amélioré  
Granola de la pension de famille de Voiron  
à la FOL

9h - 17h

Ateliers et Activités  
Page 5 à 7

12h - 14h

Soupe du Relais 18

16h45 - 17h45\*

Navettes obligatoires\*  
pour aller au banquet  
final, ou trajet à pied

à partir de 17h

**Banquet final !**

Concert

**"Musicalement (In)correct"**

**"Carottes Quantiques"**

Expositions

**"Et Pourquoi Pas"**

Animations diverses

Bal - DJ Mix !

22h - 1h

Navettes pour  
retourner à la FOL



# Vendredi

*Les Au revoir*

7h - 9h

Petit déjeuner

9h - 11h

Remise des clés  
État des lieux  
Petits cadeaux et au revoir

10h

Départ de la navette n°1.  
Arrivée en gare de  
Grenoble à 11h

12h

Départ de la navette n°2.  
Arrivée en gare de  
Grenoble à 13h

\*Pas de parking sur place



# Les Ateliers

## Découverte



Venez apprendre à façonner une pâte à pain au levain, qui sera ensuite servi aux repas d'Une Place À Table. On a du pain sur la planche !



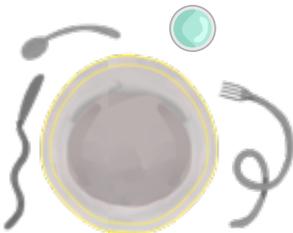
Avis aux âmes d'artistes : c'est un processus très particulier que nous propose cet intervenant : peindre avec des tranches, morceaux, jus de fruits et légumes sur une feuille de verre rétroéclairée. Le résultat est étonnant !



Avant le plastique, il y avait la vannerie ! Une intervenante vous initie à la fabrication d'un objet tressé avec de l'osier, qui sera exposé au Banquet Final et que vous emporterez chez vous. Nécessite de s'engager sur 4 heures et demie, jeudi matin ET début d'après-midi.



Equilibrer mon repas, apporter à mon corps ce dont il a besoin avec les moyens du bord, de manière simple et dans la bonne humeur. Une infirmière vous donne des astuces et conseils.



Une flûte-carotte ? Une courge-tambour ? Venez marier cuisine et lutherie en découvrant des instruments de musique à partir de fruits et légumes frais, avec un artiste professionnel en la matière !

### Rencontrer l'association locale de solidarité alimentaire

Cuisine Solidaire collecte, transforme et redistribue des dons alimentaires à environ 180 foyers sur le Vercors. On vous propose de leur donner un coup de main lors de leur distribution du mercredi matin à Autrans, l'occasion d'échanger sur vos expériences respectives !

### Temps de discussion avec l'Atelier Paysan

Sortir de la précarité pour sauver la planète ? Ou l'inverse ? Qu'est-ce qu'on peut faire à notre niveau ? L'Atelier paysan est une coopérative qui accompagne le monde paysan à se fabriquer ses propres outils et qui dénonce les ravages du modèle dominant.

On vous donne rendez-vous pour commencer ensemble à délier ce sac de nœuds.

### Jeu interactif Le Dessous des Plats

Entrez en immersion dans les coulisses du commerce alimentaire mondial. Négociations, échanges, production, influence culturelle, subventions... plongez, laissez-vous surprendre, à vous de jouer !

### Resistance dans le Vercors au temps des maquisard·e·s

Venez découvrir la vie des maquisard·e·s, ces résistant·e·s du Vercors de la Seconde Guerre Mondiale, dont l'abbé Pierre faisait partie. Un guide vous expliquera leur quotidien, leurs difficultés, leurs espoirs, et l'utilité stratégique et militaire de ces maquisards pour libérer la France.

### Escape game pour un crime alimentaire

Lors d'un buffet, l'un des invités est retrouvé mort... à la façon d'un Cluedo géant, menez l'enquête en équipe pour retrouver l'arme du crime, le coupable et le mobile. Sous forme ludique, ce jeu coopératif permet de décrypter les étiquettes des aliments, de parler des dangers inhérents aux additifs alimentaires pour manger en conscience.

### Jeu de société Sauvez Gugus

Apprendre en s'amusant ! C'est ce que propose un habitant du Vercors, qui a créé avec un groupe de jeunes un jeu d'ambiance et de communication pour mieux comprendre les enjeux de l'alimentation. Allez-y c'est super !

### Atelier initiation Porteurs de paroles

Soyez les journalistes d'Une Place à Table ! Après cette initiation, vous serez prêt·e·s à porter la parole d'autres participant·e·s pendant le pique-nique, et d'habitant·e·s pendant le marché. Avec Et Pourquoi Pas, c'est une excellente occasion de rencontrer et comprendre le point de vue des gens et d'enrichir son expérience personnelle.

### Atelier chant avec Musicalement (In)correct

On dit tellement en chantant ! Ramène ta fraise avec Musicalement (In)correct, chorale d'écrivain·e·s qui ne mâche pas ses mots et s'engouffre dans les failles de nos quotidiens pour y révéler le pire et le meilleur, ou plutôt l'incorrect. De la chanson ordinaire pour faire briller l'extraordinaire, le tout soutenu par l'arôme sonore de musicien·e·s romanesques. Venez écrire une chanson sur le droit à l'alimentation et l'interpréter lors du Banquet Final.

# Les Ateliers Nature

## Balade tout niveau avec cueillette sauvage

Tant qu'à être en montagne, autant partir se balader ! Fabrice vous propose une balade tout niveau au départ du Centre Vertaco pour découvrir les environs, et peut-être même faire un peu de cueillette sauvage.

## Balade tout niveau avec cueillette et cuisine sauvage

Vous voulez manger la montagne comme sur l'affiche d'Une Place A Table ? Fabrice vous propose de faire de la cueillette sauvage lors d'une balade tout niveau, et de revenir la cuisiner de retour au Centre Vertaco.

## Cueillette sauvage et solidaire

Le glanage, une pratique vieille comme le monde, l'association Le Village de Cavaillon vous présente ses actions. Partez pour une cueillette avec le Village et une habitante engagée d'Autrans, la récolte ira au profit de l'association Cuisine Solidaire du Vercors !

## Récolte avec un maraîcher

Venez mettre les mains dans la terre ! Nous avons acheté des carottes et des oignons au maraîcher d'à côté pour nos repas d'Une Place A Table, et il nous propose de les récolter avec lui. Stéphane nous expliquera son histoire, sa démarche, son quotidien.



Suivez en haut du télésiège une accompagnatrice le temps d'une balade accessible et pleine d'histoires de nos montagnes.



Un accompagnateur vous propose une randonnée encadrée d'une demi-journée. Ça vous tente ?



Venez découvrir les coulisses d'une exploitation agricole en visitant cette ferme ! Approche des animaux, traite et dégustation. Possibilité d'acheter leurs produits du terroir après la visite #raboulelefric



Carla nous vend des légumes pour les repas d'Une Place A Table, et veut nous faire visiter sa ferme. Traversez en voiture les Gorges de la Bourne pour arriver sur son exploitation maraîchère bio !



### Crackers & crème

Des tartines comme vous n'en avez jamais vues ! Épaulé-e-s par les designeuses culinaires Bulle et Emma, vous préparerez du fromage frais. C'est l'occasion de découvrir cette technique particulière ! Le tout sera dégusté au moment du banquet final sur de délicieux crackers.



### Les Bouchées de Brin de sariette

Le cinéma, c'est encore mieux le ventre plein ! Préparez avec Sariah des bouchées délicieuses à déguster avant la projection de l'Aïle ou La Cuisse. Les ingrédients sont locaux, selon les récoltes du moment.



### Jus gingembre et bissap

Avec du gingembre et du bissap, cette dernière journée sera réussie ! Préparez avec Tendresse de délicieux jus. Dégustation dans la cour du Banquet Final. Satisfaction garantie !



### Lacto-fermentation Beaux Crus

Vous connaissez la choucroute ? C'est le produit-phare de la lacto-fermentation, mais il y a plein d'autres recettes. Venez découvrir cette technique de conservation de produits frais et repartez chez vous avec votre bocal de légumes lacto-fermentés !



### Apéros Table Ronde Cuisine Sans Frontières

Préparez avec Cuisine sans frontières les mets dégustés lors des tables rondes de l'après midi. Nos cerveaux fonctionnent mieux lorsqu'ils sont bien nourris !



### Sauce citron BS La Réunion

Un bon cari est un cari citronné ! La Boutique Solidarité de la Réunion vous propose de préparer vous-même la sauce citron de ce plat réunionnais inimitable.



### Atelier Granola PF Voiron

Soyez les artisan-e-s du prochain petit-déjeuner ! La Pension de famille de Voiron vous invite à préparer son fabuleux granola. Des amandes, des noisettes, et des noix, ces produits n'auront plus aucun secret pour vous !



### Déco pièce montée petites vaches

Que seraient les montagnes du Vercors sans leurs vaches ? Dans cet atelier animé par les designeuses culinaires Naomi et Mylène, vous pourrez créer des petites vaches en pâte d'amande pour décorer la pièce montée du banquet final !



# Charte

## du bon mangeur et de la bonne mangeuse

Les bons petits plats locaux,  
tu apprécieras

Le gaspillage,  
tu éviteras

L'assiette du ou de la voisin-e,  
tu ne jugeras point

Tes restes,  
tu les partageras

À ta faim,  
tu te serviras

Après ton repas,  
place nette tu feras

Du rab,  
il en restera

Les poubelles de tri,  
tu respecteras



# Plan Autrans

## 1. Centre FOL Le Vertaco'

Route de la Sure  
Lieu d'hébergement du réseau,  
repas et activités

## 2. Résidence Odalys Le Sornin

305 Voie du Village Olympique,  
Lieu d'hébergement du réseau  
et des partenaires

## 3. Hébergement AFRAT

314 chemin du Manoir

## 4. Hôtel Les Tilleuls

111 rue de Puilboreau

## 5. Camping Les 4 Montagnes

61 La Combe de Cornet,

## 6. Centre-bourg

Tabac, distributeur, supérette, office de  
tourisme, poste, pharmacie

## 7. Maison de Santé

10 Imp. de la Molière  
Médecins et infirmier·ère·s sur rdv

## 8. Le télésiège

Au bord de la D218,  
200m avant le Domaine ski Alpin,

## 9. Site du pique-nique

D218

## 10. Site du Banquet final

Chemin de Dedain Dessus, La Jolie Colo



# Plan du centre Vertaco'



- 🏠 Accueil
- ℹ Informations
- 👔 Espace Staff
- 🛏 Hébergements
- 👥 Salles d'activités (1,2,3,4...)
- 👤 Salle de projection

- 🍳 Petites cuisines
- 🩹 Infirmierie
- 🍽 Salle à manger
- 🗑 Buvette
- 🧘 Coin détente
- 🚗 Parking



# Merci

Aux membres  
du réseau de la Fondation Abbé Pierre,  
des acteurs et actrices de l'alimentation en puissance !

# Merci, Merci

Aux nombreux partenaires locaux  
de prouver que les questions d'alimentation  
animent depuis longtemps le Vercors !

# Merci, Merci, Merci

Aux structures organisatrices,  
leurs équipes salarié·e·s et bénévoles,  
cet événement existe grâce à vous !

