

## Le dossier : les cueillettes à la ferme



**La cueillette à la ferme** consiste à venir chez le maraîcher pour cueillir les fruits et légumes dont on a besoin (certaines fermes proposent même la cueillette de fleurs).

L'entrée est gratuite, et à la sortie vous payez ce que vous emportez.

Certaines fermes vous prêteront un panier, mais prévoyez d'apporter le vôtre au cas où.

Munissez-vous de bonnes chaussures, voire de bottes si le temps a été pluvieux les jours précédents.



### Cueillette de Fraisochamp

Route de Montluel

01120 Thil

04 78 06 27 28

Ouvert du 5 avril au 23 décembre

De 9h à 12h et de 14h à 19h.

Fermé le dimanche après midi et le lundi matin.

Pour plus d'informations : <http://www.cueillettefraisochamp.fr/>

La cueillette de Fraisochamp vous propose de cueillir fraises, framboises, groseilles, salades, asperges, pommes de terre, haricots, épinards, petits pois, navets, carottes, betteraves, tomates et pommes... au rythme des saisons.

Dans le magasin, à côté de la cueillette, vous trouverez un choix de produits fermiers régionaux : volailles, charcuteries, confitures, terrines...



### Cueillette à la ferme

435 route de Bel-Air

69210 Fleurieux-sur-L'Arbresle

04 74 01 25 99

Ouvert de mai à octobre

Du mercredi au samedi de 8h30 à 12h et de 14h30 à 18h30.

Le dimanche : de 9h à 12h.

Pour plus d'informations : <http://www.cueillette-a-la-ferme.com>

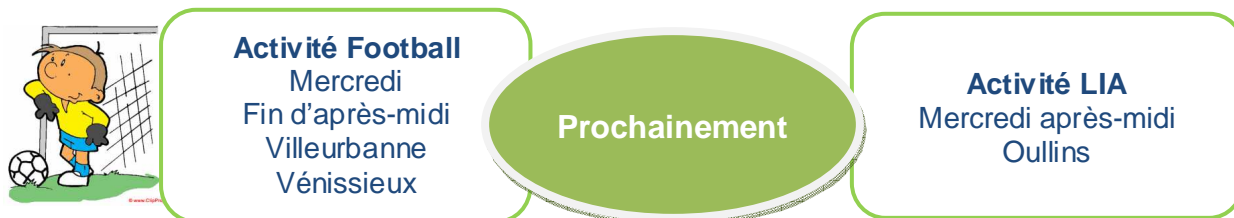
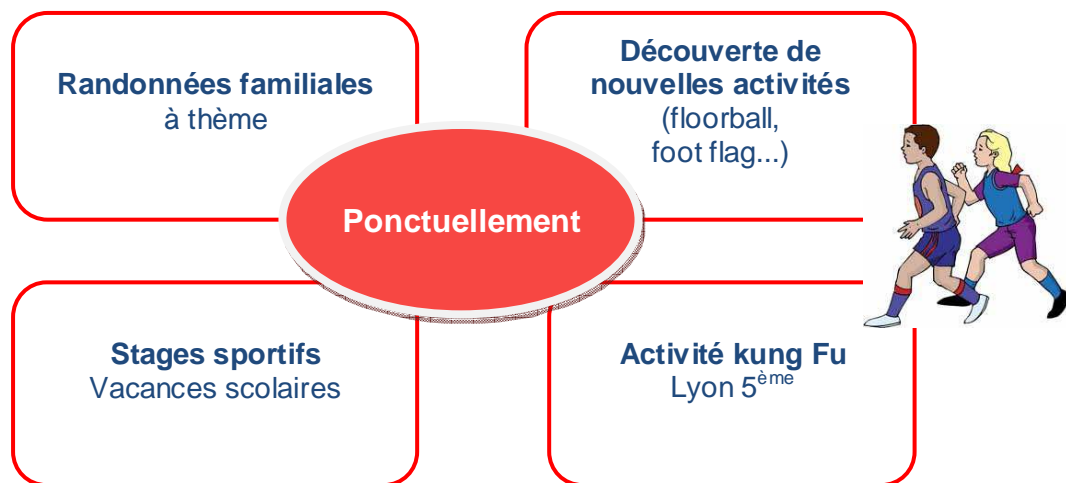
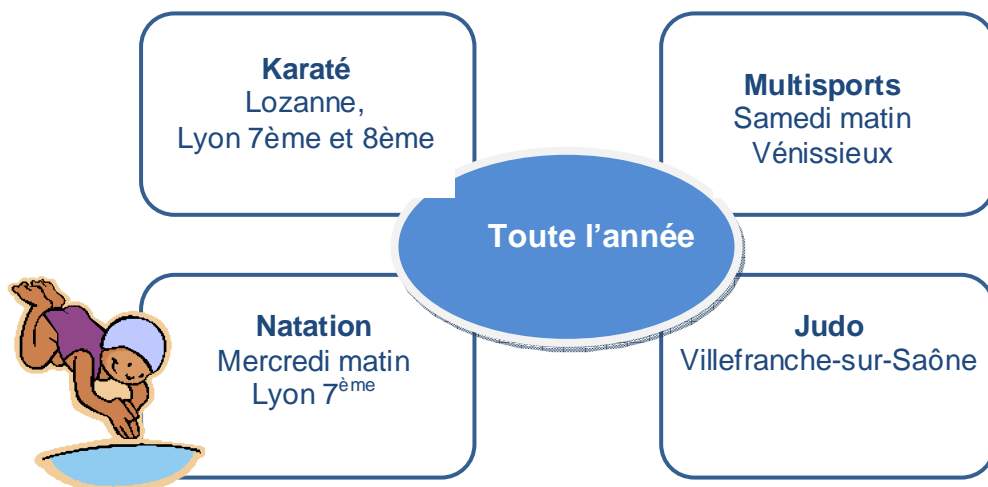
Venez, en toute convivialité, profiter d'un bon moment au grand air, en famille ou avec des amis, et retrouvez le goût authentique des bonnes choses avec en plus le plaisir de la libre cueillette. Vous pourrez ramasser dans cette ferme fleurs, fruits et légumes frais, selon les saisons, comme si c'était dans votre propre jardin !

A votre arrivée, nous vous prêterons les outils nécessaires (bêche, sécateur, cagettes, paniers...) Nous vous indiquerons où aller récolter, en fonction de vos envies et de l'état des cultures. Nous vous indiquerons aussi les techniques de cueillette et ramassage, de façon à ne pas abîmer les arbres ou les autres légumes.

A votre retour, vous rendez les outils puis nous pèserons vos récoltes et vous réglerez suivant les prix, affichés à l'entrée de la ferme.

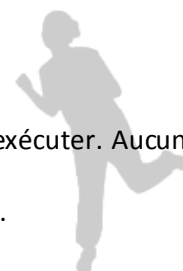
Vous pourrez compléter votre cueillette en achetant à la boutique ce qu'il vous manque.

Des activités physiques sont organisées par le RÉPPOP :



**Qu'est ce que le LIA ?**

Le LIA consiste à réaliser des enchaînements chorégraphiés en musique. Il permet de travailler sur une musique au rythme modéré et avec des mouvements faciles à exécuter. Aucun saut n'est pratiqué : il y a toujours un pied qui reste en contact avec le sol. C'est la technique aérobic la plus simple. Une très bonne méthode pour démarrer dans le fitness.



## RETOUR SUR ... Un Samedi matin du côté de Parilly



Chaque samedi matin, Kévin, Thomas et Charlène accueillent les jeunes du RÉPPOP pour pratiquer des activités diverses et variées et découvrir des sports méconnus. Ce fût le cas samedi 11 février où le RÉPPOP a eu le plaisir d'accueillir un intervenant en **Floorball**, un dérivé du hockey sur glace mais sans patin. Un groupe de 20 enfants/adolescents étaient présents ce matin là. Ils ont pris beaucoup de plaisir à découvrir cette nouvelle activité ludique et intense.

Si vous êtes intéressés par ces activités,  
renseignez-vous et inscrivez-vous auprès de Charlène :

**04.78.38.68.31 ou 06.28.41.35.54**

## A TABLE !

### Salade asiatique au poulet... prête en 15 min

*Les ingrédients pour 4 personnes*

- 200g de blanc de poulet coupé en dés
- 100g de pousses de soja (soit une poignée frais ou 1 boîte de conserve moyenne)
- 1 grosse tomate
- 1 oignon blanc
- ½ concombre
- Quelques feuilles de salade verte
- Le jus d'un citron
- 1 petite gousse d'ail (ou 1 pincée d'ail en poudre)
- Quelques cacahuètes nature pilées (excellent résultat au mixeur)
- De la coriandre et de la menthe fraîches
- 1 cuillère à soupe de nuoc-mâm

Découper le concombre non épluché en tranches très fines et la tomate en cubes dans un grand saladier. Ajouter le poulet et les pousses de soja ainsi que la salade découpée en lanières.

Pour l'assaisonnement hacher finement l'ail et l'oignon, ajouter une cuillère à soupe de cacahuètes pilées, le jus du citron et le nuoc-mâm.

Ciseler la coriandre et la menthe et en parsemer la salade



*Suggestion... La salade peut être remplacée par du chou chinois, du mesclun, de la roquette...*

### Qu'est ce que le nuoc-mâm ?

C'est une sauce à base de poisson marinée très longtemps dans un mélange d'eau et de sel appelé "saumure". Il est ensuite extrait par simple pressage et filtrage.

Le nuoc-mâm est donc très salé il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel à la sauce de votre salade...

C'est un des principaux condiments utilisés par les cuisines vietnamienne, thaïlandaise, cambodgienne et laotienne.

**Cours de roller : ça va rouler pour vous ! Les dimanches 3 et 17 juin, 1<sup>er</sup> juillet, à partir de 14h**

**Initiation gratuite :**

**Grâce aux cours de roller donnés par un professeur, apprenez les techniques qui vous permettront d'avancer, freiner, manœuvrer, tourner et vous retourner avec une grande aisance et une grande souplesse.**

Campus de La Doua sur l'esplanade le long du tramway (avenue Claude Bernard)

**Lieu / Rendez-vous :** Macadam Roller 33 rue Bossuet 69006 LYON Tél. : 06 23 41 72 19

L'association organise également des randonnées : renseignements [www.macadamroller.com](http://www.macadamroller.com)

**Tout le monde dehors ! Du 21 juin au 4 septembre 2012**

Le jeudi 21 juin, jour de la fête de la musique, marque le début du festival « *Tout le monde dehors !* »

Balades, ciné, lecture et jeu, théâtre, ciné concert, danse et bal, cirque... 250 manifestations gratuites dans tous les quartiers de Lyon.

Découvrez le programme dans les offices de tourisme ou sur le site [www.tlmd.lyon.fr](http://www.tlmd.lyon.fr)

**15<sup>ème</sup> biennale de la danse - Du 13 au 30 septembre 2012**

Le défilé d'ouverture se tiendra le 9 septembre 2012 rue de la République à Lyon, autour du thème

« Entre ciel et Terre ». Plus d'informations sur le site [www.biennale-de-lyon.org](http://www.biennale-de-lyon.org)

**A TOI DE JOUER ! Jeu extrait du cahier de l'action « Duo Ki Bouj' » - Promouvoir l'activité physique en région lyonnaise**

## L'activité physique, qu'est-ce que c'est ?

**Amuse-toi à replacer les mots manquants dans le texte**

*Activité – m'entraîne au volley – joue au foot ou à la corde à sauter – corps –  
énergie – marche – physique – dépense*



- Bouger tous les jours, par exemple quand je ..... pour aller à l'école.
- Jouer en bougeant, par exemple quand je ..... à la récréation.
- Faire du sport dans un club, par exemple, quand je..... le mercredi.
- Lorsque je suis devant ma télévision, je suis la plupart du temps assis.

Mon ..... fait peu de mouvements, je ne dépense pas beaucoup d'....., ce n'est donc pas une activité .....

En revanche quand je range ma chambre, aide mes parents à faire le ménage, mon corps bouge et ..... de l'énergie. Je suis donc en train de faire de l'..... physique.

## LE RÉPPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 ✉ 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 [www.reppop69.org](http://www.reppop69.org) @reppop69@orange

