



Le Vercors dans mon assiette

Mode d'emploi



Alimentation Santé et Territoire



Le Vercors dans mon assiette

Edito :



Franck GIRARD,

*Vice-Président du Parc Naturel Régional du Vercors,
en charge du programme A.S.T*

Le programme Alimentation Santé et Territoire du Parc présente des enjeux essentiels en matière de circuits-courts pour le territoire du Parc du Vercors.

Nos objectifs se résument en trois lettres : **A.S.T.**

A comme Alimentation et notre aptitude à produire des aliments toujours plus qualitatifs (bio, marques et labels de qualité) en accompagnant le monde agricole au quotidien,

S comme Santé, la nôtre et celle des générations à venir

T comme Territoire, où comment conjuguer en toute cohérence Vercors et Parc Naturel Régional.



Mangeons bien et bon

Le Vercors dans mon assiette

C'est en 2005 que le **Parc Naturel Régional du Vercors** a lancé le programme A.S.T, **Alimentation Santé et Territoire**.

Ce programme ambitieux et adapté aux enjeux du territoire a pour objectif de mettre en cohérence l'offre et la demande en matière de produits bio et locaux.

Les enjeux sont importants puisqu'il s'agit :

- d'améliorer la qualité des repas en restauration collective,
- de conforter l'économie du territoire en favorisant l'utilisation de produits bio et locaux en circuit-court,
- de favoriser le respect de l'environnement en limitant notamment les transports de marchandises,
- et enfin de promouvoir le territoire du Parc Naturel Régional du Vercors.

Autour du Parc qui pilote le programme (*chargés de mission A.S.T et Agriculture*), se réunissent le **CPIE Vercors** (*Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement*) pour les aspects sensibilisation et outils pédagogiques et l'**APAP** (*Association pour la Promotion des Agriculteurs du Parc*) pour le travail en lien avec les producteurs du Vercors. Depuis 2010, le Parc est accompagné par **Stéphane Veyrat**, d'abord via l'Association « Un plus Bio » puis avec « Alimenture ».

Les centres de vacances du Vercors réunis au sein de l'**ACEV** (*Association des Centres de Vacances pour Enfants en Vercors*) constituent l'une des particularités du Vercors puisque depuis 2005 une dizaine d'entre eux est pleinement partie-prenante du programme A.S.T. En effet, les centres de vacances militent pour une restauration collective de qualité, une approche pédagogique adaptée et des relations privilégiées avec les agriculteurs locaux. Pour atteindre leurs objectifs, les centres ont réalisé une évolution dans leur façon de travailler (*menus alternatifs, moins de viande, d'avantage de céréales et légumineuses, introduction de produits bio et locaux, formation des cuisiniers, accompagnement pédagogique à table etc.*) et organisent depuis 2010 des « séjours alimentation » mêlant cours et concours de cuisine, visites de fermes et activités sportives.

Le Vercors dans mon assiette a d'abord été utilisé dans les centres de vacances du Vercors puisqu'il a été conçu par **Eric Brunot**, Directeur du Centre l'Oasis à Lans-en-Vercors (*centre géré par la Ligue de l'Enseignement 94*). Inventeur et concepteur de nombreux jeux et outils à vocation pédagogique, Eric Brunot a participé activement à l'adaptation de l'outil initial dans sa version « collectivités » pour le Parc du Vercors et a sollicité la diététicienne-nutritionniste Laurence Traversier pour valider les éléments liés aux questions/réponses sur l'alimentation.

Cet outil est destiné aux centres de vacances du Vercors ainsi qu'aux collectivités du territoire (*cantines, centres de loisirs...*) via les animations spécifiques du CPIE Vercors sur le thème de l'alimentation.

Mangeons bien et bon



Le Vercors dans mon assiette

Le **Vercors**, territoire montagnard aux multiples facettes, révèle une **activité agricole** riche et diversifiée, adaptée aux ressources naturelles locales. Ses vastes prairies accueillent **vaches, chèvres et brebis**; ses rivières bercent **truites** et autres poissons d'eau douce et sous son doux soleil poussent des **plantes** de toutes sortes.

La **qualité de ses produits**, associée aux recommandations du Programme national nutrition santé* (P.N.N.S) te permettra d'avoir du plaisir en mangeant et de conserver une bonne santé.

** (programme qui a pour objectif d'améliorer l'état de santé de la population).*

But du jeu

A toi maintenant de croquer le Vercors : tout au long du jeu, tu découvriras les savoir-faire des agriculteurs du **Parc naturel régional du Vercors** et tu obtiendras des conseils pour **bien manger et rester en forme** !

Nombre de joueurs

Le Vercors dans mon assiette est un jeu collectif **composé de 4 équipes de 2 à 5 joueurs et d'un meneur de jeu** qui lit les questions et distribue les fèves.

Objectif du jeu

Au fil de la partie, chaque équipe doit récolter dans son assiette les cartes qui vont lui permettre de faire un repas équilibré et avoir pratiqué des activités sportives afin de rester en forme.

Idées d'animations destinée à rythmer le jeu :

Vous pouvez mettre à disposition des équipes qui attendent leur tour pour jouer, des ingrédients leurs permettant de préparer un petit buffet de produits locaux, qui sera dégusté par l'ensemble des joueurs à l'issue de la partie !

Vous pouvez également laisser à disposition des joueurs une collection de livres sur l'alimentation, les produits, le Vercors pour qu'ils puissent se documenter sur ces thèmes en attendant leur tour !



Mangeons bien et bon



Le Vercors dans mon assiette

Cartes à récolter :



- 4 cartes « Alimentation Santé et Territoire »
qui composent le menu écrit sur le set de table choisi au début du jeu.



- 5 cartes « Mange 5 portions de fruits et légumes par jour »
Parmi ces 5 cartes, 3 doivent respecter la saisonnalité des produits en fonction de la période à laquelle le jeu se déroule. Les pictogrammes situés en bas de chacune de ces cartes indiquent à quelle saison se récolte chaque fruit ou légume. 🌳 🌳 🌳



- 3 cartes « Céréales et légumineuses, un plaisir à chaque repas ».
Parmi ces 3 cartes, l'une doit représenter une céréale ou une légumineuse cuisinée. Les aliments cuisinés étant signalés sur les cartes par un couteau et une fourchette.



- Chaque équipe devra également obtenir
- « les « p'tits plus pour être en bonne santé », soit :



- 2 cartes activités sportives (escalade et spéléo)
et avoir rempli le verre de 15 pions bleus (1,5l d'eau). Les pions bleus s'obtiennent en échange des cartes « eau » tirées au préalable. 1 pion bleu correspond à 10cl d'eau.

Mangeons bien et bon

La partie s'arrête dès qu'une équipe atteint
la case 63 avec tous ces éléments.



Le Vercors dans mon assiette



Contenu du jeu :

Ce panier contient

- 1 plateau de jeu
- 4 sets de table, 1 pour chaque équipe
- 4 pions de jeu (1 par équipe)
- 4 assiettes en bambou
- 4 verres « Alimentation Santé et Territoire» Parc du Vercors
- 1 bocal de fèves
- 1 bocal de pions bleus
- 1 dé géant
- 64 cartes questions
- 47 cartes « mange 5 portions de fruits et légumes par jour »
- 21 cartes « céréales et légumineuses, un plaisir à chaque repas »
- 8 cartes « activités sportives »
- 4 cartes « petit déjeuner »
- 16 cartes « eau »
- 28 cartes « les p'tits plus pour être en bonne santé »
- 16 cartes « Alimentation Santé et Territoire »

Mangeons bien et bon

