

2024

Ateliers

« Bien vivre au naturel »

Parc naturel régional du Vexin français



Une autre vie s'invente ici



A peine le dernier atelier passé, où les plus téméraires d'entre vous ont bravé les frimas de janvier que voici le nouveau programme pour l'année 2024.

Pour démarrer cette année, rien de mieux que la réalisation de semis pour bien débuter au jardin. Vous pourrez aussi découvrir quelques astuces pour avoir un beau jardin malgré le réchauffement climatique.

Et quand plaisir du jardin rime avec bonheur en cuisine, alors n'hésitez plus ! Atelier culinaire, atelier autour du goût pour les gourmands ou découverte de l'alimentation « vivante » pour les curieux, vous sont proposés.

Pour une gestion plus écologique du jardin, vous pourrez vous initier au maniement de la faux, découvrir les rôles d'une haie au jardin et participer à la plantation d'arbustes.

Si cela vous tente et que vous souhaitez en savoir plus sur le rôle des vergers et l'utilisation des fruits, plus particulièrement de la pomme, vous pourrez participer avec plaisir au pressage de ce fruit.

Et pour recycler vos biodéchets, vous découvrirez différentes techniques de compostage. Il y en aura forcément une qui vous conviendra.

Enfin, si nous parlions de réemploi pour mieux consommer ! Vous êtes-vous déjà posé la question : quelles sont les fibres qui nous habillent ? Pour le découvrir, une seule solution, venez participer à cet atelier !

Bonne lecture et au plaisir de vous retrouver prochainement.

Renseignements et inscriptions obligatoires au 01 34 48 66 00. Ateliers gratuits.



Ouverture des inscriptions 3 mois avant chaque atelier.



■ 1001 questions sur les semis

▶ Jeudi 14 mars de 14 h à 17h

Période ? Terreau ? Arrosage ? Matériel ? Godets, terrines, pleine terre ? Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les semis, osez enfin le demander.

Après un petit rappel sur le développement d'une plante nous aborderons différentes techniques de semis. Vous repartirez avec quelques godets et beaucoup plus d'assurance pour les prochaines expériences.

Lieu de RDV et stationnement : Jardin du musée du Vexin français, Théméricourt

Intervenante : Pascale Evrard - Ferme d'Ecancourt - 49°05'09.6"N 1°53'45.1"E

■ Pâtissez au naturel

▶ Mardi 9 avril de 14 h à 17h

" Sus aux suremballages et à l'avalanche de sucre ! Venez réaliser un goûter gourmand et nutritif en apprenant à varier farines, sucrants et mode de cuisson. Aline & Céline partagent le savoir-faire " MandoLines " dans cet atelier participatif où chacun mettra la main à la pâte. La gourmandise ne sera plus jamais un vilain défaut ! "

Lieu de RDV et stationnement : Parking de la mairie - Gaillon-sur-Montcient 49°01'28.7"N 1°53'30.3"E

Intervenantes : Céline & Aline - MandoLines





■ Compostage, Bokashi et compagnie...

▶ Dimanche 28 avril de 14h à 17h

Pour répondre à l'obligation de trier nos biodéchets à partir du 1^{er} janvier 2024, l'association Le Bois Gourmand animera cet atelier sur le compostage. Il sera question de composteurs, lombricomposteurs, Bokashi et paillage !

Plusieurs solutions pour un seul objectif : transformer nos déchets organiques en source de nourriture pour les plantes de nos jardins.

Lieu de RDV et stationnement : Parking Maison du Parc, Théméricourt - 49°05'09.6"N 1°53'45.1"E

Intervenantes : Sophie Pailla et Brigitte de Verdilhac - Bois Gourmand

■ Le goût de la nature

▶ Samedi 1^{er} juin de 14h à 17h

A partir de l'observation de la nature, découverte de la richesse des formes, des odeurs, du toucher et du goût des plantes qui nous entourent et dont nous sommes dépendants.

Une promenade nous permettra d'observer en essayant de nommer les végétaux, elle sera suivie d'une cueillette pour réaliser une planche d'herbier en petit groupe. Puis à partir des plantes récoltées, nous réaliserons 3 ou 4 recettes culinaires sucrées ou salées que nous dégusterons avec une tisane de plantes.

Lieu de RDV et stationnement : Jardin privé à Arronville - rdv et plan communiqué lors de l'inscription

Intervenante : Luce Causse - Bois gourmand



■ Découvrir le fauchage à la faux

► **Jeudi 27 juin de 9h30 à 12h30**

Faucher à la faux ? Une des solutions pour les personnes qui s'orientent vers un jardin sans moteur (ou presque...).

Au cours d'une matinée dans le « Pré-verger » du château de la Roche-Guyon, vous découvrirez pourquoi, quand et comment faucher à la faux au jardin.

Vous vous serez initié(e) à son maniement ainsi que la préparation de la lame et de son entretien. Une faux bien battue et bien aiguisée coupe comme un rasoir ! Le matériel sera mis à votre disposition (faux, enclumettes, marteaux) mais si vous disposez d'une faux ou d'un autre accessoire, n'hésitez pas à venir avec.

Lieu de RDV : Entrée du potager de la Roche-Guyon - A proximité du point d'information touristique. 49°04'51.5"N 1°37'45.8"E

Intervenante : Emmanuelle Bouffé - Paysagiste

■ Alimentation vivante « Graines germées et laits végétaux »

► **Samedi 14 septembre de 14h à 17h**

S'initier aux principes fondamentaux de l'alimentation vivante et à leurs applications pratiques. Répondre aux carences de l'alimentation moderne grâce aux super-aliments et à leur exceptionnelle richesse nutritive. Vous apprendrez à cuisiner vivant et gourmet, en préservant les saveurs et les éléments vitaux des aliments pour allier plaisir, vitalité et santé. Nous réaliserons ensemble deux recettes.

Lieu de RDV et stationnement :

Domaine de Brécourt - Labbeville - 49°07'54.9"N 2°07'46.8"E

Intervenante : Valérie Thyrault - Association Re-nait-sens

Matériel à apporter : un grand bocal et une bouteille d'un litre.



■ Trucs et astuces pour avoir facilement un beau jardin malgré le réchauffement climatique

► **Jeudi 26 septembre de 14h à 17h**

Quelles plantes privilégier ? Quand les planter ? Où ? Quel arrosage ? Un peu, beaucoup, pas du tout ? Venez compléter vos connaissances et découvrir comment contourner le changement climatique pour le plus grand profit de votre jardin et de son jardinier !

Lieu de RDV : Pépinière « Jardin de Campagne » à Grisy-les-Plâtres - 49°07'41.7"N 2°03'02.4"E

Intervenante : Nathalie Becq - Jardin de Campagne

Matériel à apporter : sécateur et couteau pour réaliser un atelier de multiplication de plantes " dromadaires " que vous remporterez.

■ Mieux consommer « Ces fibres qui nous habillent »

► **Samedi 12 octobre 14h30 à 17h30**

Le temps d'un atelier, prenons le temps de découvrir les textiles dont nous nous habillons et de retrouver les fibres qui ont permis leur fabrication.

D'où viennent-elles ? D'une plante, d'un animal ou d'une roche ? Fibres naturelles, artificielles ou synthétiques ? Comment ces fibres sont-elles manipulées au cours de la fabrication : par tissage, tricotage ou feutrage ? Comment les différencier ? Manipulations, questionnements, jeux et expérimentations sont au programme de cet atelier qui s'achèvera par une manière ludique d'utiliser les poils de vos animaux : chien, chat ou lapin... en les feutant !

Lieu de RDV et stationnement : Maison du Parc, Théméricourt - 49°05'09.6"N 1°53'45.1

Intervenante : Sandra Cassarin - Les ateliers Lavoissier



■ Des pommes et des chevêches en Vexin français, fabrication de jus de pomme à l'ancienne

► **Samedi 16 novembre de 14h à 17h**

Autrefois, les vergers entouraient les villages du Vexin français. Éléments indissociables du paysage rural, ils constituaient de véritables espaces de diversité : diversité génétique des variétés fruitières, diversité des usages et des savoir-faire, diversité de la flore et de la faune associées. Ils constituent ainsi des habitats favorables à un grand nombre d'espèces sauvages, indispensables au bon fonctionnement des écosystèmes naturels, comme la Chouette chevêche.

Si vous le souhaitez, durant le mois d'octobre, vous pouvez rejoindre les équipes du CPNVS pour aider au ramassage des pommes dans les vieux vergers du Vexin et contribuer ainsi à leur préservation par la fabrication d'un jus de pomme au goût et à la qualité inégalables.

Au cours de cet atelier, nous fabriquerons du jus naturel comme le faisaient nos anciens à partir de pommes collectées dans les vergers traditionnels du Vexin, avec du matériel manuel manipulable par tous.

Lieu de RDV et stationnement : Jardin privé à Berville - rdv et plan communiqué lors de l'inscription

Intervenante : Martine Baudin - Association Connaitre et Protéger la Nature de la vallée du Sausseron

Matériel à apporter : Verre ou gobelet réutilisable et bouteille.



■ Une haie dans mon jardin

► **Mardi 3 décembre de 14h à 17h**

Créer une haie dans un jardin permet de l'agrémenter, de le préserver des regards et des aléas climatiques, d'isoler certains espaces, d'intégrer des constructions dans le paysage ou encore d'offrir un refuge pour la biodiversité. L'aspect, les dimensions, les services rendus et l'entretien d'une haie vont considérablement varier en fonction du contexte, du choix des espèces végétales et de l'agencement des plantations. A partir d'un cas concret, nous étudierons ainsi les potentialités et les contraintes à prévenir pour mener un projet de plantation.

Lieu de RDV et stationnement : Lieu à définir, précisé lors de l'inscription

Intervenante : Odile Visage - Paysagiste

Parc naturel régional du Vexin français

Maison du Parc - 95450 Théméricourt
Tél. 01 34 48 66 10 - Fax : 01 34 48 66 11

Email : contact@parcduvexin.fr

Site internet : www.pnr-vexin-francais.fr