

Tout près de chez moi

Fabriquer son pain comme jadis, apprendre à vivre en harmonie avec la nature ou à croquer les paysages au fusain... autant de techniques et de secrets qui ne demandent qu'à être partagés.



Gastronomie

Faire son pain à l'ancienne dans le Nord-Pas-de-Calais

Membre de l'association Savoir-faire et Découvertes, Bernard Delrue partage sa passion du pain le temps d'un week-end. Installé à Lugy, au cœur du pays des Sept Vallées, il accueille ses apprentis dans

un ancien moulin à eau équipé d'un grand four à bois. On y apprend à manier la farine, à fabriquer le levain, à façonner la pâte... Après quelques enfournages et déenfournages, on repart avec son panier rempli de brioches et de pains tout frais. Hors du fournil, on visite la région, des dunes du Touquet au Centre national de la mer de Boulogne-sur-Mer, en passant par les ruelles bordées d'hôtels particuliers de Saint-Omer. **STAGE de 2 jours : 76 € (ou 38 € par jour) + 5 % de frais de dossier pour les non-adhérents à l'association. Rens. au 0820 820 186 (0,12 €/min) ou sur www.lesavoirfaire.fr. Hébergement en chambre d'hôtes : 45 € la nuit avec petit déjeuner. L'Estaminet du Père François, rens. au 03 2141 79 14.**

Cuisiner bio dans les Cévennes

Ici, le mot d'ordre est cuisine de saison et de pays. C'est la loi du marché... d'un petit village des Cévennes méridionales, entouré de châtaigniers et de chênes verts. Dans une ancienne magnanerie (bâtiment destiné à l'élevage des vers à soie), Marianne Lacroix, ergothérapeute et naturopathe, guide ses visiteurs dans l'élaboration de menus bio. Côté théorie, on rend visite à des maraîchers et à des viticulteurs, afin d'apprendre comment ils travaillent leurs produits 100 % naturels. Côté pratique, on élabore les repas en prenant soin de bien choisir les aliments, les condiments et

leur mode de préparation, histoire de manger bio et bon à la fois. Enfin, on reste en contact étroit avec la nature grâce à des exercices de respiration et à des balades quotidiennes. **SEJOUR de 7 jours-6 nuits en chambre d'hôtes, en pension complète, hors transport : 935 € TTC par personne. Week-end : 325 € TTC par personne. Association Aliore, rens. sur www.aliore.org.**

Loisirs créatifs

Dessiner et randonner en Vanoise

Comme son nom l'indique, une « randocroquis » est un séjour durant lequel on alterne randonnées et dessins. La haute Maurienne regorge de lieux propices à ces deux activités. Au programme : le village de Bonneval-sur-Arc, le lac de Bellecombe et le refuge de Plume-Fine, le col du mont Cenis et une déambulation sur le versant sud du Parc national de la Vanoise, face au glacier de la Pointe de Ronce. On marche en moyenne trois heures, avant de s'arrêter pour dessiner. L'accompagnateur, diplômé des Beaux-Arts, fournit alors toutes les explications techniques. A la fin du séjour, ceux qui le souhaitent peuvent apprendre la mise en couleur de leurs croquis, afin de réaliser un carnet de voyage à l'aquarelle.

SEJOUR de 8 jours-7 nuits en centre de vacances, en pension complète avec cours de dessin, hors transport et matériel : 579 € TTC par personne. Randocroquis, rens. au 04 78 27 35 77, au 01 40 35 16 98 ou sur www.randocroquis.com.



Réservé aux enfants

JOUER LES ARTISTES DE CIRQUE DANS LE LOT Qui n'a jamais rêvé, étant petit, de devenir jongleur, funambule, clown ou acrobate ? Aujourd'hui, les enfants de 7 à 12 ans ont la chance de pouvoir réaliser ce souhait et de s'initier aux arts du cirque à l'ancienne. A Aynac, dans le Lot, les jeunes baladins sont logés dans de

vraies roulotte de saltimbanques, installées dans le cadre enchanteur d'un château du xv^e siècle. Ils y découvrent les techniques de magie, de jonglerie, de mime, d'équilibre, et même des activités équestres : voltige, équitation, longues rênes... Tous les jours, entre baignades à la piscine et visites du gouffre de Padirac, des grottes de Rocamadour

ou de Loubressac, ils répètent leur spectacle. Enfin, le jour J, après s'être maquillés comme des pros, ils vivent la magie du cirque de l'intérieur, tels des artistes à part entière. Le spectacle des « Zébulons » est joué dans le grand manège du domaine, sous les yeux ébahis de leurs parents venus les applaudir avant le dîner de clôture.

SEJOUR de 8 jours-7 nuits avec hébergement dans des roulotte aménagées, en pension complète, avec encadrement permanent et matériel : 359 € par enfant (hors transport). Possibilité de séjours de 15 jours-14 nuits : 639 € par enfant. Midi-Pyrénées Vacances Loisirs, rens. au 05 34 25 05 28 ou sur www.tourisme-midi-pyrenees.com.