

OCT. 22

Valenciennes À croquer

1 mois
d'animations
autour du
bien manger

> valenciennes.fr



 Ville de
Valenciennes

Durant tout le mois d'**octobre**, la Ville de Valenciennes initie un nouveau rendez-vous autour du bien manger.

Valenciennes à croquer !

Cet événement fait la part belle à notre gastronomie locale et au savoir-faire de nos restaurateurs avec notamment l'opération des "**Jeudis soirs gourmands**" : des menus à prix uniques tous les jeudis soirs d'octobre !

De nombreux événements vous seront également proposés autour des marchés locaux, du patrimoine brassicole et du bien manger... **de quoi titiller les papilles !**

En avant première... le Valenciennes street food Festival



SAMEDI 18h-00h le 24 & 25 Septembre DIMANCHE 11h-22h

Valenciennes Street Food Festival

FOOD
TRUCKS
+ DJ SET
+ ANIM ENFANT
+ PERFORMANCES
ARTISTIQUES

ACCÈS GRATUIT

Ville de Valenciennes derrière le MUSÉE des BEAUX ARTS

Vos rendez-vous d'Octobre

"Les jeudis soirs gourmands"

• **Les JEUDIS 6, 13, 20 & 27 OCTOBRE en soirée**

Les restaurateurs de la Ville* vous proposent un moment convivial autour d'un menu gourmand et à tarif unique !

15€ pour un plat / 30 € entrée/plat/dessert & 10 € pour le menu enfant.

Une occasion de passer un moment festif entre amis ou en famille.

En plus, vous aurez-peut-être la chance d'être tiré au sort et de gagner un an de bons d'achat dans les restaurants de Valenciennes !

* liste des restaurants participants et règlement du jeu concours sur www.valenciennes.fr



Le marché des saveurs

• **Vendredi 14 oct. • 10H > 18H**
• **Samedi 15 & dimanche 16 oct.**
• **10H > 19H**
• **Place d'Armes > Valenciennes**

Rendez-vous incontournable de l'automne, retrouvez le marché des saveurs. Un tour de France de la gastronomie et de l'artisanat local.



Valenciennes à table

• **autour des bières locales**
• **Samedi 15 oct. • 10H > 19H**
• **Place d'Armes > Valenciennes**

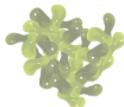
Proposé par Valenciennes Tourisme et Congrès, ce rendez-vous fera la part belle au terroir local et plus particulièrement à nos brasseurs !



Le pique-nique du rallye découverte des transitions

• **Dimanche 2 octobre • 12H > 15H**
• **Le VIGNOBLE > Valenciennes**

Dans le cadre de la semaine du développement durable, sera proposé un rallye à vélo ou en trottinette à la découverte d'exemples concrets de transitions écologiques dans la Ville de Valenciennes (énergie, mobilités, eau, air, consommation et biodiversité) avec plein d'astuces à essayer chez soi.





Apprendre à "Bien manger"

en s'amusant

Bien manger, ça s'apprend. La Ville de Valenciennes par le biais de ses entités culturelles propose des **ateliers ludiques et créatifs** qui ont pour objectif d'éduquer les enfants sur le bien manger. Développer leur créativité au travers de jeux, devinettes, ateliers de cuisine et identifier les bons aliments tout en se faisant plaisir. **Des ateliers à partager en famille !**

Atelier "cuisinez avec les épluchures"

Samedi 1^{er} OCTOBRE • 15H

• **Médiathèque Simone Veil > rue Ferrand > Valenciennes**

Les épopées contées

• **Les mercredis 5, 12, 19 et 26 octobre • 10H30**

• **L'Odyssée • 180 rue Lomppez > Valenciennes**

Venez vivre des aventures fantastiques grâce à des histoires contées ou racontées.

"Les saveurs d'automne"

• **Mercredi 12 oct.**

• **L'Odyssée • 180 rue Lomppez > Valenciennes**

Temps de lecture et dégustation de fruits de saison.



L'Heure du conte

• **Vendredi 14 oct. • 10H**

• **L'Odyssée • 180 rue Lomppez > Valenciennes**

Temps de lectures et activité cognitive autour des fruits et légumes de saison (enfants de 6 à 10 ans > accompagnés d'un adulte).

Atelier culinaire • La courge dans tous ses états

• **Samedi 15 oct. • 14H30**

• **L'Odyssée • 180 rue Lomppez > Valenciennes**

Rendez-vous avec la **chefe Isabelle de Mets dit Vins**, pour un cours de cuisine autour de la courge. Un moment de convivialité, de partage et de transmission... (adulte).

Ateliers cupcake en famille

• **Mercredi 19 octobre • 15H > 16H & 16H > 17H**

• **L'Odyssée • 180 rue Lomppez > Valenciennes**

Un moment ludique pour apprendre à vos enfants l'art délicieux du cake design sur cupcake. **Par les ateliers sucrés de Sylvie.** (enfants de 6 à 10 ans > accompagnés d'un adulte)

Bien s'alimenter lorsqu'on est senior

• **6 octobre • 15H**

• **Médiathèque Simone Veil > rue Ferrand > Valenciennes**

Atelier proposé par le **CHAAFIP** (Conseils sur les Habitudes Alimentaires et les Addictions Formation-Information-Prévention) sur l'alimentation des personnes âgées : comment se nourrir correctement avec les prix qui augmentent.



"Manger bien, manger local"

C'est possible grâce aux nombreux marchés proposés toutes les semaines et aux nombreux producteurs locaux du Valenciennois.

Les marchés à Valenciennes

- **MERCREDIS • 7H30 > 12H30 (JOURS FÉRIES COMPRIS)**
- **PLACE D'ARMES & PLACE DU COMMERCE > VALENCIENNES**
- **SAMEDIS • 7H30 > 12H30 (JOURS FÉRIES COMPRIS)**
- **JARDINS DU MUSÉE DES BEAUX-ARTS (PLACE VERTE) > VALENCIENNES**

Le marché bio

- **Tous Les 1^{ER} DIMANCHE MATIN DU MOIS • 9H > 12H**
- **PLACE SAINT-NICOLAS > VALENCIENNES**

Une fois par mois sur la jolie place Saint-Nicolas sont proposés des produits bio parmi lesquels, des légumes de saison, viande, volaille, fromage, beurre, lait, farine, produits du verger et de la ruche, pains, viennoiseries, pâtisseries, épices, etc.

Le marché des producteurs locaux

- **Tous Les 3^e DIMANCHE MATIN DU MOIS**
- **PLACE DE LA BARRE > VALENCIENNES**

Chaque mois place de la Barre, où se retrouvent une vingtaine de commerçants-producteurs et leurs étals du terroir.

Les distributeurs de produits locaux

• Distribution de paniers de légumes

par la Ferme Terre de Sens Bermeries

- **Tous Les MERCREDIS SOIR • 18H30 > 19H30**
- **FLAC • 7 Rue Oscar CARPENTIER > MARLY**

• Champignons bio

- **RESSOURCERIE • 450 Rue Jean Jaurès > ANZIN**

• Val'en SOL (Association pour le Maintien de l'Agriculture paysanne)

- **Tous Les VENDREDIS • 18H15 > 19H30**
- **70 RUE MALPLAQUET > VALENCIENNES**

Vente de produits bio divers (fruits, légumes, pains et produits laitiers).

• Le Drive des 4 saisons

- **Les MERCREDIS • 15H > 18H**
- **Les JEUDIS • 14H > 15H & 16H30 > 19H30**
- **Les VENDREDIS • 13H > 15H & 16H30 > 19H30**
- **Les SAMEDIS • 10H > 13H**

Drive de produits locaux fermiers, artisanaux et bio à récupérer sur place ou en points relais (Phénix, Serre numérique, magasin Day by day).

Retrouvez dans ce guide la majorité des producteurs et productrices du Valenciennois.

><https://www.valenciennes-metropole.fr/wp-content/uploads/2021/08/Guide-producteurs-Valenciennois.pdf>





"Bien manger à l'école"

un projet éducatif partagé

Le goût s'apprend, s'éduque, s'acquiert dans le temps.

Près de 2 000 enfants déjeunent tous les jours dans un restaurant scolaire. La Ville de Valenciennes accorde une grande importance à la qualité nutritionnelle des repas servis dans ses restaurants scolaires. Les maîtres-mots sont équilibre et diversité et circuits courts.

De façon complémentaire, la Ville de Valenciennes met en œuvre des actions visant à favoriser l'éveil au goût des enfants, dès le plus jeune âge, et leur transmettre les bons réflexes d'une alimentation équilibrée et diversifiée.

Chez les tous petits

Depuis 2012, les repas proposés dans les toutes crèches de la Ville sont 100% bio. Aussi, chaque année au mois d'octobre à l'occasion de la semaine du goût des ateliers de cuisine sont proposés aux enfants avec les fruits et légumes de saisons BIO en circuit court.

Cette année, 3 ateliers à destination des familles dans le cadre de la Parentalité sont organisés autour de l'alimentation :

• Faire à manger pour mon enfant

• **Jeudi 6 oct.**

• **1 atelier de 2h (8 familles max.)**

Cet atelier apporte toutes les clés pour nourrir son enfant en toute confiance.

Connaitre les grandes étapes de la diversification alimentaire, comprendre l'importance des sens, du plaisir et du partage dans la construction du goût et savoir choisir ses aliments.



• Le plaisir, les sens et l'alimentation

• **Jeudi 13 & 20 oct.**

• **2 ateliers de 2h**

L'objectif est avant tout de développer la capacité des enfants à goûter et verbaliser leurs sensations, tout en partageant un moment de convivialité parent/enfant et en apportant des informations sur la construction du goût et de la diversification alimentaire aux familles.



Chez les plus grands

Comme pour les plus petits, les menus proposés dans les écoles primaires de Valenciennes sont **élaborés et validés par une diététicienne**.

Ainsi, et depuis le 1er septembre 2021 (loi Egalim), les **menus sont à 50% composés de produits Bio et de produits locaux** (pain, bœuf, yaourts...) et chaque semaine d'un produit "label rouge".

Un repas végétarien est aussi servi 1 fois par semaine et des repas thématiques sont proposés régulièrement.



Des projets qui ont du goût

Parallèlement, tous les 3 mois, une **commission de menus** est mise en place avec l'élue municipale, le prestataire, une diététicienne, des agents des pauses méridiennes (référénts, ATSEM...) et des enfants.

Un projet éducatif partagé

L'éducation à l'alimentation et au goût intervient aussi en classe tout au long de la scolarité. Les enseignants contribuent ainsi à l'acquisition des bonnes habitudes alimentaires : la sensibilisation des élèves peut se faire en classe dans le cadre d'activités spécifiques.

Des formations et ateliers sont aussi proposés sur l'alimentation, la pratique sportive, le gaspillage alimentaire avec le programme VIF (Vivons en Forme) le CHAFFIP (*Conseils sur les Habitudes Alimentaires et les Addictions Formation-Information-Prévention*) et en partenariat avec Valenciennes Métropole et Uniscité.



06 au 27
OCT. 22

Les Jeudi Soirs
GOURMANDS

TOUS AU RESTAURANT !

À VALENCIENNES

24 CHEFS RESTAURATEURS
UN TARIF UNIQUE !

PLAT SEUL 15€ / ENTRÉE+PLAT+DESSERT 30€
MENU ENFANT 10€

GRAND JEU CONCOURS
1 AN DE RESTO À GAGNER

(d'une valeur de 900€)

& de nombreux bons d'achat
dans les restaurants participants*

* Liste des restaurateurs participants
& règlement du jeu concours disponibles sur

> valenciennes.fr f i t



CO GRAND EST
UNITE DE FRANCE



Ville de
Valenciennes

Valenciennes à croquer

• octobre 2022 •