



**SCOUTS
GUIDES**
DE FRANCE

**Scouts
et Guides**

➤➤ Préparer le repas

INTRODUCTION

La préparation d'un repas, c'est transformer des aliments bruts en un véritable festin. Ce temps met en avant le travail en équipe dans le but d'obtenir une même récompense : le repas.

Dans ce temps, les participants vont pouvoir goûter un aliment brut de leur choix au début de la préparation du repas. Ils vont ensuite pouvoir réfléchir pendant la préparation du repas à ce que provoque chez eux la cuisine. Avant le début du repas, chaque participant va pouvoir partager avec le reste de l'équipe ses réflexions. Puis, l'équipe va remercier ceux qui ont permis la préparation du repas via un bénédicité. Enfin, le repas va être servi et partagé.

INFORMATIONS PRATIQUES

| | |
|-----------------------|---|
| Avec qui ? | En équipe avec un chef ou une cheftaine |
| Quand ? | Le midi lors de la préparation du repas en équipe |
| Où ? | Dans le coin d'équipe |
| Durée ? | La durée de la préparation du repas |
| Matériel nécessaire ? | Un repas de prévu pour le midi |

Mouvement de jeunesse et d'éducation populaire catholique ouvert à tous, sans distinction de nationalité, de culture, d'origine sociale ou de croyance.

Association de loi 1901 reconnue d'utilité publique, habilitée à recevoir dons et legs



DEROULEMENT

TEMPS 1 : VIVRE UNE EXPERIENCE EN EXPLORANT SON RESSENTI (5 MINUTES)

Cette étape va avoir lieu au tout début de la préparation du repas. On propose à chaque jeune de choisir un ingrédient brut utilisé lors de la préparation du repas et de le goûter.

Lors de ce temps, un chef ou une cheftaine accompagne l'équipe

Entrer en phase d'observation

Avant de choisir l'ingrédient, chaque jeune fait le geste choisi pour rentrer dans le temps.

Observer

Chaque jeune choisit un ingrédient et le goûte. Cette partie doit se faire en silence pour permettre à chacun d'être à l'écoute de ses sens.

Terminer l'observation

Les jeunes font de nouveau le geste pour symboliser la fin du temps d'observation.

TEMPS 2 : METTRE EN MOT CE QUE L'ON A VECU ET POUVOIR LE PARTAGER AVEC SON EQUIPE

Prendre le temps d'analyser son ressenti

Pendant la préparation du repas, chaque jeune va réfléchir à plusieurs questions :

- Est-ce que j'ai l'habitude de cuisiner et avec qui ?
- Quels sont mes plats préférés ? Qui les cuisine habituellement ?
- Qu'est-ce que je ressens quand je prépare à manger ?



Partager en équipe son vécu

Avant de commencer le repas, chaque jeune peut partager ses réflexions avec l'équipe. Le partage n'est pas obligatoire. Chaque jeune est libre de partager sur zéro, une ou les deux questions.

TEMPS 3 : RELIER CE RESENTI A DIEU DANS LA PRIERE EN EQUIPE (3 MINUTES)

Avant de commencer le repas, pour remercier Dieu de ce repas, on le prie par un bénédicité :

Un ami à droite, un ami à gauche

À tous bon appétit !

Un ami à droite, un ami à gauche

À tous bon appétit !

Merci seigneur, pour ce repas

Merci seigneur, pour ce repas

Merci seigneur, pour ce repas

À tous bon appétit !

TEMPS 4 : AGIR PAR UN GESTE SIMPLE ET CONCRET (1 MINUTE)

On partage alors le repas.

On peut continuer la discussion pendant le repas sur les recettes favorites de chacun pour continuer dans la thématique.

Bon appétit !