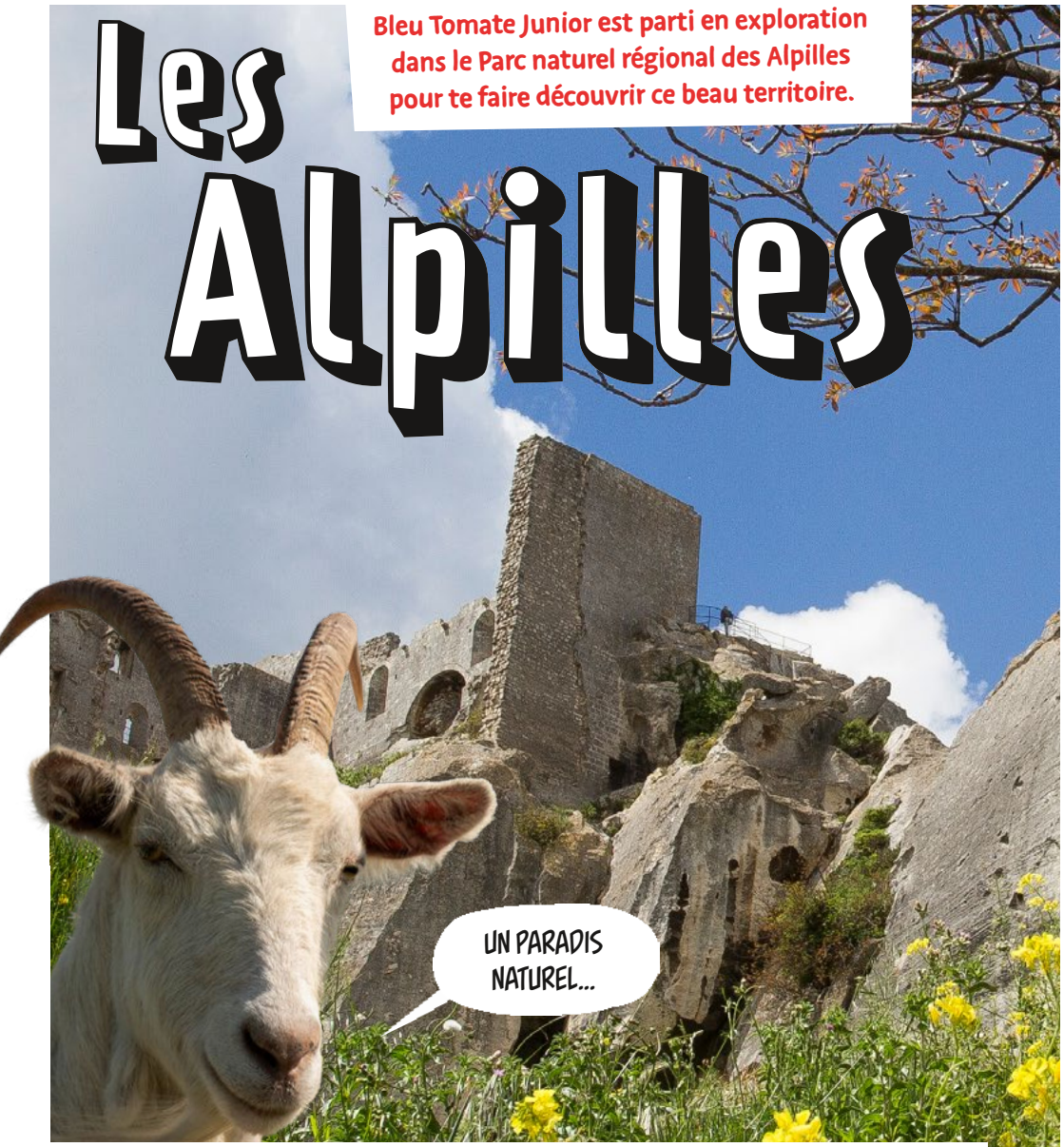
BLEU TOMATE junior

Les Alpilles

Bleu Tomate Junior est parti en exploration dans le Parc naturel régional des Alpilles pour te faire découvrir ce beau territoire.



Les Alpilles, ça sonne un peu comme les Alpes : ici, il n'y a pas de grandes montagnes mais des collines rocheuses. Le Parc s'étend sur seize communes, autour de Saint-Rémy-de-Provence. Au fil de tes promenades, tu vas découvrir des paysages grandioses façonnés dans la pierre, des champs de vigne et d'oliviers, mais aussi des jolis villages comme les Baux-de-Provence et son château, Maussane-les-Alpilles, célèbre pour son huile d'olive, Fontvieille et son abbaye ou encore le célèbre moulin de Daudet. Tu peux y pratiquer la randonnée dans les garrigues, à pied, à vélo, à cheval, découvrir les animaux et observer de nombreuses espèces d'oiseaux. N'oublie pas tes jumelles !

Découvre

2 des lieux, 4 des métiers, 5 des recettes, 6 des animaux, 8 des jeux...

L'info flash...

Le paradis des oiseaux

Les Alpilles, c'est le paradis des oiseaux. Entre 2013 et 2019, le programme européen Life des Alpilles a permis de développer des actions en faveur de treize espèces d'oiseaux présentes dans le massif, comme l'Aigle de Bonelli et le Vautour percnoptère. Une application te propose des balades et t'aide à reconnaître les oiseaux. Tu peux aussi tester tes connaissances avec le quiz. Idéal pour les jeunes ornithologues.

http://alpilles.sonsdessens.fr/

Le sais tu ?

Un Parc naturel c'est pour protéger la nature

Depuis 2007, Les Alpilles sont un Parc naturel régional, c'est-à-dire un territoire où les paysages et les animaux sont protégés. Il y en 54 en France dont 8 en région Provence Alpes-Côte d'Azur.

Parc naturel régional des Alpilles

Les chiffres

215 espèces d'oiseaux

20 espèces de chauves-souris

20 espèces de batraciens et reptiles

700 espèces d'insectes

1000 espèces de végétaux

En route pour les alpilles

À l'aventure

La Tour des Opies

Tu veux savourer une vue à 360 degrés sur les Alpilles. Alors, mets tes baskets pour parvenir à la Tour des Opies, le sommet des Alpilles. Il faut compter environ deux heures et s'accrocher à la fin car... ça grimpe ! Mais le paysage en vaut la peine. Par beau temps, tu pourras admirer le Mont Ventoux, l'étang de Berre, la Méditerranée et même les sommets enneigés des Alpes.

LE MOULIN D'ALPHONSE DAUDET

Tu connais certainement l'histoire de la chèvre de Monsieur Seguin ? Cette histoire fait partie des Lettres de mon moulin. Et le moulin d'Alphonse Daudet, c'est dans les Alpilles, à Fontvieille, qu'il se situe. Il a été construit en 1814. Alphonse Daudet n'y a jamais habité, mais il s'en est inspiré. Jusqu'en 1915, il broyait du grain pour en faire de la farine. Aujourd'hui, il abrite un musée consacré à l'écrivain.

https://www.saint-remy-de-provence.com/moulin-de-daudet

Le chiffre

496

c'est en mètres l'altitude à laquelle culminent les Alpilles. Si tu veux y monter, il te faut... de bons mollets !

LES BAUX-DE-PROVENCE, À L'ASSAUT DU CHÂTEAU

Tu aimes l'histoire et les chevaliers ? La visite des Baux-de-Provence va te plaire ! Véritable nid d'aigle, le château des Baux-de-Provence se confond avec la roche. Construit au XIIIe siècle, son donjon continue de dominer le château. Tu peux le visiter et apprendre plein de choses sur l'histoire, participer à une chasse aux énigmes et, certains jours, t'essayer aux armes médiévales comme le trébuchet. A certaines époques de l'année, il y a même des spectacles de chevaliers qui reconstituent des grandes batailles. Dans le village, tu peux aussi découvrir le petit musée du santon.

https://www.lesbauxdeprovence.com/decouvrir/histoire

Le sais tu?

Le nom Baux est issu du provençal « bau » (prononcer « baou ») qui signifie lieu escarpé.

info-dingo

Dans les Alpilles, il y a souvent du soleil, mais aussi... beaucoup de vent ! Le mistral, ce vent de nord ou de nord-ouest qui symbolise la Provence, y souffle fortement 100 jours par an en moyenne et faiblement 80 jours. Il y a donc du vent un jour sur deux.

MAUSSANE-LES-ALPILLES, LA PIERRE ET L'OLIVE

Dans le cœur du vieux village de Maussane-les-Alpilles, tu pourrais avoir l'impression que le temps s'est arrêté à l'époque de tes arrière-grands-parents. Ne manque pas la magnifique carte de France en pierre réalisée par des tailleurs de pierre pour rendre hommage aux bâtisseurs de cathédrale. Une belle occasion de réviser la géographie ! Maussane-les-Alpilles est aussi célèbre pour ses nombreux moulins à huile, que tu peux visiter en famille. Et si tu aimes jouer les Sherlock Holmes, l'office de tourisme te propose une enquête... avec une surprise à la clef.

https://maussane.com/

EYGALIÈRES, LE CHARME DE LA PROVENCE

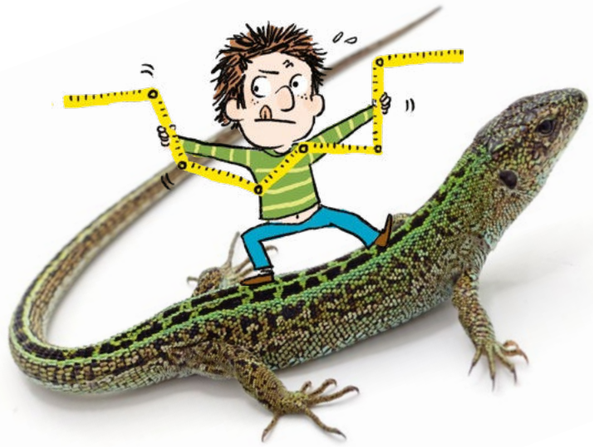
Si tu aimes te promener dans des petits villages, ne manque pas celui d'Eygalières, perché sur une petite colline. Ses ruelles sont idéales pour jouer à cache-cache. Depuis la grande rue, tu accèdes facilement aux ruines du château, à l'esplanade du vieux donjon et à l'église Saint-Laurent. Le musée du vieil Eygalières, dans la Chapelle des Pénitents, t'offre un voyage dans le passé avec des témoignages préhistoriques et une collection d'outils anciens, utilisés jadis par les paysans.

http://www.mairieeygalieres.com/

SA MAJESTÉ LE HIBOU

Aussi appelé Grand-duc d'Europe, il est le plus grand rapace nocturne d'Europe. Il mesure généralement 75 centimètres. Le Hibou grand-duc a des gros yeux rouge-orangé surmontés d'aigrettes qu'il dresse verticalement quand il est excité ou dérangé. Le Hibou grand-duc émet un « bouhou » ou un « ouhouhou-ou-ouhouhouhouhou » (d'où son nom latin, Bubo bubo) audible de loin, ainsi que toutes sortes d'autres bruits. En vol, il est aisément reconnaissable à sa grande envergure, appuyé sur ses grandes ailes longues et larges en détachant bien la tête assez pointue, la queue courte. Le Hibou grand-duc a une nourriture variée : serpents, lézards, lapins, hérissons, oiseaux et même faons et chats !

> Le Parc organise régulièrement des soirées avec un guide pour observer le hibou. Emporte une veste chaude, un bon pique-nique et... de la patience !



LE LÉZARD GÉANT

Appelé Timon lepidus par les scientifiques, le lézard ocellé est le plus grand lézard de France. Il peut mesurer jusqu'à 75 centimètres, queue comprise. Les adultes ont une belle robe faite d'écailles noires et jaunes, avec des ocelles, des sortes de tâches, bleues. Chez les jeunes, les ocelles sont blanches cerclées de noir. Le lézard ocellé n'est pas très facile à observer, parce qu'il est peureux. Quand il n'a pas la possibilité de s'enfuir, il dresse la tête et ouvre la bouche pour avoir l'air plus impressionnant. Le lézard ocellé est inoffensif. Il se nourrit principalement d'insectes, d'araignées et de fruits. Attention c'est une espèce protégée !

LE SANGLIER, GRAND COCHON SAUVAGE

Il est connu pour être le repas préféré d'Obélix ! Le sanglier est un gros mammifère qui se plaît dans les forêts. C'est un animal puissant. Le quatrième des douze travaux d'Héraclès consistait à capturer le Sanglier d'Erymanthe. Au Moyen Âge, le sanglier était considéré comme une incarnation du Diable. Les femelles, les laies, et leurs petits, les marcassins, vivent dans des groupes appelés compagnies avec des jeunes mâles. Les mâles adultes sont généralement solitaires, sauf pendant la période de reproduction. Ils se roulent dans la souille pour se couvrir le corps de boue. Les sangliers passent la journée dans les fourrés, cachés, à dormir et sortent la nuit pour s'alimenter. Ils sont omnivores, c'est-à-dire qu'ils mangent de tout : des glands, des escargots, des mulots, des bulbes et même des hérissons.

MAJESTUEUX AIGLE DE BONELLI

« Admirer le ballet d'un couple d'Aigles de Bonelli dans le ciel est une expérience magique que tu peux vivre dans les Alpilles. »
Le Parc abrite en effet plusieurs couples qui aiment nicher dans ses falaises. L'Aigle de Bonelli mesure généralement de 60 à 70 centimètres avec une envergure de 150 à 170 centimètres. Pour le reconnaître, c'est facile : ses ailes sombres contrastent avec le reste de son corps, blanc. Les adultes ont une tâche sur le dos qui grandit avec l'âge. L'Aigle de Bonelli est une espèce menacée et protégée.

« Si le crapaud chante quand le temps est gris, de la pluie il prédit. »

Proverbe provençal

Le sais tu ?

Mille sortes de plantes poussent dans les Alpilles. 114 d'entre elles sont menacées, 15 sont protégées. La plupart des espèces sont sauvages, mais l'homme en a aussi planté. C'est notamment le cas de la vigne.

le dicomot

L'ENVERGURE, c'est la distance entre les ailes déployées d'un oiseau, d'un avion.

LA SOUILLE, les lieux où vivent les sangliers sont faciles à reconnaître : la souille est une sorte de petite mare peu profonde creusée par les sangliers.

LE CHAROGNARD, c'est un animal sauvage qui se nourrit essentiellement d'animaux morts. On trouve des charognards parmi les oiseaux, les insectes, mais aussi les mammifères avec les hyènes et les chacals.

LE VAUTOUR VOYAGEUR

Le Vautour percnoptère, qui niche dans les Alpilles, est le plus petit vautour d'Europe. Tu reconnaîtras les adultes à leur tête jaune-orangée et à leur bec jaune, terminé par une pointe recourbée noire.
Le Vautour percnoptère est un oiseau migrateur, qui passe l'hiver en Afrique. C'est un charognard, mais il peut aussi chasser des reptiles, des insectes et des oiseaux vivants.

VERT OLIVE

Petit arbre, l'olivier peut vivre plusieurs siècles. Il pousse surtout autour de la Méditerranée car il aime la chaleur. Il résiste à la sécheresse et aux vents forts, ses racines s'enfoncent de plusieurs mètres sous terre.

La récolte des olives se fait généralement à l'automne, le plus souvent à la main.

On ne peut pas les manger tout de suite car elles sont trop amères, il faut donc les faire tremper dans un mélange d'eau et de sel. Les olives sont surtout utilisées pour faire de l'huile d'olive dans un moulin à huile. Avant, on utilisait des meules en granit, des sortes de grandes pierres rondes, pour les écraser et faire sortir l'huile. Aujourd'hui, les moulins utilisent des machines qui broient les olives et en font sortir le jus.

Plus tard, je serai...

Ornithologue

COMME ROBIN LHUILLIER

C'est quoi le métier d'ornithologue ?

« En tant qu'ornithologue, j'ai la chance d'étudier les oiseaux dans leur milieu naturel. Je me lève très tôt et je passe des heures à les observer. Mon principal outil de travail, ce sont... mes oreilles ! Un bon ornithologue doit être capable de reconnaître de nombreuses espèces grâce à leur chant. Généralement, ce sont les mâles qui chantent pour attirer les femelles. J'effectue des comptages, qui permettent de suivre l'évolution des différentes espèces et d'identifier celles qui sont menacées. »

Et aujourd'hui, je commence par quoi ?

« Pour devenir ornithologue, il faut aimer la nature, être patient et avoir le sens de l'observation. Continue de regarder les oiseaux et de te documenter. Si tu es motivé, la Ligue de protection des oiseaux et le réseau Ecole et Nature organisent des stages et des sorties nature auxquelles tu peux participer. »

Quelles études faut-il faire pour devenir ornithologue ?

« Il n'y a pas vraiment d'études dédiées au métier d'ornithologue, il faut avant tout connaître les oiseaux. Lorsqu'un candidat passe un entretien d'embauche, nous lui faisons écouter des chants d'oiseaux, reconnaître des espèces à partir de photos. Mais la plupart des ornithologues étudient pendant au moins cinq ans après le bac, généralement en biologie. Ils doivent savoir rédiger des rapports, faire des synthèses, produire des cartes et des données. »

Guide naturaliste

COMME FRÉDÉRIC BOUVET

C'est quoi le métier de guide naturaliste ?

« Un guide naturaliste partage sa passion et ses connaissances pour la nature et l'environnement avec différents publics. J'organise des activités, principalement des promenades guidées. Il peut s'agir de familles, de groupes scolaires, de personnes passionnées par une espèce. J'ai la chance d'exercer mon métier dans les Alpilles, en Camargue et dans la plaine de la Crau, le triangle d'or de la biodiversité. J'adore mon métier car je partage quotidiennement ma passion. »

Quelles études faut-il faire pour devenir ornithologue ?

« Pour devenir guide naturaliste, l'idéal, c'est d'effectuer des études de zoologie ou de biologie. Mais en réalité, aucun diplôme n'est obligatoire. »

Et aujourd'hui, je commence par quoi ?

« Le plus important, c'est d'avoir la passion de la nature, d'être curieux, ouvert d'esprit et d'aimer les gens. Le bénévolat au sein des associations constitue un bon moyen de tester sa motivation et d'effectuer de belles découvertes. »

top activité

Tu aimes cuisiner ?

Focus sur un légume-fruit incontournable qui pousse dans les Alpilles : la tomate.

« Tomate, tomate, ketchup »

La tomate est un fruit qui pousse sur une plante grimpante. Originaire d'Amérique du Sud, elle a été ramenée en Europe par les Espagnols après la découverte de l'Amérique en 1492. La tomate est très consommée dans les pays autour de la Méditerranée. Elle aime particulièrement le climat provençal, chaud et sec. Fruit du soleil, elle se récolte en été. Il existe une très grande variété de tomates. On en trouve des longues, des grosses ou de toutes petites comme la tomate-cerise. Elles peuvent être rouges bien sûr, mais aussi jaunes, vertes, blanches ou noires.

le sais-tu ?

La tomate, fruit ou légume ?

D'un point de vue botanique, la tomate est un fruit car elle succède à une fleur et qu'elle contient des graines, qui permettent la reproduction des plants de tomates. Mais, comme la tomate se mange avec des plats salés plutôt qu'avec des desserts, les cuisiniers préfèrent dire que c'est un légume-fruit.

À table !

CROQUE TOMATO-MOZZA

pour 4 personnes :

- ✔ 4 tranches de pains
- ✔ 200 g de mozzarella en barre
- ✔ Des herbes de Provence
- ✔ 1 grosse tomate
- ✔ 1 cuillère à soupe de tapenade (préparation à tartine à base d'olives)

C'est parti !

❶ Commence par préchauffer le four à 180° C (th. 6). Rince la tomate et découpe-la en rondelles. Partage ta mozzarella en 8 jolies tranches.

❷ Recouvre tes tranches de pain de tapenade. Puis, dispose sur chacune deux tranches de mozzarella sur lesquels tu ajouteras une rondelle de tomate. Saupoudre le tout d'une poignée d'herbes de Provence.

❸ Mets tes tranches de pain 10 minutes au four.

C'est prêt !

pour 4 personnes :

- ✔ 4 grosses tomates
- ✔ 140 g de maïs (l'équivalent d'une petite boite ou de la moitié d'une grosse boite
- ✔ Un peu de mayonnaise

TOMATE SURPRISE

C'est parti !

❶ Rince et découpe le haut des tomates. Garde bien les deux parties de la tomate. Vide-les.

❷ Dans un saladier, mélange le maïs, la chair des tomates et deux cuillères à soupe de mayonnaise.

❸ Remplis les tomates avec ta préparation. Recouvre les tomates de leurs chapeaux.

C'est prêt !

Bricolage

Tu aimes observer les oiseaux ?

Et si tu fabriquais une mangeoire et un nichoir. Ce n'est pas très compliqué.

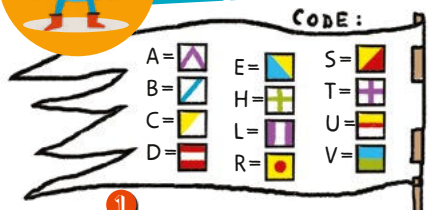
UN POT-NICHOIR POUR LE DODO DU SOIR

Installer un nichoir te permet d'offrir aux oiseaux un endroit où se reposer. Et tu pourras en profiter pour les observer. Plus simple qu'un nichoir en bois... le pot-nichoir. Choisis un pot de fleur et agrandis le trou au fond pour permettre le passage d'un oiseau. Fais deux petits trous sur les côtés pour y passer de la ficelle. Installe des petits crochets sur une surface verticale plate, un mur par exemple et noue-y-la ficelle. Choisis un endroit à l'abri du soleil direct et... des chats du quartier !

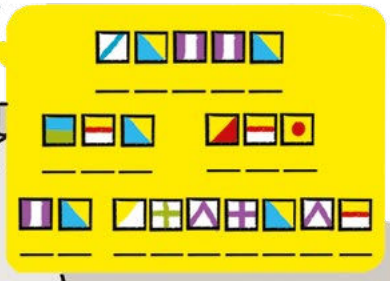
UNE MANGEOIRE-BRIQUE SUPER PRATIQUE.

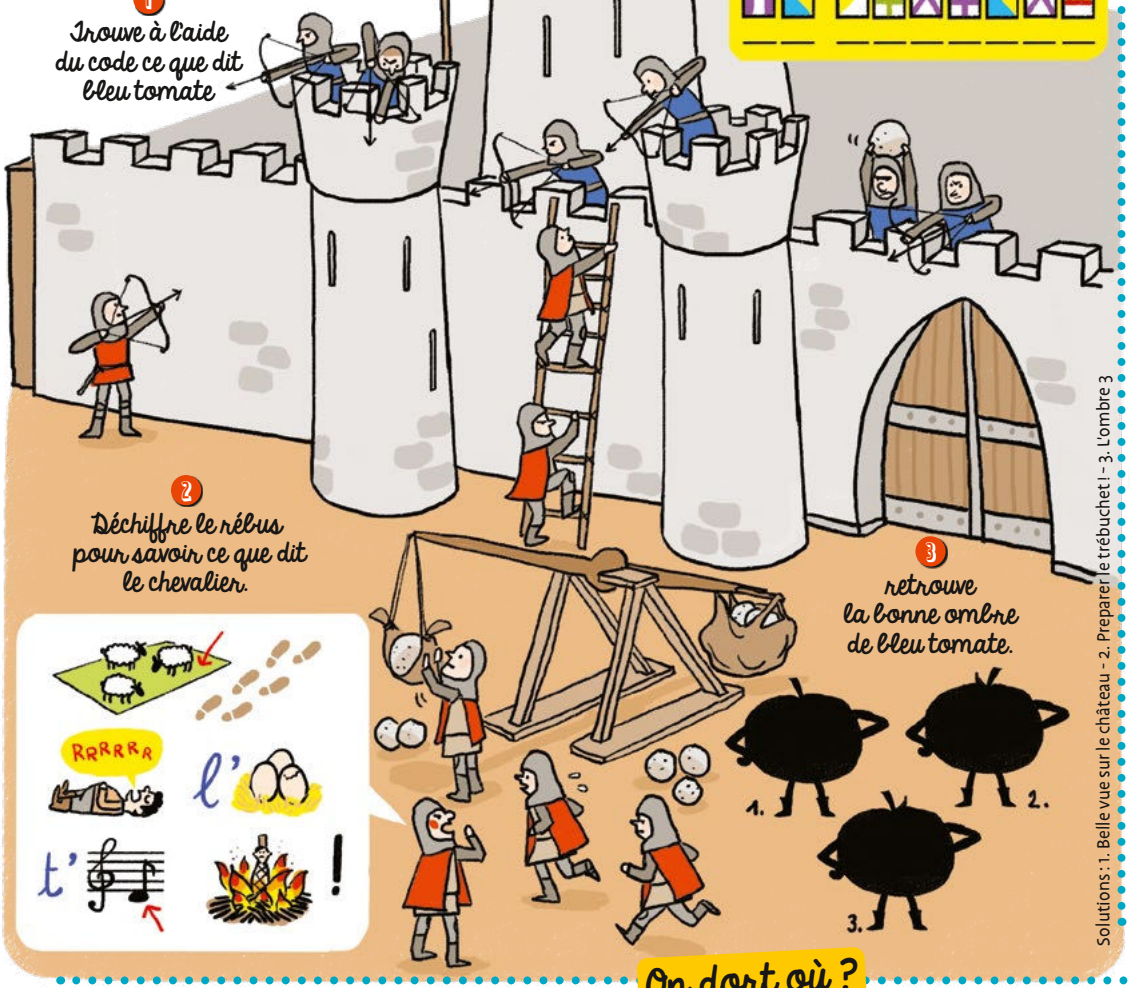
Prends une brique de jus de fruit ou de lait vide. Demande à un adulte de t'aider à faire un grand trou au milieu avec un cutter et un plus petit, dans laquelle tu passeras un bâton. Décore ta mangeoire avec de la peinture, des crayons ou des collages. Insère un bâton sur lequel les oiseaux pourront se poser. Utilise une ficelle pour attacher ta mangeoire-brique dans un espace calme. Il ne te reste plus qu'à remplir le grand trou avec des graines et à souhaiter bon appétit aux oiseaux.

méga jeux



1. Trouve à l'aide du code ce que dit bleu tomate





2. Déchiffre le rébus pour savoir ce que dit le chevalier.

3. retrouve la bonne ombre de bleu tomate.

Charades

Mon premier est la neuvième lettre de l'alphabet
Mon second est l'extrémité d'une corde
Mon troisième est le contraire de petit
Mon quatrième est un titre de noblesse
Mon tout est un rapace nocturne.

Réponse : Hibou grand-duc
(l-bout-grand-duc)

Mon premier est un métal précieux
Mon second est un pronom interrogatif qui désigne une personne
Mon troisième est un petit objet qui détermine tes pas dans un jeu de société
Mon tout est une plante

Réponse : Orchidée (Or-qui-dé)

Solutions : 1. Belle vue sur le château - 2. Préparer le trébuchet ! - 3. L'ombre 3

Ce magazine vous est offert par nos partenaires :

On dort où ?

LES ALPILLES SONT UN VASTE TERRITOIRE À DÉCOUVRIR. POURQUOI NE PAS Y PASSER QUELQUES JOURS ? LES GÎTES DE FRANCE PROPOSENT POUR LES FAMILLES DES HÉBERGEMENTS SYMPATHIQUES, PROCHES DE LA NATURE.

CÔTÉ JARDIN ET CÔTÉ TERRASSE

Saint-Martin de Crau

On dirait une grande maison dans la prairie. Les gîtes Côté Jardin et Côté Terrasse se trouvent au milieu de champs de foin de la Crau. Côté Terrasse, le gîte compte trois chambres et une belle terrasse salon de jardin et barbecue. Côté jardin, deux chambres et une grande cour. Chaque gîte possède son propre petit potager dans lequel poussent salades, tomates cerises et herbes aromatiques. Et pour t'amuser, il y aussi un grand jardin avec une balançoire.

LE RÉAL TORDU

Saint-Rémy de Provence

« C'est un trou de verdure où chante une rivière » écrivait le poète Arthur Rimbaud. On croirait que lui aussi est venu au Réal Tordu. Ici, tu peux dormir avec ta famille dans une jolie maison, profiter du jardin et de la piscine. Et surtout, Camille, la propriétaire, qui est aussi agricultrice, te fera découvrir son métier. Elle cultive des céréales, mais aussi des cerises, des abricots, des courgettes, des salades. Tu vas te régaler et apprendre plein de choses. Si tu aimes les chevaux, il y en a plusieurs sur le domaine.

LE MAS DES FIGUES

Saint-Rémy-de-Provence

C'est une jolie maison au milieu des champs d'oliviers. Il y a aussi une roseraie de 4 000 plans, un potager et une piscine à l'eau salée chauffée. Le mas compte cinq chambres dont une suite familiale de deux pièces, idéale pour une famille. Philippe, le propriétaire, est artiste, il parle avec passion de ses peintures et de ses sculptures. Avec des pains cuits sur place, des pommes au four, des fruits, des confitures maison, des croissants et du fromage blanc, le petit-déjeuner est un délice !