

Cours tout public Courtemelon & Loveresse pour tous 2023 – 2024



Table des matières

24GES08	Gérer et stocker ses données numériques	3
24PAN08	Apiculture - Pour bien débiter.....	4
24CSP01	Patente arboricole : le verger traditionnel - « Arboriculteur amateur »	5
24CSP02	Comprendre la terre de son jardin.....	6
24CSP03	Multiplier les baies et petits fruits	7
24CAL01	Sauces salées.....	8
24CAL02	Activité adulte-enfant : pâtes de fruits	9
24CAL03	Viandes roulées	10
24CAL04	Pâtés en croûte	11
24CAL05	Atelier enfant : meringues et marshmallows	12
24CAL06	Art de la poche à douille.....	13
24CAL07	Mousses et crèmes en pâtisserie.....	14
24CAL08	Stérilisation et remplissage à chaud.....	15
24CAL09	Quand l'appétit va, tout va !	16
24CAL10	Fleurs en cuisine	17
24SDP01	Neuro Art.....	18
24SDP02	Lavande et lavandin	19
24SDP03	Exercices et mouvements reflexes de l'intestin.....	20
24ACR01	Activité adulte-enfant : feuilles en macramé.....	21
24ACR02	Brasero en acier corten réalisé soi-même.....	22
24ACR03	Cache pot en osier	23
24ACR04	Tableau végétal.....	24
24ACR05	La peinture avec Mehdi Bourkia.....	25



Cours sur Inscription 24PAN08

Apiculture - Pour bien débuter

Le bonheur parmi les abeilles peut être incommensurable, mais il se mérite et se construit pas à pas : on ne s'improvise pas apiculteur. Les fédérations d'apiculture du Jura et du Jura bernois, en collaboration avec la FRI, vous proposent une formation qui vous permettra de réussir dans cette aventure exaltante.

Remarque : Cours organisé par les fédérations d'apiculture du Jura et du Jura bernois, en collaboration avec la FRI, non compris dans l'abonnement FRI. Prix de la formation Fr. 250.- par an (plus support de cours valeur Fr. 115.-). Programme disponible en ligne : <https://www.frij.ch/PROJETS/Production-animale/Cours-apicoles-pour-debutants>.

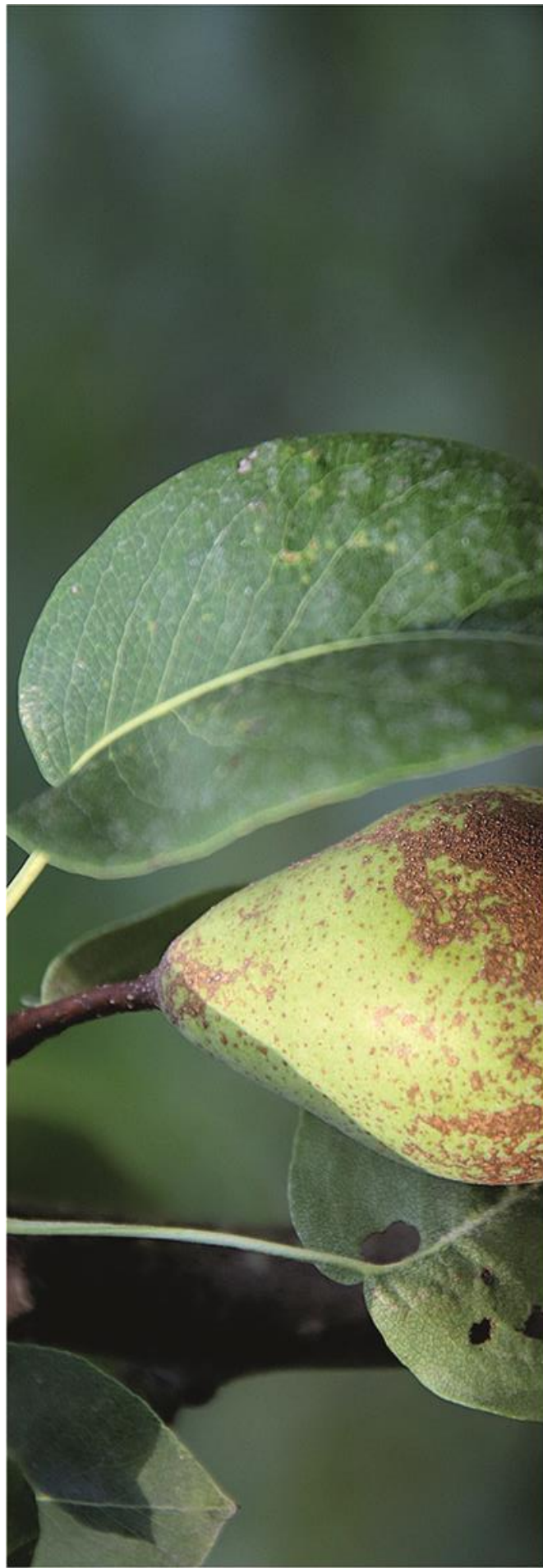
**19 demi-jours,
répartis sur deux ans
(12 et 7 demi-jours)**

**Intervenants :
Moniteurs apicoles
confirmés
Collaborateurs FRI**

**Première séance :
mi-janvier 2024**

**09h00 - 12h00
FRI-Courtemelon**

**Planning complet précisé
ultérieurement**



Cours sur Inscription 24CSP01

Patente arboricole : le verger traditionnel - « Arboriculteur amateur »

L'arboriculture fruitière fait partie des traditions et du paysage agricole typiques du Jura et du Jura bernois. Cependant produire des fruits de qualité requière des compétences et pratiques spécifiques. Cette formation vise à donner les outils de base pratiques et théoriques, afin de développer, entretenir et mettre en valeur un verger dans les règles de l'art.

29 septembre 2023
13 octobre 2023
3 novembre 2023
10 novembre 2023
2 décembre 2023
12 janvier 2024
26 janvier 2024
9 février 2024
16 février 2024
1^{er} mars 2024
8 mars 2024
22 mars 2024
19 avril 2024
3 mai 2024
7 juin 2024
14 juin 2024

09h00 - 16h30
Cours théoriques FRI-
Courtemelon, cours pratiques
dans le terrain

Intervenants :
Moniteurs arboricoles
Intervenants externes
spécialistes des matières
abordées
Victor Egger, FRI

17 jours



Cours sur inscription 24CSP02

Comprendre la terre de son jardin

Un sol en bonne santé est essentiel pour produire de beaux légumes, de belles fleurs ou des aromatiques parfumées. En une journée, vous aurez l'occasion de découvrir les principaux composants minéraux et biologiques du sol. Vous apprendrez de quoi est faite votre terre et comment la travailler pour prendre soin de votre jardin.

Remarque: Possibilité de manger sur place au restaurant de Courtemelon.

10 octobre
2023

09h00 - 16h00
Jardin FRI-Courtemelon

1 jour

Intervenants :
Denis Anselmo,
Guillaume Joray, FRI



Cours sur inscription 24CSP03

Multiplier les baies et petits fruits

Raisinets, cassis, baies de Jéricho, framboises ou fraises : ce cours permettra de maîtriser la multiplication des baies de votre jardin. Une base théorique sur le fonctionnement de ces cultures et une mise en pratique vous donneront les outils nécessaires pour multiplier facilement chez vous les petits fruits de votre jardin pour des bocaux de confiture bien remplis !

Remarque : Participation aux coûts de la marchandise Fr. 5.- à 8.-.

24 et 31 octobre
2023

13h30 - 16h30
Jardin FRI-Courtemelon

2 demi-jours

Intervenant :
Guillaume Joray, FRI



Cours sur inscription 24CAL01

Sauces salées

De la maîtrise des sauces de base (brune, blanche, tomate, beurre et huile) à l'exploration de dérivés délicieux, plongez dans un voyage gustatif. Vous apprendrez à créer des variations uniques sans oublier d'explorer les sauces spéciales telles que Béarnaise, Chimichurri et bien d'autres. Un cours essentiel pour les amateurs de saveurs raffinées et les passionnés de cuisine.

Remarque: Nombre de participants limité à 8 à Loveresse et 12 à Courtemelon. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 15.- à 20.-.

A: 31 octobre
B: 2 novembre
2023

A: 08h30 - 12h00
FRI-Loveresse
B: 08h30 - 12h00
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenant :
Sébastien Courtet, FRI



Cours sur inscription 24CAL02

Activité adulte-enfant : pâtes de fruits

Mettez en valeur les produits locaux et le savoir-faire artisanal en utilisant des fruits frais de vos vergers ou jardins. Apprenez ensemble, les techniques de cuisson et de façonnage en confectionnant des pâtes de fruits délicieuses et raffinées. Partagez un moment complice et gourmand avec votre enfant, neveu-nièce, petit-enfant... pour créer un souvenir unique.

Remarque : Nombre de participants limité à 6 binômes à Loveresse et 10 à Courtemelon. Participation aux coûts de la marchandise Fr.12.- à 15.-.

A: 8 novembre
B: 15 novembre
2023

A: 13h30 - 16h30
FRI-Loveresse
B: 13h30 - 16h30
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenante :
Mélanie Derivaz, FRI



Cours sur inscription 24CAL03

Viandes roulées

Découvrez les secrets des viandes roulées: tendres, savoureuses et présentées avec élégance. Vous maîtriserez les techniques de roulage et de cuisson pour réussir à chaque fois. Du lapin tendre au poulet délicat, maîtrisez l'art des garnitures et des assaisonnements.

Remarque: Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 25.- à 30.-.

**28 novembre
2023**

**08h30 - 13h00
FRI-Courtemelon**

1 demi-jour

**Intervenant :
Sébastien Courtet, FRI**



Cours sur inscription 24CAL04

Pâtés en croûte

Apprenez les techniques traditionnelles et le savoir-faire pour créer des pâtés en croûte savoureux. Valorisez des produits de qualité, associez les saveurs harmonieusement et maîtrisez la confection de ces mets emblématiques. Vous deviendrez un expert du pâté en croûte en honorant le Prince-Évêque et en célébrant la gastronomie régionale.

Remarque : Nombre de participants limité à 8 à Loveresse et 12 à Courtemelon. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 35.- à 40.-.

A: 5 décembre
B: 7 décembre
2023

A: 13h30 - 17h30
FRI-Loveresse

B: 13h30 - 17h30
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenante :
Laure Roy, paysanne brevetée,
Porrentruy



Cours sur inscription 24CAL05

Atelier enfant : meringues et marshmallows

Viens découvrir le pouvoir magique du blanc d'œuf et apprends des techniques de pâtisserie en t'amusant. Tu pourras monter les blancs en neige pour confectionner des meringues légères et croquantes, ou créer des marshmallows moelleux à partir de zéro. Deviens un ou une jeune chef-pâtissier ou pâtissière en réalisant des gourmandises maison.

Remarque: Nombre de participants limité à 8 à Loveresse et 10 à Courtemelon. Age minimum 7 ans. Cours dispensé en même temps que « NeuroArt ». Participation aux coûts de la marchandise Fr. 8.- à 10.-.

A: 24 janvier
B: 31 janvier
2024

A: 13h30 - 16h30
FRI-Courtemelon
B: 13h30 - 16h30
FRI-Loveresse

1 demi-jour

Intervenante :
Mélanie Derivaz, FRI



Cours sur inscription 24CAL06

Art de la poche à douille

Développez votre habileté avec la poche à douille dans le cadre d'un cours spécialisé. Apprenez à sublimer vos gâteaux en pratiquant des gestes et des techniques précis, afin de réaliser des décorations élégantes et professionnelles. Maîtrisez cet art pour apporter une touche créative à vos pâtisseries.

Remarque: Nombre de participants limité à 8 à Loveresse et 12 à Courtemelon. Cours dispensé le même jour que « Mousses et crèmes en pâtisserie » prévu le matin. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 18.- à 22.-.

A: 5 mars
B: 7 mars
2024

A: 13h00 - 16h00
FRI-Loveresse

B: 13h00 - 16h00
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenante :
Mélanie Derivaz, FRI



Cours sur inscription 24CAL07

Mousses et crèmes en pâtisserie

Plongez dans l'univers délicieux des mousses et des crèmes en pâtisserie. Vous apprendrez les techniques et le savoir-faire nécessaires pour confectionner des mousses légères, des crèmes onctueuses et des textures irrésistibles. Découvrez les utilisations appropriées pour chacune afin de sublimer vos créations pâtissières.

Remarque : Nombre de participants limité à 8 à Loveresse et 12 à Courtemelon. Cours dispensé le même jour que « Art de la poche à douille » prévu l'après-midi. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 15.- à 20.-.

A: 5 mars
B: 7 mars
2024

A: 09h00 - 12h00
FRI-Loveresse

A: 09h00 - 12h00
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenante :
Mélanie Derivaz, FRI



Cours sur inscription 24CAL08

Stérilisation et remplissage à chaud

La stérilisation et le remplissage à chaud offrent de multiples façons de conserver les fruits et légumes de saison. Apprenez à conserver et à valoriser ces produits frais. Vous acquerez les compétences pratiques et le savoir-faire pour réussir ces deux techniques. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante et savoureuse !

Remarque : Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 12.- à 18.-.

**21 mars
2024**

**08h30 - 11h30
FRI-Courtemelon**

1 demi-jour

**Intervenante :
Anne-Catherine Gerber, FRI**



Cours sur inscription 24CAL09

Quand l'appétit va, tout va !

Benoit Martin et Marion Berthier vous proposent un atelier de cuisine mêlant plaisir gourmand et protection de la santé. Cette collaboration entre « Emulsion » et « Se nourrir aujourd'hui » vous invite à découvrir comment se faire plaisir en mangeant tout en prenant soin de sa santé et de son cœur grâce à des aliments cardio protecteurs, anti-inflammatoires et anti-oxydants.

Remarque : Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 25.- à 30.-

**24 avril
2024**

1 soirée

**18h30 - 22h30
FRI-Courtemelon**

Intervenants :

**Marion Berthier, nutrithérapeute et pâtissière
à « Se nourrir aujourd'hui », Tramelan**
**Benoit Martin, cuisinier gastronomique et chef
à « Emulsion », Tramelan**



Cours sur inscription 24CAL10

Fleurs en cuisine

Découvrez l'art culinaire des fleurs comestibles printanières: couleurs, saveurs délicates et messages floraux. De la cueillette de ces trésors délicats à sa cuisine, découvrez de délicieuses recettes et explorez l'univers gustatif et visuel de ces créations florales.

Remarque : Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 25.- à 30.-

A: 13 mai
B: 14 mai
2024

A: 13h30 - 17h00
FRI-Loveresse

B: 13h30 - 17h00
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenantes :
Aurélie Chèvre, fleuriste-
herboriste, Mettembert
Mélanie Derivaz, FRI



Cours sur inscription 24SDP01

Neuro Art

Et si vous pouviez, d'un coup de crayon, libérer vos blocages tout en dissolvant vos tensions ? Le Neuro Art est une forme d'art thérapie qui permet de changer son état d'esprit par rapport à une problématique, tout en amenant sérénité et légèreté au mental.

Remarque : Nombre de participants limité à 10. Aucune compétence en dessin requise. Cours dispensé en même temps que « Atelier enfant : meringues et marshmallows ». Participation aux coûts de la marchandise Fr. 2.-.

A: 24 janvier
B: 31 janvier
2024

Intervenante :
Christelle Balmer, spécialiste
en neurographie, Courcelon

1 demi-jour

A: 13h30 - 16h30
FRI-Courtemelon

B: 13h30 - 16h30
FRI-Loveresse



Cours sur inscription 24SDP02

Lavande et lavandin

Une formation au parfum de Provence : découvrez les subtilités qui distinguent ces deux fleurs emblématiques. Explorez leurs incroyables vertus aux multiples bienfaits. Accompagnés de notre guide passionnée, vous apprendrez à utiliser l'huile essentielle et l'hydrolat de lavandin pour créer vos propres remèdes naturels.

Remarque : Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 15.- à 20.-.

**A: 5 février
B: 6 février
2024**

**A: 19h00 - 22h00
FRI-Courtemelon
B: 13h30 - 16h30
FRI-Loveresse**

1 demi-jour

**Intervenante :
Aurélie Chèvre, fleuriste-
herboriste, Mettembert**



Cours sur inscription 24SDP03

Exercices et mouvements reflexes de l'intestin

Apprenez des exercices dynamiques, stimulez des points réflexes essentiels et découvrez la carte de votre «deuxième cerveau» émotionnel. Cultivez un bien-être intégral en régulant votre digestion, en libérant les tensions et en prenant soin de votre santé physique et mentale, le tout à travers des gestes simples et puissants.

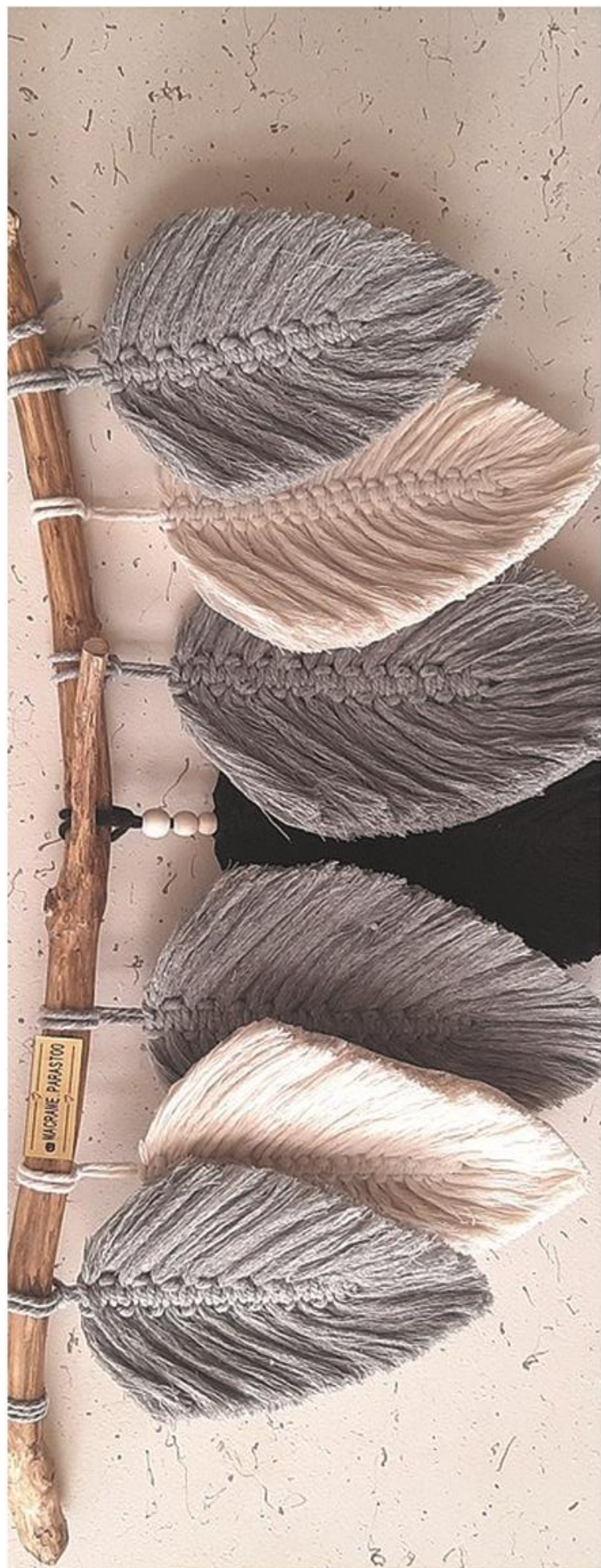
Remarque : Nombre de participants limité à 12.

**A: 27 février
B: 2 mars
2024**

**A: 08h30 - 11h30
FRI-Loveresse
B: 13h30 - 16h30
FRI-Courtemelon**

1 demi-jour

**Intervenante :
Claudette Koller, naturopathe
diplômée, Courchapoix**



Cours sur inscription 24ACR01

Activité adulte-enfant : feuilles en macramé

Déco en macramé : la touche bohème qui sublime votre intérieur. Venez passer un moment de complicité et de créativité avec votre enfant, nièce-neveu, petit-enfant. Le macramé est tendance et permet de réaliser de magnifiques objets décoratifs. Vous confectionnerez de belles feuilles multicolores avec une technique de nouage simple. Elles seront ensuite attachées harmonieusement à un bout de bois flotté.

Remarque: Nombre de participants limité à 6 binômes à Loveresse et 10 à Courtemelon. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 20.- à 25.-.

A: 7 février B: 14 février 2024	Intervenante : Anne-Catherine Gerber, FRI	
	1 demi-jour	
A: 13h30 - 16h30 FRI-Loveresse B: 13h30 - 16h30 FRI-Courtemelon		



Cours sur inscription 24ACR02

Brasero en acier corten réalisé soi-même

Ce cours exclusif sur la fabrication d'un brasero est une véritable expérience immersive alliant techniques traditionnelles et design moderne. Grâce à l'accompagnement d'un formateur expérimenté, vous repartirez avec un savoir-faire solide, des compétences avancées et une création unique qui illuminera votre espace extérieur.

Remarque : Nombre de participants limité à 12. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 100.- à 115.-.

**14 mars
2024**

**18h30 - 22h30
École Métal Jura-Delémont**

1 soirée

**Intervenant :
Martial Chételat, expert soudeur,
Vicques**



Cours sur inscription 24ACR03

Cache-pot en osier

Découvrez et pratiquez l'art du tissage d'osier pour sublimer votre terrasse ou vos extérieurs avec des fleurs somptueuses. Laissez-vous guider par notre expert dans la création d'un cache pot suspendu, alliant savoir-faire traditionnel et créativité contemporaine. Démonstrations pratiques vous seront proposées, accompagnées de conseils personnalisés pour vous aider à réaliser une pièce unique.

Remarque : Nombre de participants limité à 10. Possibilité de manger sur place au restaurant de Courtemelon. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 20.- à 25.-.

**21 mars
2024**

**08h30 - 16h30
FRI-Courtemelon**

1 jour

**Intervenant :
Tony Bucheli, vannier, Langenthal**



Cours sur inscription 24ACR04

Tableau végétal

Exprimez votre créativité en personnalisant un tableau pour embellir votre intérieur avec une touche naturelle. Explorez la diversité des nuances de vert en travaillant avec mousses, feuillages et fruits secs. Apprenez diverses techniques de fixation et utilisez une gamme d'outils et de matériaux pour la réalisation d'une pièce unique.

Remarque : Participation aux coûts de la marchandise Fr. 25.- à 30.-.

26 mars
2024

13h30 - 16h30
FRI-Courtemelon

1 demi-jour

Intervenante :
Caroline Schori, fleuriste
formatrice, Miécourt



Cours sur Inscription 24ACR05

La peinture avec Mehdi Bourkia

Immersion pour débutants ou amateurs d'art. Vous serez guidés par un artiste qui célèbre la beauté des matières, des couleurs vibrantes et de l'utilisation créative d'objets insolites. Laissez-vous inspirer par le lieu extraordinaire et l'univers authentique de Mehdi Bourkia pour créer une œuvre unique. Devenez artiste le temps d'un après-midi !

Remarque : Nombre de participants limité à 10. Participation aux coûts de la marchandise Fr. 20.- à 25.-.

**19 avril
2024**

13h30 - 17h00
Ancienne école, Goumois

1 demi-jour

Intervenant :
Mehdi Bourkia, peintre
et formateur, Goumois

Inscription aux prestations de formation continue de la FRI



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ NP / Localité : _____

Tél. _____ Natel : _____

E-mail : _____ N° d'exploitation : _____

Abonné aux prestations FRI : ☐ Oui ☐ Non

S'inscrit aux formations suivantes (indiquer le titre exact de la/des formation(s) souhaitée(s):

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

N° _____ Titre _____

Date : _____ Signature : _____

Remarques : _____

A retourner à : Fondation Rurale Interjurassienne, Formation continue, Courtemelon / CP 65,
2852 Courtételle

Renseignements

www.frij.ch

Fondation Rurale Interjurassienne
Courtemelon / CP 65
2852 Courtételle

Tél +41 32 545 56 00
info@frij.ch