



L'Eté n'est pas encore terminé, mais il faut déjà penser à la rentrée. Toute l'équipe est heureuse de vous retrouver.

A vos agendas pour les rendez-vous, les forums, la reprise des activités...

Un petit focus sur les temps forts, les 30 ans de l'AEL, la 2^{ème} édition ZIGZAG, sans oublier l'album photos des vacances des enfants.

Florence a fait ses valises pour une année et le CS AEL souhaite la bienvenue à Mickaël, Animateur sportif, qui prend le relais.

Nous profiterons de cette occasion pour partager son album de voyage et parcourir le monde : 1^{ère} étape ... Les Iles Lofoten en Norvège



sommaire

- Edito de Mme Laure POLLET
- Pots de rentrée
- Forum des Associations
- Forum "Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard « Accepter d'être aidé
- les ateliers Seniors de la rentrée
- nouveau service : déplacement accompagné
- arrivée d'un nouvel animateur sportif
- les 30 ans de l'AEL
- l'Edition ZIGZAG 2021
- Les Bulles d'Eté
- le Cinéma itinérant
- Voyage autour du Monde
- Recette Norvégienne

Vous avez une question d'ordre administratif, social ou personnel.

Vous avez besoin d'un accompagnement ou témoignez de votre situation ?

Vous pouvez nous joindre par mail à l'adresse suivante : csaelaccueil@gmail.com



Chers amis : adhérents, habitants du territoire, partenaires, bénévoles, administrateurs et salariés de l'équipe du centre socioculturel AEL,

Ensemble, nous avons traversé des moments difficiles. La situation sanitaire a contraint le centre social à repenser ses fonctionnements et la manière de se rapprocher de ses objectifs d'accueil, de solidarité, de convivialité.

Nous avons mis en place des actions à distance, des moments de rassemblement en extérieur, nous avons été à votre rencontre grâce à cette newsletter ... Vous avez été présents pour se soutenir les uns les autres, pour proposer des actions de solidarité, pour partager des temps festifs, pour proposer des ateliers et des partages de savoir-faire...

Aujourd'hui, afin de pouvoir continuer certaines de ses actions le centre social n'a pas d'autres choix que de se plier aux lois qui l'obligent et de contrôler le passe sanitaire avec les conséquences qui en découlent.

Pour ma part, je ne peux m'y résoudre et cautionner ce modèle social permettant l'exclusion d'une partie de la société, c'est pourquoi j'ai pris la décision de démissionner de mes fonctions.

Je profite de ces lignes pour vous remercier. J'ai passé de belles années de plaisir à présider cette association magique qu'est l'AEL.

Vous m'avez fait partagé de beaux moments de liens, d'émotions, d'ouverture et d'interactions. Nous avons mené ensemble des projets à hautes valeurs ajoutées « humaines » visant à développer l'intégration de chacun, le bien-être des différentes générations sur notre territoire, le développement des modes de garde, l'accès à la culture et au sport pour tous ...

Nous avons une chance unique d'avoir une telle association à notre disposition pour défendre les valeurs fortes des centres sociaux qui sont la dignité humaine, la solidarité et la démocratie.

J'espère que la situation reviendra vite à la normale et que le centre social pourra à nouveau bénéficier à l'ensemble des habitants du territoire sans distinctions.

Prenez soin de vous, de vos proches mais aussi de la cohésion et des liens sociaux qui nous unissent les uns aux autres.

Au plaisir de vous revoir bientôt, sur le territoire du Lac d'Aiguebelette.

Laure Pollet

QUOI DE NEUF AU CS AEL ?



LUNDI 4 OCTOBRE 2021
SALLE DES FÊTES DE NOVALAISE

DE 9H À 12H30
OU
13H30 À 18H

STANDS
ANIMATIONS
TABLES RONDES

Entrée gratuite
Inscription obligatoire
Au 04 76 31 68 60
ou parisolidarite@gmail.com



Entrée gratuite
Inscription obligatoire
Au 04 76 31 68 60
ou parisolidarite@gmail.com



Lundi 4 octobre 2021 à Novalaise :

Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard « Accepter d'être aidé »

Le 10 octobre 2019 le 1er forum « Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard » a rassemblé plus de 200 visiteurs à Domessin. Ce forum, à l'initiative de l'association RESA, a permis aux participants d'échanger autour de stands et d'une table ronde associant des professionnels de santé et des aidants. Voir la vidéo sur le site du Département de la Savoie : https://www.savoie.fr/web/sw_45754/forum-avancer-avec-l-age-en-avant-pays-savoyard

Compte tenu de ce succès, les associations, les institutions et les professionnels engagés auprès des personnes âgées et des personnes qui les accompagnent, ont décidé d'organiser un second forum qui aura lieu lundi 4 octobre à la salle des fêtes de Novalaise.

Ce 2ème forum aura pour thème : Avancer avec l'âge en Avant Pays Savoyard « Accepter d'être aidé ». Il se déroulera sur toute la journée afin de permettre à un maximum de personnes d'y participer, tout en respectant les mesures sanitaires liées au contexte.

A ce jour, plus de 25 partenaires se sont inscrits pour tenir un stand et proposer des animations : associations, prestataires de service, institutions, etc. En milieu de matinée et d'après-midi, un moment d'échange sera proposé aux participants sous la forme d'une table ronde ponctuée d'interventions théâtrales. Des comédiens de la troupe Amadeus Rocket seront présents toute la journée pour accompagner les visiteurs du forum. Des élèves de Terminale du Lycée professionnel du Guiers Val d'Ainan seront impliqués dans l'organisation du forum et l'accueil des participants. Ce forum, destiné aux seniors, aux aidants familiaux et professionnels, bénéficie d'un financement de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie (CDFPPA) et du Comité d'Action Sociale AGIRC ARCCO.

LES ATELIERS SENIORS AU CSAEL



Des ateliers pour
faciliter votre quotidien

Possibilité de transport,
appelez nous si besoin



ateliers *Sommeil*

Mieux comprendre le sommeil
pour mieux le gérer

Proposés par la CARSAT

10
places

Le sommeil : effet sur le vieillissement, les maladies associées. Conseils de prévention, les ennemis du sommeil, les gestes et attitudes pour bien dormir et des techniques de relaxation

Cycle de 2 séances de 2 h

Jeudi 23 et 30 septembre : 14h - 16h

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription, pour le cycle complet des 2 séances
avant le 16 septembre 2021,

ateliers *Mon corps en mouvement*

Animés par La Compagnie Choryphée

Plaisir de la re-découverte de son corps
pour gagner en confiance, équilibre et bien
être et préserver son capital confort corporel

8
places

Cycle de 10 séances de 2 h

**Les jeudi, 9h30 - 11h30 : 16 - 23 - 30 septembre,
7 - 14 octobre, 4 - 18 - 25 novembre, 2 et 9 décembre 2021**

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription, pour le cycle complet des 10 séances,
au CSAEL avant le 10 septembre 2021



ateliers *Mémoire*

Animés par La Fabrique à Neurones

10
places

En groupe, stimuler sous forme de jeux sa mémoire et
prolonger son autonomie intellectuelle en boostant sa
santé mentale

Les lundis 10h - 11h :

4 - 11 - 18 octobre et 8 - 15 - 22 novembre 2021

Au CSAEL - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 16 septembre 2021



Formation *PSC1*

Gestes de Premiers secours
(proposée par l'UFOLEP)

10
places

Au CSAEL, avec repas partagé - GRATUIT

Sur inscription au CSAEL avant le 16 avril 2021

samedi 2 octobre 2021 : 8h30 - 17h

**N'hésitez pas à nous contacter,
pour vous inscrire à ces ateliers**

QUOI DE NEUF AU CS AEL ?

NOUVEAU service

DÉPLACEMENT ACCOMPAGNÉ

Vous avez besoin d'être véhiculé(e) ?



pour :

- Vos rdv médicaux ou administratifs
- Vos courses sur la CCLA
- L'accès aux ateliers seniors du CSAEL
- Vos visites à vos proches, ...

Renseignez-vous
pour connaître les modalités d'accès
04 79 28 57 39



Nouveau service mis en place
à partir du 20 septembre 2021
N'hésitez pas à nous contacter
pour plus de renseignements

LIEU D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

La Ronde des Lutins

convivialité
partage
écoute
solidarité

Gratuit et sans inscription

UN MOMENT
DE JEUX ET D'ÉVEIL
POUR L'ENFANT
DE 0 À 6 ANS
ET L'ADULTE
QUI L'ACCOMPAGNE

POUR SOUTENIR
LES PARENTS
ET FUTURS PARENTS

La Ronde des Lutins

Le Lieu d'Accueil
Enfants-Parents
est heureux
de vous accueillir !

En
période
scolaire

Entre
9h et 11h

LE MARDI
à la salle des fêtes
de Marcieux

LE JEUDI
à la salle communale
d'Aiguebelette-le-Lac

LE VENDREDI
à la salle d'activités
du centre socioculturel
à Novalaise

ON JOUE
ON DISCUTE

ON VIENT
QUAND ON VEUT

ON PART
QUAND ON VEUT

UNE RÉCRÉ
POUR TOUS

AEL
Association pour l'Éveil et la Liberté
Centre Socioculturel
Lac d'Aiguebelette

04 79 28 57 39
73470 NOVALAISE
csaelram@gmail.com

PAGE 12 | ACTI

CCLA

Logo of the French Republic

Logo of the AEL



Le CS AEL sera présent sur le Forum des Associations.

Les inscriptions aux activités régulières adultes et enfants se feront directement dans nos locaux ce samedi de 9h à 12h.

Le pass sanitaire ne sera pas demandé pour les activités régulières, les centres sociaux en étant dispensés.

Pas d'inscription à l'accueil de loisirs le 4 septembre.

Ateliers sur inscriptions avant le 20 septembre.
Apportez vos papiers et tissus



Un nouvel animateur sportif au CS AEL !

Mickaël Campagne a rejoint l'équipe du CS AEL depuis cet été, en remplacement de Florence qui part pour un tour du monde d'un an.

Mickaël reprendra l'ensemble des activités de Florence jusqu'à l'été prochain.

Nous lui souhaitons tous la bienvenue et "bon vent" à Florence pour ses nouvelles aventures.

IL ETAIT UNE FOIS LE CS AEL

Pour fêter ses 30 ans, le Centre Socioculturel a investi l'espace tant affectionné de la Maison Ronde de Lépin le Lac.

Dès midi, l'ensemble des bénévoles a partagé un repas champêtre et découvert l'exposition photos qui retraçait le parcours de l'AEL. L'occasion de se retrouver et d'échanger sur les meilleurs souvenirs du CS AEL.

A 14h30, l'Assemblée Générale a démarré dans la bonne humeur, ponctuée de jeux, de témoignages audio, de présentation ludique des thèmes phares.

Pour l'occasion, l'équipe n'a pas hésité à se jeter à l'eau et poussé la chansonnette.



INVESTISSEMENT DES JEUNES ET DES BENEVOLES

Les « Jeunes » également très investis, ont tenu des stands de jeux en bois, pris des photos sur le vif et ont organisé une tombola pour financer leur voyage en Ardèche.

Les gourmands ont pu se régaler tout l'après midi de glaces italiennes et de crêpes maison.

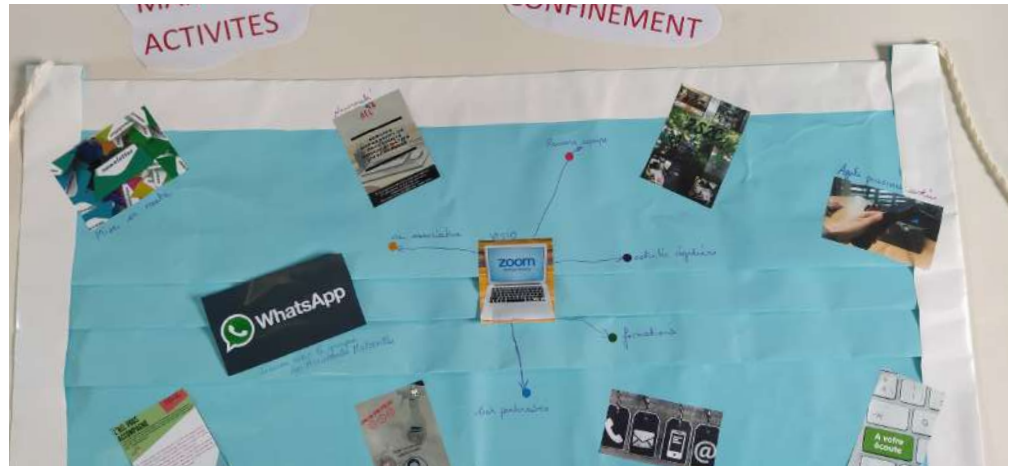
Aussi pour revenir sur les prémices de la naissance du Centre Socioculturel, découvrez l'article publié en 2012.

La prochaine étape sera le renouvellement du Projet Social, mais ceci est une autre histoire...

CANVA STORIES Z850



Retour en images sur la journée



Cette année, trois grands thèmes abordés : la place des Séniors, la pérennisation du Poste d'Agent d'Accueil et le bilan des la continuité des actions du CS AEL durant les périodes de confinement

Extraits de l'article publié dans le Bulletin municipal de Novalaise en - Décembre 2012

Agir ensemble localement ou un centre social en mouvement

"Premier épisode : 1991, un groupe de femmes et d'hommes s'associent pour créer le premier centre aéré du lac d'Aiguebelette (ou accueil de loisirs), de l'aide aux devoirs (ou accompagnement à la scolarité), et un accueil de petits non encore scolarisés, accompagnés d'adultes, la Ronde des Lutins. Il y a 21 ans, naît l'association « Agir ensemble localement », plus souvent dénommée AEL.

Les premières réunions se déroulent chez les unes ou les autres : l'accueil prévaut déjà au sein de l'association. Puis avec les premières embauches de professionnels, un local est prêté à l'association dans le bâtiment actuel de la mairie de Novalaise, non encore rénové, local en partage avec l'architecte conseil et l'assistante sociale.

Deuxième épisode : quelques temps plus tard, pour ne pas faillir à la volonté des administrateurs de rayonner sur le bassin de vie du lac d'Aiguebelette, de nouveaux locaux sont mis à la disposition de l'AEL par la municipalité de Lépin-le-Lac : 12 m2 au dernier étage de l'ancien hôtel Folliet. L'itinérance toujours, horizontale et verticale... L'association portée par un dynamisme et des volontés sans failles, continue d'accompagner paroles, besoins et projets des habitants avec eux et avec le soutien des partenaires institutionnels et des élus.

Les 12 m2 du local lépinois étant arrivés à saturation d'actions, d'activités et d'énergie, un troisième lieu est mis à disposition de l'association par la Communauté de communes du Lac d'Aiguebelette.

Et c'est le troisième épisode : en 2002, nous emménageons dans une vénérable bâtisse pluri-séculaire, appartenant à la commune de Novalaise, la bien connue Grange de l'épine. Et l'histoire de l'AEL se poursuit dans des murs chargés d'histoire. En 2006, après un diagnostic de territoire, effectué auprès des habitants, avec l'aide de la Fédération des centres sociaux des deux Savoie, et de la Caisse d'allocations familiales, en partenariat avec les élus des villages de l'intercommunalité : l'AEL obtient l'agrément centre social, qui s'appuie sur un projet social partagé de territoire.

Quatre années s'écoulent, d'actions en activités pour les plus petits et les plus grands, intergénérationnelles, privilégiant toujours la mixité sociale. Des projets parfois un peu fous voient le jour, avec la compagnie de théâtre des Yeux Gourmands : la Grande coulhumance, suivie du Conservatoire régional du patrimoine imaginaire, de son musée éphémère, et de sa fameuse guinguette. Les petits lutins grandissent, se transforment en Faroupiots, puis en JLA - Jeunes du lac d'Aiguebelette - certains mêmes deviennent administrateurs de l'association...

Quel parcours ! 2009 : renouvellement du projet social de territoire. Il est axé sur la poursuite de l'animation du territoire, l'amélioration du bien vivre ensemble des habitants, sur la place et le temps de l'enfant et du jeune, et propose d'engager une veille sociale permanente.

Les années passent, et la commune de Novalaise souhaite reprendre possession de la vénérable maison qui nous abrite et nous accueille.

Celle-ci, il est vrai commence à donner des signes de fatigue. Hélène, notre animatrice famille, peut témoigner du jour où, un groupe de jeunes, pourtant très calmes, réunis au premier étage, ont provoqué en se déplaçant, la chute de morceaux du plafond à la française, à un cheveu de leurs têtes. Notre animatrice, heureusement pour elle et pour nous, en est sortie indemne !

Nous arrivons au dernier épisode : adieu la Grange de l'épine... Alors que l'AEL, après la trêve de l'hiver, risque de se retrouver SDF, la CCLA se porte acquéreur du bâtiment Lampador, et nous propose un logement avec une voisine bien émouvante pour nombre de familles du territoire qui l'appellent depuis longtemps de leurs vœux : la micro-crèche.

Août 2012 : nous quittons le XIIe siècle remanié et entrons dans le XXI e siècle. Quatrième déménagement pour l'association, et nous voici, aujourd'hui, prêts à continuer l'aventure avec vous tous : habitants, bénévoles si impliqués, administrateurs, professionnels, élus et partenaires "

Depuis, beaucoup d'eau a coulé sous les ponts, et le Centre Socioculturel a ainsi fêté ses 30 ans cette année avec comme objectif le renouvellement de son projet social

LA JOURNÉE ZIG ZAG



Novalaise était en fête samedi 3 juillet avec nos petits oiseaux ZIG ZAG devenus célèbres.

Une journée d'animation pour toutes les générations pour se retrouver après une année « à l'arrêt »

Tout a commencé en début d'année avec une invitation aux habitants et aux associations du territoire : vous avez un talent, venez le partager ou vous connaissez quelqu'un qui a un talent, dénoncez le ! Cette invitation originale a permis de récolter les savoirs faire et a donné le ton de cette deuxième édition.



Initialement prévue début juin, son report le 3 juillet a permis de la maintenir.

Même si l'événement a été préparé en « zigzaguant » entre les protocoles sanitaires en gardant un peu de distance, la journée était simple et spontanée, avec une programmation variée pour tous les âges et surtout pleine de rencontres. Un moment de retrouvailles !



Zig Zag à l'abri, c'est bien aussi ! La journée s'est déroulée un peu « dedans, dehors » avec un rapatriement à la salle Pré St Jean, salle polyvalente et au boulodrome couvert.

Convivialité, Plaisir, Partage et Diversité sont les mots clés récoltés lors du bilan

Bravo aux différents talents qui ont fait l'animation de la journée !

Merci à la communauté de communes du lac d'Aiguebelette et à la mairie de Novalaise pour leur soutien et la mise à disposition des salles

Merci aux 70 personnes investies sur la préparation en amont et le jour de l'événement, ainsi qu'aux 10 bénévoles qui nous ont proposé des gourmandises sur cette journée





Mini camp Bourg Saint Maurice



Col du Saint Bernard



La roulotte de Jeanne Bleuse, pianiste



Au bord du Guiers



Aqua Buble au pland 'eau d'Aime



le bus de l'été



Les Grottes Saint Christophe

Présentation de Cinébus



cinéma itinérant

extraits de la
présentation de M.
Xavier Trambouze - La
Fémis - Décembre 2020

Cinébus est un circuit itinérant regroupant 32 communes (au 1er janvier 2020) dans les départements de la Haute-Savoie, Savoie, Ain, structuré en association loi 1901, reconnue d'intérêt général, dont l'objectif est de dynamiser une politique culturelle dans des communes rurales ou péri-urbaines, à partir d'une diffusion cinématographique régulière avec des films récents et de qualité.

Création En 1983 Jean-Luc Xiberras, alors Directeur de la MJC d'Annemasse, a l'idée d'un cinéma itinérant en milieu rural : un cinéma de qualité, projetant des films récents accessibles au plus grand nombre. Avec le Président de la MJC de l'époque, Patrick Kressmann, ils imaginent l'idée fondatrice de Cinébus : constituer un réseau de bénévoles, regroupés en autant d'associations que possible, chargés de l'accueil, du confort des salles, de l'information et de la formation du public.

Fonctionnement

Les adhérents de Cinébus sont des associations de village qui œuvrent pour un même projet d'animation et de diffusion culturelle. Cinébus est entièrement géré et administré par les bénévoles de ces associations locales. Ils décident eux-mêmes de la politique financière et culturelle tout en participant activement au fonctionnement "sur le terrain" (diffusion de l'information, organisation technique, accueil du public).

Elus issus des Associations/Relais, les administrateurs de Cinébus sont en prise directe avec les réalités concrètes et les particularités de chaque lieu. Cinébus est en fait un outil technique culturel autogéré et contrôlé par le regroupement. C'est pourquoi chaque bénévole se sent motivé, responsable et concerné à tous les niveaux.

Toutes les recettes provenant des entrées reviennent à Cinébus. La gestion commune des produits financiers permet ainsi d'élargir l'action vers les territoires les plus éloignés de l'offre cinématographique sans préoccupation directe de rentabilité.

Le choix du fonctionnement associatif permet d'établir une programmation culturelle ambitieuse, tout en restant cohérente par rapport aux réalités du marché. Après un an de fonctionnement, en 1984, le circuit s'est vu attribuer le label Art et Essai par le CNC.

Une première à l'époque puisque aucun cinéma itinérant n'était alors classé. Cinébus offre ainsi la possibilité à l'ensemble des bénévoles et des spectateurs de s'ouvrir sur un cinéma original, novateur et de qualité. Cet aspect "formateur" a une incidence directe sur le public.

Les enfants notamment découvrent des œuvres parfois trop ignorées par les supports traditionnels de diffusion qui leur sont consacrés. Les résultats montrent que la qualité culturelle n'est pas incompatible avec le succès public. La réputation de Cinébus ainsi ancrée dans les esprits fidélise un large public.

L'ambiance amicale et chaleureuse des séances a également su éviter l'élitisme et toucher l'ensemble des populations rurales. **L'association** Tous les membres du Conseil d'administration de Cinébus sont des bénévoles actifs d'associations adhérentes à Cinébus. Chaque membre connaît donc parfaitement les particularités du terrain, les contraintes techniques et les attentes de son public.

2 tournées itinérantes Cinébus est constitué de 2 tournées distinctes, connues au CNC sous la dénomination Cinébus Tournée Sillingy et Cinébus Tournée Reignier, possédant chacune leur propre numéro d'autorisation. La Tournée Reignier est composée de 6 salles (Reignier, Taninges, Cusy, Vulbens, Le Bourget du Lac et Saint Pierre d'Entremont), très semblables à des salles de cinéma classiques, équipées de fauteuils fixes ainsi que d'un projecteur numérique et d'une sonorisation à demeure, avec une fréquence de projection hebdomadaire ou bihebdomadaire.

La Tournée Sillingy est composée de 26 points de projection, avec une fréquence de projection bimensuelle ou mensuelle, dont 3 points (Champagne en Valromey, Frangy et Les Houches) sont équipés d'un projecteur et de matériel de sonorisation à demeure. Les 23 points de projection restants sont principalement des salles des fêtes où le projectionniste apporte dans sa camionnette tout le matériel de projection nécessaire.

Les bénévoles

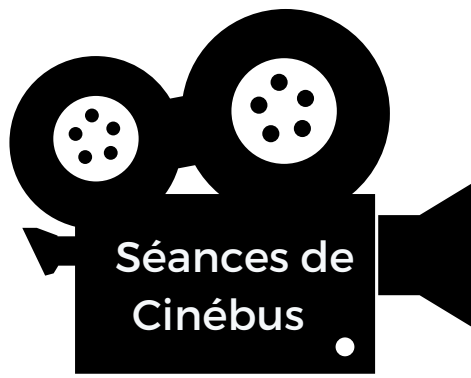
Pour tous les points itinérants, ce sont les bénévoles des associations locales qui gèrent la billetterie et la caisse. Le projectionniste ne circule jamais avec de l'argent liquide. Les associations locales reversent l'intégralité des recettes à Cinébus. Elles conservent en revanche le coût des adhésions à leurs associations, adhésion qui permet aux spectateurs d'obtenir une entrée à tarif réduit dans toutes les salles du circuit. Les bénévoles accueillent également le projectionniste entre la séance enfants et la séance adultes et lui préparent le repas du soir soit directement chez eux soit autour d'un repas partagé à la salle.

Le projectionniste

Le rôle de l'animateur projectionniste est primordial puisque c'est lui, sur le terrain, qui fait le relais entre les salles et Cinébus. Il apporte dans les salles tout le matériel de communication disponible : les programmes, les affiches distributeurs des films et les affiches A3 composées par Cinébus regroupant la liste de toutes les projections du mois dans la commune. Il transmet aux bénévoles et au public de chaque commune les informations concernant la vie de Cinébus et les animations qui se déroulent dans les autres salles du réseau



Projectionneur à l'œuvre dans une salle itinérante de Cinébus



Découvrez la programmation des séances de Cinéma à la [Salle du Pré Saint Jean, à Novalaise](#), près de la Bibliothèque, dans le strict respect des mesures sanitaires en vigueur.



[PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE](#)



Au 17ème siècle, alors que la peste se propage en Italie, la très jeune Benedetta Carlini rejoint le couvent de Pescia en Toscane. Dès son plus jeune âge, Benedetta est capable de faire des miracles et sa présence au sein de sa nouvelle communauté va changer bien des choses dans la vie des soeurs.

[5 septembre 2021 à 20 heures](#)

Née au cœur de la forêt amazonienne, Ainbo n'a que 13 ans mais rêverait d'être la meilleure chasseuse de tout Candamo. Aussi se lance-t-elle au mépris de tous les dangers dans la lutte contre la déforestation, ce terrible fléau qui menace sa terre natale. Heureusement, elle sait que pour vaincre ses ennemis, coupeurs d'arbres et chercheurs d'or, elle pourra compter sur ses guides spirituels magiques : Vaca, un tapir aussi costaud que maladroit et Dillo, un tatou espiègle.

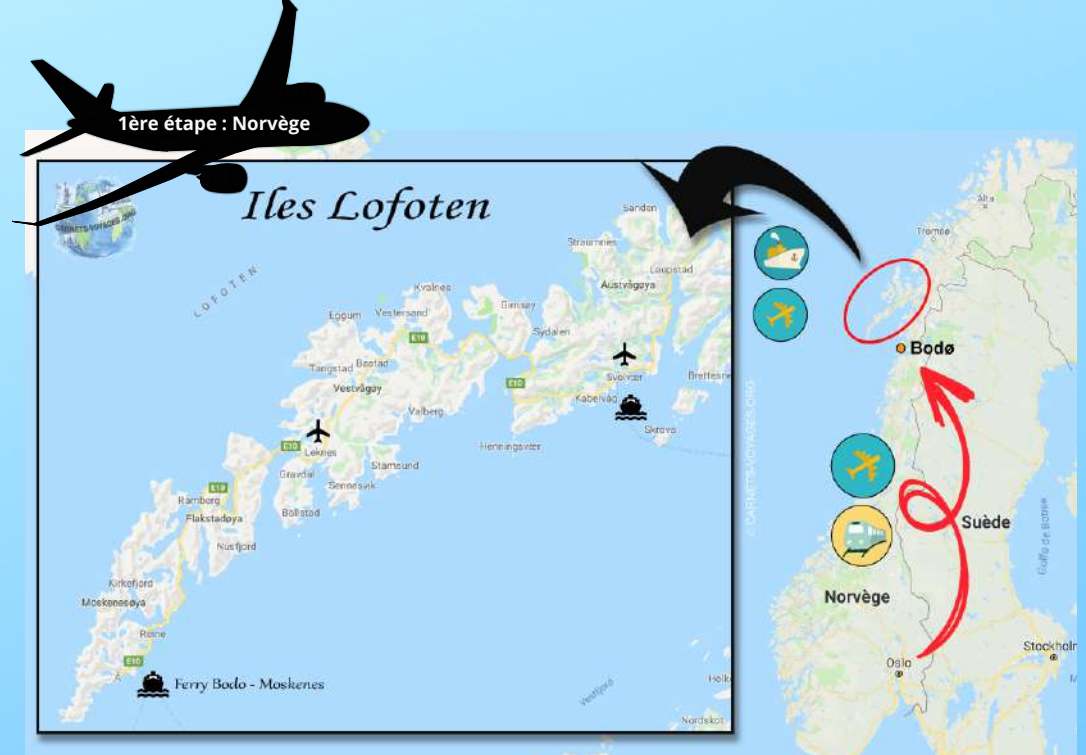
[19 septembre à 17h](#)



Nour commence à peine ses fonctions en tant que infirmière dans l'usine chimique où travaille son père, lorsqu'un contrôle sanitaire mené par une jeune journaliste sur la gestion des déchets, va tout chambouler. Les deux jeunes femmes découvrent ensemble que cette usine, pilier de l'économie locale, cache bien des secrets. Nour va devoir choisir entre se taire ou trahir son père en révélant des secrets.

[19 septembre à 20 h](#)





Les îles principales s'étendent sur environ 150 km, l'une à la suite de l'autre. Reliées par la route, il faut parcourir 168 km pour aller de Fiskebøl au nord à Å au sud.

Les Lofoten sont caractérisées par des montagnes et des pics, des baies protégées et des côtes découpées. Si le nord de l'archipel fournit des étendues herbeuses relativement importantes, le relief est de plus en plus escarpé au fur et à mesure que l'on descend vers le sud, laissant place à une forme caractéristique d'« Alpes dans la mer », où seule une étroite bande côtière est assez habitable. Le point culminant de l'archipel est le Higravstinden (1 146 m) sur Austvågøya.

La pêche de la morue constitue encore l'activité principale des îles Lofoten. Chaque hiver, de nombreux pêcheurs viennent de tout le nord de la Norvège pour pêcher d'énormes quantités de poissons qui seront ensuite salés et séchés à l'air libre. Curieusement, aucun oiseau ne vient se nourrir de ces garde-manger abondants et facilement accessibles. La raison doit être le sel... Il a été nécessaire de réglementer fortement la pêche afin de laisser le poisson se reproduire. Après quelques années difficiles, un équilibre semble être revenu, notamment grâce au poisson d'élevage.

Le cadre des îles Lofoten leur vaut de figurer régulièrement dans divers palmarès des plus belles îles au monde. À cela, il faut ajouter la possibilité d'observer le soleil de minuit, du 27 mai au 17 juillet, ainsi que la possibilité d'observer des baleines.





Skolebrød ou Skøleboller, brioches Norvégiennes

Voyage en Norvège le temps d'un goûter, avec ces brioches très gourmandes. Elles s'appellent Skolebrød dans le nord et l'est du pays et Skøleboller dans l'ouest de la Norvège, cela signifie « petits pains à l'école ». Car ces petits pains norvégiens sont généralement apportés à l'école par les enfants.

Elles sont merveilleuses, parfumées très légèrement à la cardamome, un cœur en crème pâtissière et un contour à la noix de coco, de quoi faire fondre de plaisir !

Pour 10 brioches environ :

Pour la pâte :

– 25 cl de lait

– 25 g de levure de boulanger fraîche ou 1 sachet de levure du boulanger déshydratée

– 50 g de beurre ramolli

– 50 g de sucre

– ½ cuillère à café de cardamome moulue

– 2 capsules de cardamome

– 375 g de farine

Pour la crème pâtissière :

– 4 jaunes d'œufs (ou 2 œufs entiers)

– 50 g de sucre

– 40 cl de lait

– 1 cuillère à soupe bombée de maïzena

– 1 cuillère à café de vanille liquide

Pour le glaçage :

– 50 g de sucre glace

– noix de coco râpée



1. Préparer la pâte à brioche.

Faire tiédir le lait et y faire infuser les capsules de cardamome pendant 1 heure.

Ôter les capsules de cardamome puis délayer la levure dans le lait tiédi.

Dans le bol du robot, mélanger la farine et le sucre puis verser le lait avec la levure. Pétrir pour bien mélanger.

Ajouter ensuite le beurre ramolli coupé en morceaux.

Pétrir la pâte durant 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Couvrir le bol avec un torchon propre et placer à l'abri des courants d'air. Laisser lever la pâte durant 1 heure jusqu'à ce qu'elle double de volume.



2. Réaliser la crème pâtissière.

Dans un saladier, mélanger rapidement au fouet les jaunes d'œufs (ou les œufs) et le sucre.

Ajouter la maïzena et bien mélanger.

Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec la vanille liquide.

Verser une partie du lait dans le saladier en remuant au fouet. Bien dissoudre le mélange sucre-œufs-maïzena.

Verser le reste du lait. Bien mélanger.

Reverser l'ensemble dans la casserole.

Faire épaissir à feu moyen en remuant sans cesse.

Quand la crème est épaissie, la laisser refroidir.



3. Façonner les brioches.

Diviser la pâte en morceaux de 70 g. Les façonner en boules et les déposer sur une plaque de four préalablement recouverte de papier cuisson en les espaçant.

Avec le pouce, creuser un trou au centre de chaque boule.

Laisser à nouveau lever la pâte durant 20 minutes.

Préchauffer le four à 200°C.

Creuser à nouveau le trou au centre de chaque boule et le garnir de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille.

Enfourner pour 12 minutes.

À la sortie du four, laisser refroidir les brioches avant de passer au glaçage.



4. Faire le glaçage.

Mélanger le sucre glace avec très peu d'eau (il faut que ce soit épais mais qu'on puisse l'étaler).

Glacer les brioches avec un pinceau et saupoudrer généreusement de noix de coco. Laisser sécher le glaçage.

Se régaler !

