LE DÉPARTEMENT
EXPOSITION

La cuisine provençale

27 SEPT. 2025 > 4 JANV. 2026

PROGRAMME DES ANIMATIONS

ÉCOMUSÉE DÉPARTEMENTAL DES 4 FRÈRES

ENTRÉE GRATUITE

Venir à l'Écomusée

Entrée libre et gratuite
Informations et inscriptions au 04 83 95 18 50 - ed4f@var.fr
2466, chemin de Signes à Ollioules 83330 Le Beausset

Ouverture
Du 27 septembre au 4 janvier : tous les jours de 9 h à 17 h

Fermeture 25 décembre et 1er janvier

Les enfants sont accompagnés d'un adulte aux animations.
Les chiens ne sont pas admis pendant les animations et dans l'exposition.

SOMMAIRE

2 > Venir à l'Écomusée
3 > Focus
4 > Septembre
6 > Octobre
8 > Novembre
10 > Décembre
11 > Les sentiers pédestres

REPÈRES

Toutes les animations sont sur inscription sauf mention ✸

Rendez-vous au fil des saisons ●

@ed4f

EXPOSITION
La cuisine provençale✸
Du 27 septembre au 4 janvier 2026

Tomate, ail, huile d'olive... Nous pensons tous connaître la cuisine provençale. De la terre à nos assiettes, d'ici et d'ailleurs, elle n'a eu de cesse d'évoluer, de s'enrichir et de se réinventer.

Plus qu'une simple cuisine, symbole de la réaffirmation identitaire régionale, haute gastronomie, modèle de la diète méditerranéenne, la cuisine provençale n'a pas fini de nous surprendre. Une exposition qui ne vous laissera pas sur votre faim !

Commissariat de l'exposition réalisé par Édouard de Laubrie, chargé de collections et de recherches, responsable du pôle Agriculture et Alimentation du Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée - Mucem.

VISITE COMMENTÉE DE L'EXPOSITION ✸
Tous les mercredis à 16 h - Durée 1 h - dès 8 ans
(sauf 24 et 31 déc)
Avec une médiatrice culturelle de l'Écomusée

JEU DE PISTE
« Secrets de cuisine »✸
En famille ou entre amis, avec la carte que vous trouverez à l'accueil, partez à la recherche des 7 balises cachées en pleine nature, et répondez aux questions.

SENTIER D'INTERPRÉTATION
« Sur le chemin d'antan »✸
Mettez vos pas dans ceux des personnes qui ont vécu sur le domaine des 4 Frères aux XVIII[e] et XIX[e] siècles. Au fil de 10 étapes, découvrez des bâtis en pierre sèche et des savoir-faire agricoles et forestiers, pratiqués dans les collines. Un livret complémentaire est disponible à l'accueil. *Parcours balisé en vert - 2,5km*

Septembre

Samedi 27 septembre

• ATELIERS

Du raisin pur jus

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

Autour de la petite parcelle de vigne des 4 Frères, découvrez l'histoire de la viticulture dans le Var, le suivi des cultures respectueuses du sol et des humains. Et comme c'est la saison de la récolte, venez presser à la main le raisin mûr de l'année, et déguster votre jus.

Initiation à la vannerie

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - adultes

Entrelacer, dessus, dessous, autour, ensemble, deux brins, et puis trois… la magie du tressage, de l'osier brut jusqu'à l'objet fini, c'est tout un voyage. Venez vous essayer à la vannerie, créer votre objet décoratif ou utilitaire, et passer un moment à faire danser vos mains autour de quelques brins d'osier.

• BANQUET SAVEURS ET PATRIMOINE

Les amis de la cuisine provençale

à 12 h 30

Sauvegarder et transmettre les traditions culinaires provençales est l'objectif 1er des Amis de la cuisine provençale de La Roquebrussanne. Pour ce repas animé, l'association propose la démonstration d'une préparation de recette simple, des dégustations à base de produits de saison, et nous donne quelques secrets de leur version de recettes sorties de l'oubli.
Apportez vos couverts.

• BALÈTI

Musiques et danses folkloriques ✸

à 17 h - durée 2 h

Participez à un bal populaire festif, avec les trois musiciens du groupe Com'Aco, qui jouent un répertoire traditionnel et des compositions originales : Jean-Louis Todisco, accordéon diatonique, Robert Alfano, accordéon chromatique et Jean-Pierre Imbert, guitare et galoubet. Qui dit bal dit danse ! Le maître à danser vous guidera pour suivre les pas des danses traditionnelles provençales et françaises.
En extérieur sur l'herbe, chaussures confortables conseillées !

Dimanche 28 septembre

• ATELIER

Cuisine antique ●

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans

Concrètement, qu'est ce que les restes archéologiques nous permettent de comprendre du quotidien des populations gallo-romaines ? Parcours commerciaux complexes ? Agriculture locale ? Après la projection d'un diaporama qui présente la provenance des ressources alimentaires utilisées dans la cuisine antique, différentes recettes (sans cuisson) seront réalisées… et dégustées !

• BALADE

Le repas du voyageur ●

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans

Que mangeait-t-on sur les routes de Provence ? Aliments faciles à transporter et à cuisiner, plantes sauvages pour enrichir ses repas, influences culinaires, et ustensiles du nomades…
Plongez dans l'histoire gourmande de la Provence, avec cette balade multi-activités mêlant découverte, tradition et savoir-faire ancestral.

• VISITES COMMENTÉES DE L'EXPOSITION

à 11 h et 15 h - durée 1 h - dès 8 ans

Octobre

©BLONDEL-HUSS

Samedi 11 octobre

À l'occasion de la Fête de la science sur le thème "Intelligence(s)"

• BALADE

Intelligence de l'arbre

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

Les arbres peuvent voir, sentir et être sensibles au toucher. Sont-ils intelligents ? Pour répondre à cette question, nous vous invitons à suivre cette balade facile accompagnée par un guide naturaliste… entre science et croyances.

• ATELIER

Lactofermentation

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

Grâce aux bactéries lactiques, ce procédé ancestral permet de conserver les aliments de manière écologique et saine. Avec Valérie Brosia, préparez les légumes et la saumure pour réaliser votre bocal, à déguster chez vous plus tard. Tous les ingrédients et outils sont fournis.

Dimanche 12 octobre

Le Festival fragile crée une traversée artistique entre les Espaces naturels sensibles du Jardin départemental du Las à Toulon et des 4 Frères au Beausset. Au programme : spectacle de cirque, clown, théâtre et musique.

Renseignement et inscriptions :
Cie Attention fragile 06 83 58 89 70

• BALADE

Traversée artistique des 4 Frères

à 10 h - durée 2 h - dès 3 ans

Écouter la musique des plantes, lever les yeux vers une circassienne dans une prairie, être surpris par un clown au détour d'un sentier et entendre le récit d'une comédienne, au cours de cette balade sensible, imaginée par la compagnie Attention fragile et les artistes du festival : Katell Boudrandi-Saj, Compagnie Telle mère, telle fille, Benoît Bottex et Emmanuelle Savin.

Les sentiers ne sont pas praticables en poussette.

• DÉJEUNER CONVIVIAL

Apportez vos plats et vos recettes à partager pour un moment ensemble au théâtre de verdure.

• SPECTACLE

Pour Hêtre

à 14 h - durée 45 minutes - dès 3 ans

Un arbre, deux acrobates, trois êtres vivants. Quels liens les unissent ? Une métaphore poétique de la cie Ieto sur le rapport de l'humanité au vivant.

© John Riches

Du 20 octobre au 1er novembre

Pendant les vacances scolaires

• BALADE

Nature gourmande

Lundi à samedi - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans

Comment, selon les saisons, les activités de cueillette, de chasse, d'agriculture méditerranéenne et d'élevage s'organisent pour offrir la culture alimentaire locale ? Identifiez les ressources disponibles sur les 4 Frères au cours de cette balade ponctuée de petites histoires sur les usages de Provence.

• ATELIER

De la châtaigne dans ma recette

Les mercredis 22 et 29 octobre - à 14 h - durée 2 h - dès 6 ans

Aujourd'hui presque oubliée, la châtaigne a été une ressource alimentaire importante pour les populations rurales du massif des Maures. Valérie vous propose de cuisiner des recettes sucrées et salées, simples à la portée de tous. Vous repartirez avec votre préparation, une boîte personnalisée et la recette. Dégustation assurée au terme de l'atelier !

Novembre

Mardi 11 novembre

● **BALADE**

De la terre à l'assiette

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans

Pour avoir un aperçu du patrimoine culinaire du terroir, suivez la guide, entre exposition et terrain, pour interpréter et associer le patrimoine en pierre sèche avec ses fonctions, dans l'agriculture provençale au XIX^{e} siècle.

Samedi 15 novembre

● **BALADE**

Traces d'animaux

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

Le sol, les arbres, les plantes... Chaque élément cache une histoire, un passage furtif, une présence discrète mais bien réelle.

Poils, plumes, restes de repas… des traces discrètes mais précieuses laissées par la faune sauvage, que vous apprendrez à reconnaître et à interpréter.

Vous repartirez avec une méthode unique pour répertorier vos trouvailles et poursuivre votre exploration de la nature en autonomie.

• ATELIER / BALADE

Cuisine sauvage

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - adultes

Peut-on se nourrir avec des plantes sauvages ? Pour le savoir, nous vous invitons à participer à une balade de découverte et de cueillette. Cette activité est suivie d'un atelier cuisine puis d'une dégustation conviviale avec les plantes sauvages récoltées. En fonction des conditions locales, certaines plantes seront fournies par l'animateur.

Dimanche 16 novembre

• BALADE

Plantes et fruits d'automne

à 10 h et 14 h - durée 2 h- dès 8 ans

Peut-on se nourrir avec des plantes sauvages ? Pour le savoir, nous vous invitons à participer à une balade de découverte et de cueillette. Cette activité est suivie d'un atelier cuisine puis d'une dégustation conviviale avec les plantes sauvages récoltées. En fonction des conditions locales, certaines plantes seront fournies par l'animateur.

• ATELIER

Des céréales au pain

à 10 h et 14 h - durée 2 h - dès 8 ans

Une aire de dépiquage sur les 4 Frères ? Pour sûr que des céréales ont été cultivées ici !

Sur le site à la découverte des installations liées à la culture des céréales, puis en atelier de fabrication d'un petit pain cuit au four à bois, nous pourrons retrouver un peu les pratiques d'antan.

© pexels-gerald-pfeiffer

• CONFÉRENCE

Les tables provençales du Moyen Âge à nos jours

à 16 h - durée 1 h - dès 10 ans

Quand l'histoire passe à table ! Un éclairage sur l'alimentation des anciens provençaux.

Sandrine Krikorian, docteur en Histoire de l'art et spécialiste de l'alimentation, présente un panorama des tables des élites et du peuple depuis l'époque du roi René jusqu'au XX^{e} siècle en s'appuyant sur le patrimoine muséographique de Provence afin de montrer de quelle façon la gastronomie et les arts de la table ont évolué au fil du temps et selon les classes sociales.

Décembre

Samedi 6 décembre

- **BALADE CONFÉRENCE**

La culture de l'olivier

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

En plus de son importance culturelle, l'olivier est une des espèces les plus cultivées. Variétés, terroirs et méthodes de trituration influencent la qualité et le profil aromatique des huiles.

Animé par un expert du Conservatoire méditerranéen partagé, ce zoom sur l'activité oléicole lèvera le voile sur l'histoire de l'oléiculture dans le Var et en Provence, ses pratiques et les enjeux d'aujourd'hui. Présentation théorique, visite-observation sur le terrain et initiation à la dégustation sensorielle vous seront proposées.

- **ATELIER**

La table calendale et les 13 desserts de Noël

à 10 h et 14 h - durée 2 h 30 - dès 8 ans

En compagnie des associations beaussettanes l'Escolo deis Agasso Galoio et l'Oulivelo, découvrez la tradition provençale de la table calendale du réveillon de Noël avec les treize desserts. En dressant la table ensemble, Annie, Corinne et leurs amies vous présenteront les us et coutumes ponctués d'expressions provençales.

Dimanche 7 décembre

- **SPECTACLE**

Conte gourmand

à 15 h - durée 1 h 10 - dès 8 ans

Clément Goguillot conte le voyage de l'amandier jusqu'à notre table, la veillée des casseurs et vous donne l'eau à la bouche.

Du 20 décembre au 4 janvier

Pendant les vacances scolaires

- **EXPOSITION**

La cuisine provençale

- **JEU DE PISTE**

Secrets de cuisine

- **SENTIER D'INTERPRÉTATION**

Sur le chemin d'antan

© Maison tourisme Le Beausset

Les sentiers pédestres

Visite libre.
Ils sont accessibles aux personnes à mobilité réduite grâce au prêt de joëlette.
Contactez-nous.

- **SENTIERS BALISÉS**

« Tête de cade », « Plateau des pételins », « Découverte », « Entre plateau et vallons » et « Sur le chemin d'antan ».

Parcourez l'Espace naturel sensible et ses richesses floristiques, faunistiques, géologiques et patrimoniales au travers de 5 boucles de 1,5 km à 10 km, au départ de l'Écomusée départemental.

LE DÉPARTEMENT

Le Département du Var, acteur majeur en faveur de l'environnement

Créés et gérés par le Conseil départemental du Var, l'Écomusée départemental des 4 Frères au Beausset, la Maison départementale de la nature du Plan à La Garde, l'Écoferme départementale de la Barre à Toulon sont des lieux d'animation et de sensibilisation à l'environnement et à la culture régionale de qualité. Ils proposent de découvrir leur environnement à travers des ateliers, sorties nature, visites guidées, conférences, spectacles, expositions... Ils accueillent plusieurs milliers de personnes par an, positionnant le Département du Var comme un acteur majeur en faveur de l'environnement. Et plus précisément dans la sensibilisation et l'éducation à l'environnement et au développement durable.

Niché au cœur d'un espace naturel de 380 hectares, l'**Écomusée départemental des 4 Frères** se trouve entre Signes et Le Beausset. Cette bastide provençale est un lieu de découverte du patrimoine naturel et culturel varois, qui accueille tout au long de l'année, les établissements scolaires, les structures sociales et associatives, les centres de loisirs et le grand public, dans le cadre d'ateliers et de balades accompagnées dans la nature. Vous pouvez aussi venir vous y balader librement sur les sentiers pédestres balisés.

Écomusée départemental des 4 Frères

2 466, chemin de Signes à Ollioules
83330 LE BEAUSSET

Ouvert du lundi au dimanche de 9 h à 1 7h
Fermeture les 25 décembre, 1er janvier et pendant les périodes de montages d'expositions.

Tél. 04 83 95 18 50
ed4f@var.fr

Écomusée départemental des 4 Frères
@ed4f

NATURELLEMENT VAR DÉVELOPPEMENT DURABLE

À VOIR AUSSI

La Maison départementale de la nature du Plan
Chemin de La Bouilla - La Garde
Tél. 04 83 95 51 60 / mdnplan@var.fr

L'Écoferme départementale de la Barre
Allée Georges Leygues
Quartier La Palasse, Toulon
Tél. 04 98 00 95 70 - edlabarre@var.fr

Plus d'info sur www.var.fr
Rubrique environnement / Sensibilisation à l'environnement

Direction médias et événementiel du Département du Var - service création graphique : I. Cilichini ; Photos, service publications, Nicolas Lacroix, Écomusée départemental des 4 Frères, ©ORI, en 1re page©Maison de la transhumance - service imprimerie 2025 IMPRIM'VERT Licence - L-R-21-4383 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE