

RENTRÉE 2024

MAGAZINE

BIEN VIVRE EN DRUANCE



Cantine & activités
Terres de Druance

SOMMAIRE

3	L'EDITO DE LA PRESIDENTE
4	L'INTERVIEW DE CHRISTINE FELS
7	L'INTERVIEW D'ÉMILIE CORRE
9	L'INTERVIEW DE JOCELYNE CLAQUIN
11	L'INTERVIEW DE SABINE DUVAL
13	L'INTERVIEW D'EMMANUEL ALBO
15	L'INTERVIEW D'OLIVIER PICARD
17	L'INTERVIEW D'ELISA BELPAUME
19	L'INTERVIEW DE MICHEL MARTIN CINGAL
21	L'INTERVIEW DE GWELTAZ
23	L'INTERVIEW DE MYRIAM FALAISE
25	COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE
26	NOS PROCHAINS EVENEMENTS
27	NOUVEAUTÉ
28	FLYER DES ACTIVITÉS 2024/2025
29	SUIVRE L'ACTUALITÉ DE L'ASSOCIATION

L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE



**Cher-e-s adhérent-e-s et partenaires de l'association Bien Vivre en Druance,
Une nouvelle saison commence !**

**Notre association a encore et toujours à cœur de participer au dynamisme
et à l'attractivité de notre belle commune de Terres de Druance.**

**L'ADN de notre association se trouve toujours dans la conception sur place
de repas de qualité faits à l'aide de produits frais, locaux issus dans leur
grande majorité de l'agriculture biologique et préparés avec brio par notre
de cheffe de cuisine Christine Fels.**

**Nous vous proposons également toujours cette nouvelle saison des
activités hebdomadaires (cf flyer à la fin du magazine) dans nos trois
communes déléguées avec deux nouveautés : le théâtre enfant et le Qi-
Gong.**

**En nouveauté également nous vous proposons la lecture de ce petit
magazine qui reprend entre autres les interviews des différents intervenants
des activités que nous avons publié tout l'été sur facebook ou par mail ainsi
que de nouvelles interviews à découvrir. J'espère qu'il vous sera plaisant de
le lire !**

**Bien Vivre en Druance est une association d'habitants qui fonctionne grâce
à notre agent administratif et grâce à l'investissement de nos bénévoles.
Nous restons à l'écoute de vos desiderata ou idées. Alors n'hésitez pas à
venir discuter avec nous autour d'un pot de l'amitié mercredi 25 septembre
à la salle des fêtes de St Vigor des Mézerets lors de notre AG.**

**Nous tiendrons également un stand lors du marché bio et local du 28
septembre à St Jean le Blanc.**

**Venez à notre rencontre car c'est tous ensemble que nous faisons vivre ce
territoire,
Merci à tous,**

L'INTERVIEW DE CHRISTINE FELS

**Cheffe de cuisine pour la cantine
de l'école Marcel Pagnol à St Jean Le Blanc**



Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel et comment vous êtes devenue cheffe de cuisine dans la cantine gérée par Bien Vivre en Druance ?

J'ai un diplôme d'ingénieure agricole qui m'a permis d'enseigner en lycée agricole pendant quelques années. J'ai ensuite élevé mes 4 enfants et je suis devenue assistante maternelle pendant 15 ans.

J'ai été d'abord bénévole dans l'association puis agent administratif et je travaillais avec les cuisinières salariées de l'association pour la préparation des menus et la recherche des fournisseurs. J'ai toujours aimé cuisiner pour mes proches et les enfants que je gardais, c'est donc très naturellement que j'ai accepté le poste de cuisinière quand l'association me l'a proposé.

Quelle est votre philosophie en matière de cuisine, surtout lorsqu'il s'agit de préparer des repas pour des enfants ?

J'ai toujours attaché beaucoup d'importance au contenu des plats et des assiettes. J'aime que ce soit coloré, bien présenté et appétissant. Le moment du repas est un moment important, c'est l'occasion de faire plaisir et de se faire plaisir. C'est un moment convivial et de partage qu'on a toujours envie de faire durer. C'est aussi pour les enfants un moment très important pour leur croissance, pour la découverte de la diversité alimentaire, pour leur équilibre et leur bien-être.

Il faut leur donner envie de goûter, de découvrir, les rendre curieux et acteurs de leur éducation alimentaire.

J'aime jouer avec les couleurs (notamment pour les légumes) dans les plats, la variété (proposer différentes choses dans l'assiette sans les mélanger pour donner l'envie de goûter) tout en restant sur des préparations simples avec des produits locaux, bruts et de saison.

Comment choisissez-vous les plats qui figurent sur le menu ? Avez-vous des plats signatures ?

Les plats proposés dans les menus sont souvent préparés en fonction des disponibilités des producteurs (en particulier pour les viandes et les légumes). Les recettes varient en fonction des saisons, des ingrédients et de mon humeur du jour. Il y a un côté créatif dans la cuisine et j'avoue que les dirigeants de Bien Vivre en Druance me laisse une très grande liberté d'action ce qui me permet de m'exprimer pleinement au travers de ce que je prépare. Ce qui me motive, c'est l'envie de faire plaisir avant tout ! C'est un défi quotidien ! Quand je vois que les enfants apprécient les épinards, les brocolis, les aubergines, les poivrons, les haricots verts, les choux de toute sorte, les rutabagas, les navets, les courges... et que les plats reviennent vides, je me dis que c'est gagné !

Je pense qu'il faudrait mieux demander aux enfants quels sont les plats qu'ils préfèrent ? Je dirai le bourguignon, les lasagnes, les cakes salés, les gratins de pommes de terre et de légumes.

Comment gérez-vous les restrictions alimentaires (allergies, régimes spécifiques) ?

Les ingrédients utilisés en cuisine sont exclusivement locaux et bio et font rarement partie des familles d'aliments allergènes. J'ai la chance d'avoir un public très peu allergique mais si c'est le cas, je n'utilise pas l'ingrédient concerné ou je le distribue séparément. Pour les régimes spécifiques, j'ai toujours de quoi proposer en contrepartie et les ingrédients du plat principal sont toujours proposés distinctement (féculents, légumes, sauce, viande). Il y a donc toujours possibilité de composer une assiette adaptée.

Quels sont les principaux défis auxquels vous faites face dans une cantine scolaire, en particulier en termes de budget et de logistique ?

Les défis sont quotidiens : il faut vérifier les stocks quotidiennement pour éviter les pertes notamment en ce qui concerne les produits frais. Il faut être réactif, créatif et s'adapter rapidement. Il faut jauger les quantités à préparer pour éviter le gaspillage. On apprend donc à connaître les enfants et à gérer les quantités. Il faut savoir observer, tirer des conclusions et se remettre en question. Il faut avant tout s'adapter à son public. Les enfants aiment les choses simples ! La découpe des légumes doit être adaptée (petits cubes), les portions de yaourt, fromage blanc, compote, fromage et fruits doivent être adaptées (on portionne en petits ramequins, on coupe les fruits en quartiers).



C'est plus facile d'emmener les enfants vers l'autonomie de cette façon : distribuer selon l'appétit de chacun.

En termes de budget, je privilégie les produits bruts (non transformés) et bio en provenance directe des producteurs : les tarifs ne sont pas plus élevés que les produits conventionnels, le prix alimentaire des repas est d'environ 2€ par repas.

Comment faites-vous pour que les repas soient non seulement sains, mais aussi attractifs pour les enfants ?

Avec Bien vivre en Druance nous travaillons avec des produits de qualité à 90% bio issus de producteurs locaux situés sur le territoire de Terres de Druance et ses alentours (rayon de 30kms autour de St Jean le Blanc). Je connais tous les producteurs et leurs pratiques. C'est toujours pour moi un moment important lorsque je réceptionne chaque semaine les commandes. Les produits sont ultra frais, les paniers de légumes colorés variés et récoltés le jour même. C'est un réel plaisir de travailler des produits préparés avec attention et amour par les producteurs. J'ai beaucoup de respect pour tous les producteurs, pour leur travail et tout le temps passé pour nous offrir ce panel de produits. C'est pour moi très gratifiant de les mettre en valeur au quotidien.



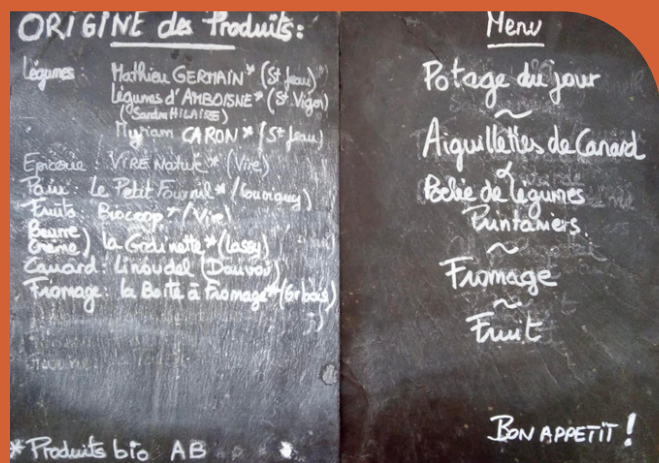
Pour que les enfants apprécient, comme je l'ai dit, je joue la carte des couleurs et de la simplicité : un simple haricot vert frais cuit à l'eau avec un filet d'huile d'olive ou des épinards fondus dans un peu d'huile d'olive avec des oignons émincés et une pointe de crème crue révèlent tous leur goût et leur saveur. J'essaie de préserver la qualité des produits au niveau des modes de cuisson. Les enfants ont la chance de se voir servir au quotidien un menu équilibré composé de : crudités, viande, féculents, légumes, un laitage (yaourt nature, fromage blanc ou fromage) et un fruit.

Comment gérez-vous le gaspillage alimentaire au sein de la cantine ?

Le personnel de service a un rôle primordial dans la lutte contre le gaspillage. Il est présent pour veiller à ce que les enfants ne manquent de rien et pour leur faire goûter les différentes préparations. Les plats qui sortent de cuisine ne sont pas trop chargés et il y a toujours du rab en cuisine. Quand les plats sont vides, le personnel revient chercher en cuisine. Le plat est distribué par les adultes. Si le rab n'est pas consommé, il y a toujours possibilité de le distribuer le lendemain.



Les crudités ne sont pas assaisonnées avant leur sortie de cuisine et peuvent donc être reproposées le lendemain. Le portionnage des laitages et des fruits réduit considérablement le gaspillage. Nous avons réussi également à impliquer les enfants qui débarrassent et trient leurs déchets à partir du CP et on pèse les déchets quotidiennement. Nous avons ainsi réduit le gaspillage à 3g de déchets/personne/jour (contre une moyenne nationale de 120g /personne/jour*)*source : Regal Normandie



Y a-t-il des projets ou des initiatives à laquelle la cantine va participer au cours de cette année scolaire ?

- Pendant la semaine Bio et local c'est idéal en septembre, nous avons proposé à des producteurs de venir présenter leur activité.
- Participation au Défi Assiettes vides deux fois dans l'année (novembre et mai)

L'INTERVIEW D'EMILIE CORRE

Professeure de chant



Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Je suis Emilie Corre, artiste chanteuse et musicienne (le violon est mon instrument de prédilection) depuis une bonne vingtaine d'années. J'interviens dans de nombreuses formations normandes et plus.

Ayant commencé mon parcours professionnel musical par la pédagogie, c'est tout naturellement que je reviens régulièrement vers cette activité, bien qu'elle ne constitue qu'une petite partie de mon métier de musicienne. Je chante depuis toujours en tant que lead, mais aussi au sein de groupes où la musique fait la part belle aux harmonies vocales et c'est donc avec grand plaisir que mets cette expérience au service des chanteurs et chanteuses de mes interventions musicales.

Comment se déroulent vos cours ?

Le "cours" n'en est pas un à proprement parler, mais plutôt une mise en situation du chanteur au sein d'un ensemble vocal chantant en harmonie. On apprend néanmoins les rudiments tels que la posture appropriée pour chanter, les exercices qu'on peut pratiquer pour se mettre en voix, placer sa voix, jouer sur différents paramètres afin d'améliorer sa production du son, et enfin aussi quelques notions de musicalité et théorie musicale.

Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ?

J'aborde le chant comme le prolongement d'une attitude physique et mentale. Le début du cours collectif est consacré à l'échauffement physique et vocal (détente musculaire et articulaire, mise en voix, jeux vocaux...), puis ensuite, en fonction du choix du répertoire, appropriation des différentes voix, et/ou improvisation, circle-song.

Le but sur l'année est de constituer un petit corpus de chansons que nous présenterons en fin d'année (je préfère utiliser le français, pour des raisons d'égalité concernant la juste prononciation des sons).

La plupart du temps, j'accompagne les choristes à la guitare.

Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Je privilégie une méthode principalement par imprégnation sonore. Je ne donne pas de partitions écrites, mais j'enregistre presque systématiquement les différentes voix de l'arrangement vocal d'une chanson, séparément, et ensemble afin que les chanteurs et chanteuses puissent "travailler" chez eux entre 2 séances. C'est moi qui réalise les arrangements vocaux des chansons choisies avec l'ensemble du groupe.

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a-t-il des prérequis ?

Il est préférable d'aimer chanter avant de se lancer dans l'aventure, mais il n'y a pas de prérequis de niveau. Ceux et celles qui sauront plus facilement chanter en harmonie seront orientés vers des voix "plus compliquées", et vice versa.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

Chanter, c'est la vie ! tout le monde mérite de chanter, parce que c'est bon pour la santé. De plus, l'ambiance du groupe est en général très agréable et sympathique.



Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Venez tester ! Et vous verrez, tester, c'est approuver... ;) Vous pouvez également m'appeler pour me demander conseil et me poser des questions.

Émilie propose les cours de chant à Terres de Druance, le lundi.

Les cours débutent le 16 septembre et se déroulent à la Salle des fêtes de St Vigor :

Cours collectif dès 16 ans - débutants et expérimentés

Renseignements au 0661892577

Tarif annuel : 280€

Inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook** : **Bien vivre en Druance.**



L'INTERVIEW DE JOCELYNE CLAQUIN

Professeure de Piano

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Musicienne depuis l'enfance, de formation élargie, j'aime avant tout partager et transmettre.

Diplômée de conservatoire, ayant étudié le piano, le violoncelle, l'orchestre, la musique de chambre, l'accompagnement pianistique, la formation musicale (solfège), l'analyse musicale, l'harmonie (selon les styles), le contrepoint, la pédagogie de formation musicale, le chant, la pratique et l'harmonie jazz, la composition (écrite et électro-acoustique), je me suis consacrée en particulier à l'accompagnement des classes instrumentales et de chorale, ainsi qu'à l'enseignement de la formation musicale tous niveaux et du piano.

Enseignant en conservatoire, écoles de musique, écoles associatives et en libéral depuis 1992, j'ai élaboré un cursus d'étude, des arrangements et compositions personnelles.



Dans le cadre de ces institutions, j'ai eu l'occasion de jouer au sein de différentes rencontres musicales en particulier actuellement celles de ma classe privée où je présente régulièrement un répertoire de niveau supérieur.

Passionnée par l'écriture musicale, j'aime particulièrement découvrir des pépites de compositeurs peu connus et les partager.

Initiatrice de l'association "Piano Libre &co" pour un partage convivial et solidaire de l'instrument dans l'agglomération caennaise, j'élabore (conception, arrangements) des programmes d'animation pianistique partagée où je joue également. Il s'agit de composer une autre vie musicale.

Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Avec un répertoire étendu, actualisé et varié du point de vue époques et styles, une expérience diversifiée de plus de trente ans, j'aime développer une pédagogie vivante et stimulante.

Je m'attache avant tout à écouter et répondre au souhait de chacun; les styles abordés sont donc diversifiés, incluant la technique à travers les morceaux. L'analyse de la partition aide le jeu mains ensemble qui procure un grand plaisir.

D'autre part le jeu sans partition: improvisation ouvre aux possibilités de découverte, d'aisance tout en représentant un défi technique abordé de façon ludique. L'accompagnement de chansons avec la réalisation d'accords, adaptée au niveau de chacun, ainsi que le jeu à 4 mains complètent la pratique de l'instrument.

Selon la demande ou l'envie des élèves, la séance peut s'appliquer par exemple à la qualité d'interprétation d'un morceau classique grâce à sa compréhension et par la technique adéquate ou bien la réalisation d'un arrangement de chanson que j'aurai au préalable écrit pour l'élève, avec un support vidéo pour s'entraîner plus facilement chez soi.

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Les cours sont ouverts à tous les niveaux et toute personne motivée à partir de 5 ans et demi; il est souhaitable de prévoir une pratique quasi quotidienne afin de progresser. Surtout, nous avançons au rythme de chacun.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

Oui, le jeu pianistique procure un bien-être personnel par la beauté et la richesse des musiques abordées, le plaisir de façonner les sons avec une qualité du toucher, de sentir l'instrument vibrer sous ses doigts. Il apporte une dimension de développement personnel avec la concentration demandée, créant une bulle ressourçante et apaisante, l'occasion de partager, le plaisir de la découverte, aussi le défi de la performance dans un esprit ludique.

L'approche positive, avec respect de l'avancée de chacun et encouragement régulier permet de vivre cette activité avec motivation et sérénité.

Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Les séances sont l'occasion de vivre de beaux moments de jeu solo ou partagé. La pratique de l'instrument fait appel à de nombreuses qualités que chacun possède et que l'on peut cultiver. C'est un émerveillement d'entendre la musique que l'on joue. La séance peut toujours être positive et fructueuse en avançant méthodiquement et au rythme de chacun. Donc, ne pas hésiter car il est toujours possible de progresser et surtout se faire plaisir dès le début !

Les cours de piano sont proposés le lundi dès 16h à la Mairie de St Jean Le Blanc et reprennent à partir du lundi 16 septembre 2024.

Cours de 45 min comprenant la pratique du piano (30 min) et la lecture de note.

Adultes et enfants dès 7 ans pour débutants ou expérimentés - Tarif annuel : 480€

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook : Bien vivre en Druance.**



L'INTERVIEW DE SABINE DUVAL

Professeure d'arts plastiques et Manga

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Je suis diplômée de l'école des beaux arts de Caen (DNSEP). Je travaille en tant que graphiste indépendante (notamment pour le magazine La Tartine), intervenante pour des ateliers d'arts plastiques et je pratique moi-même la gravure et la sérigraphie.

J'anime des ateliers car je suis passionnée par de nombreuses pratiques artistiques et j'ai envie de transmettre mon plaisir de la création.



Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Pour mes ateliers hebdomadaires en arts plastiques, je choisis plusieurs thèmes sur l'année, que je décline sur quelques séances avec des techniques variées (dessin, peinture, collage, modelage, pop-up...).

En manga les cours sont un peu plus techniques dans la pratique du dessin. On commence par des bases comme les proportions des visages et corps des personnages avec les spécificités du manga. Puis à la fin de l'année on peut élaborer un petit scénario pour créer une planche ou plusieurs pages d'un manga.

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Il n'y a pas de compétences ou de prérequis attendus de ma part. Je m'adapte à chaque élève.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

Oui, la pratique des arts plastiques permet de canaliser l'attention et l'énergie. Je le remarque particulièrement avec les enfants dans la pratique de certaines techniques comme par exemple le modelage d'argile qui est une activité très relaxante. Le dessin et les arts plastiques en général sont des activités valorisantes, qui développent la créativité et qui peuvent aider à prendre confiance en soi.

Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Se faire confiance ! Ne pas craindre le regard des autres ou le jugement. Il n'y a pas d'obligation de résultat pendant mes cours, seulement l'obligation de se faire plaisir ;-)



Sabine propose 3 cours à Terres de Druance, le jeudi tous les 15 jours. Les cours reprennent le 19 septembre et se déroulent à la Mairie de St Jean le Blanc :

Éveil artistique

Cours collectifs de 4 à 6 ans de 16h à 16h35

Prise en charge des enfants directement à l'école

Tarif annuel : 50€

Arts plastiques

Cours collectifs dès 6 ans /ados/adultes de 16h40 à 17h55

Tarif annuel : 100€

Autour du Manga

Cours collectifs dès 9 ans /ados/adultes de 18h à 19h15

Tarif annuel : 100€

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook : Bien vivre en Druance.**



L'INTERVIEW

D'EMMANUEL ALBO

**Professeur de guitare,
batterie, basse et éveil
musical**

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

J'ai débuté la batterie 8 ans et pris des cours individuels pendant 15 ans puis je suis allé faire une formation pro à Londres à la DRUMTEC .

Je pratique la guitare depuis 5 ans et continue mon apprentissage en autodidacte.



Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Mes cours en guitare et en batterie se basent sur le solfège rythmique et harmonique de manière ludique. Je sais m'adapter à chaque élève et propose très régulièrement de jouer sur des morceaux connus et dans tous les styles musicaux.

J'apprends à mes élèves à Utiliser un logiciel de notation musicale : MUESCORE.



Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Pour les cours de guitare, de batterie et de basse, le prérequis minimal est de savoir lire.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

Tout à fait, la musique amène à une confiance en soi et permet de se tourner beaucoup plus facilement vers les autres via son instrument de prédilection.

J'ai des élèves souffrant de handicap moteur et les différents intervenants avec qui je travaille m'indiquent leurs progrès constants en termes de mobilité.

Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Trouver son instrument favori passe par des essais avant de s'engager à suivre des cours. Je peux vous faire essayer la basse, la guitare et la batterie.



Emmanuel propose des cours de guitare, batterie, basse et d'éveil musical à Terres de Druance, le mardi. Les cours reprennent le 17 septembre et se déroulent à la Mairie de St Jean le Blanc :

Éveil Musical

Cours collectifs de 5 à 7 ans de 15h45 à 16h30
Prise en charge des enfants directement à l'école
Tarif annuel : 130€

Guitare/Batterie/Basse

Cours individuels de 30 min dès 16h30
Dès 7 ans - débutants et expérimentés
Tarif annuel : 380€

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook** :

Bien vivre en Druance.

L'INTERVIEW D'OLIVIER PICARD

Professeur de sophrologie et autohypnose



Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

J'ai 54 ans, je suis marié et j'ai 4 enfants. J'habite la commune nouvelle des Monts d'Aunay. J'ai toujours travaillé dans le domaine de l'accompagnement de la personne, notamment en tant qu'éducateur spécialisé (enfance, handicap, insertion...).

Aujourd'hui, mon cabinet de sophrologie et de thérapie brève se situe à Vassy ; j'anime par ailleurs des groupes dans diverses structures (associations, missions locales, lycées, Planeth Patient etc.).

Il y a une bonne dizaine d'années, travaillant dans le secteur médico-social avec des jeunes présentant une déficience auditive ou un trouble du langage, j'ai ressenti le besoin de développer une activité indépendante autour du bien-être/vivre.

J'avais toujours pratiqué des activités comme le Yoga, le Qi Qong, le Tai Chi Chuan, l'Aïkido.

Cela m'a amené à la sophrologie que j'ai découvert au cours d'un stage à la ferme d'Escures ; j'ai alors suivi une formation de deux ans (CFSP).

Depuis je me suis également formé à l'Hypnose Ericksonienne, à la P.N.L, à la Cohérence Cardiaque et à l'Éducation Thérapeutique (maladies chroniques).

Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Les séances d'une heure se passent assis sur une chaise ou debout, en cercle, les yeux fermés, il n'y a pas de contact physique. La sophrologie est une pratique psycho corporelle. Nous effectuons des mouvements simples du corps, des exercices de respiration et d'imagination. Cette année les séances incluront des exercices d'auto hypnose en plus des 4 relaxations dynamiques de sophrologie.

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Aucun prérequis, l'activité est accessible à tous (des jeunes adultes aux plus anciens). Chacun adapte les mouvements à son propre corps, les exercices à sa propre personne.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

Les retours des pratiquants sont positifs, certain(e)s observent une amélioration de la qualité de leur sommeil, d'autres une meilleure adaptation aux situations du quotidien (stress) ou encore une capacité à prendre du recul par rapport au vécu.



Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Les adhérents apprécient ce rendez-vous du lundi pour bien commencer la semaine à venir. L'ambiance est conviviale et bienveillante. Et si vous veniez pour une séance d'essai ? Cela n'engage à rien. Vous êtes le/la bienvenu(e) !

Olivier propose des cours de sophrologie & autohypnose à Terres de Druance, le lundi. Les cours reprennent le 16 septembre et se déroulent à la Salle des fêtes St Vigor :

Sophrologie & Autohypnose

Cours collectif dès 16 ans de 19h à 20h

Tarif annuel : 180 € Tarif annuel /une séance par mois : 65€

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook** : **Bien vivre en Druance.**

L'INTERVIEW D'ELISA BELPAUME

Professeure de Cardio- gainage

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Je m'appelle Elisa , je suis habitante de Terres de Druance.

Sportive depuis toujours, j'en ai fait mon métier, je suis éducateur sportif et maitre nageur depuis 2002. J'ai tout d'abord proposé des activités sportives aux enfants de la commune pendant les vacances, sous forme d'atelier et ensuite à la demande des "mamans", j'ai proposé des ateliers de remise en condition physique pendant les vacances et à leur demande de manière plus régulière tout au long de l'année. je propose cette activité depuis 2020, juste avant le covid !



Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Je propose des cours de renforcement musculaire et de cardio.

On travaille toutes les parties du corps. C'est un cours dynamique !

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Il n' y a pas de niveau de compétences requises, je m'adapte à chacun et chacune en fonction de son niveau. L'essentiel est de prendre du plaisir en transpirant !



Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

L'activité sportive permet de se sentir mieux dans son corps.

Les élèves sont fatigués à la fin du cours mais contents du travail réalisé et au fur et à mesure des séances voient les progrès sur tel ou tel exercice. Les cours se font dans la bonne humeur, on vient essentiellement pour passer un moment de détente et de convivialité. En fin d'année, on organise une petite randonnée suivi d'un apéro et ce moment est apprécié des élèves !



Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

Pour ceux qui hésitent à s'inscrire, ils ont la possibilité de venir faire une séance d'essai ou de venir à la séance pendant les vacances scolaires, pour les questions, je suis disponible pour y répondre à n'importe quel moment.

L'activité physique est importante, il ne faut pas hésitez, je m'adapte !!!!

Elisa propose des cours de cardio-gainage à Terres de Druance, le jeudi. Les cours reprennent le 19 septembre et se déroulent à la Salle des fêtes de St Jean le blanc :

Cours collectif dès 14 ans de 19h30 à 20h30

Tarif annuel : 120 €

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook** :

Bien vivre en Druance.

L'INTERVIEW DE MICHEL MARTIN CINGAL

Professeur dances de couple

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

J'ai été prof dans une "autre vie " mais pas de danse, donc je ne m'intitule pas prof mais plutôt moniteur de danses.

J'ai commencé à danser plutôt jeune mais j'ai surtout fait pas mal de sport avant mes 40 ans... Depuis 30 ans, j'ai suivi pas mal de cours de danses : salon, folk, salsa et surtout tango argentin...

Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

C'est le tango qui apprend le mieux les règles, les techniques et les postures que l'on prend dans les danses de couples. Ils existent des variantes de styles et de rythmes différents dans le tango mais aussi selon les danses abordées ...

La posture du corps est très importante, appui ferme au sol du pied qui porte, souplesse au niveau des genoux, liberté extrême de la jambe libre, de l'attache de la cuisse jusqu'au bout des pieds!

Un prof argentin m'avait dit que le cavalier guide la jambe libre de la cavalière...



La position des corps est plutôt en appui des bustes (au moins en position dite fermée) les pieds plutôt sur les métatarses (utilité d'avoir des chaussures à talons (sans exagérer) On ne pivote pas bien si les talons sont en appui ! Il faut aussi que les semelles glissent assez mais avec une légère adhérence quand même! pas du cuir lisse mais un peu feutré voir les chaussures dites de tango et les latino pour les cavaliers (un peu de talon aussi)

Après il y a des règles importantes... bien suivre la ligne de danse, le guidage aussi est difficile, il se fait avec le buste et non avec les mains, il doit être de plus en plus léger quand on progresse... Le cavalier doit savoir ce qu'il va demander à la cavalière : pied d'appui de celle-ci? sens du déplacement, succession des gestes de la figure projetée, petite indication du buste pour que la jambe libre de la cavalière commence son déplacement et le couple semble (de l'extérieur) se déplacer tout à fait ensemble ! On parle beaucoup de "l'abrazo " en tango on ne peut guère je pense le traduire par un seul mot! enlacement /contact/maintien des bustes qui permet la sensibilité au guidage, là simultanément, l'harmonie des mouvements

J'ajoute que le guidage /et l'abrazo qui y participe dépend de la sensibilité de la perception de la cavalière (tâche importante) autant que de la finesse et la fermeté /stabilité du cavalier !



Ensuite les figures sont d'une variété inouïe avec bien sûr des classiques d'abord puis des plus ou moins techniques et qu'il ne faut pas en abuser car le tango c'est aussi de la "musicalité" (certains se guident sur les basses, les percus, d'autres sur les violons, les voix, les nuances de la musique ou bien aussi leurs goûts dans la façon de danser ...

Mais de toutes façons, on ne démarre pas immédiatement la danse avec la musique ! et surtout pas par une figure alambiquée (pour se faire remarquer?) car il y a une introduction dans la musique de tango et on l'écoute avant de commencer un pas, c'est le moment où l'abrazo "s'installe!"

Je suis bavard, mais c'est tellement riche le tango, sa musique est très riche, variée, harmonieuse et tellement interprétée de diverses façons par les instruments, les auteurs, les interprètes! bandonéons, piano, guitares, violons, violoncelles et les voix dans les tangos chantés !!! Et les époques, les modes, les styles .. Et dans le tango, il y a le tango proprement dit, la valse argentine et la milonga trois danses rythmiquement différentes !!! La milonga veut dire aussi l'endroit où on danse et "bal tango" ..

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Le niveau est celui de chacun il n'y a pas de pré requis ...



Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

C'est à la bonne franquette, dans la bonne humeur, sans se critiquer tout un chacun ! Bien sûr, c'est plus facile quand on est déjà danseur et/ou sportif mais chacun commence à son niveau et avec ses possibilités et il faut de toutes façons beaucoup de temps pour le tango argentin ! Je ferai un peu d'autres danses selon la demande : salon, folk

Michel propose des cours de danses de couple à Terres de Druance, le 1er et 3ème mardi du mois. Les cours ont repris le 3 septembre et se déroulent au foyer de Lassy:

Cours de 19h00 à 20h00

Gratuit

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook : Bien vivre en Druance.**



L'INTERVIEW DE GWELTAZ

Professeur de Théâtre atelier enfant

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Je m'appelle Gweltaz Lesauvage, je suis comédien professionnel depuis 2018 mais je fais du spectacle depuis toujours. Avant j'étais animateur socio-culturel avec un diplôme de la Jeunesse et des Sports. Aujourd'hui je travaille avec la Compagnie Atome Théâtre où je fais des contes normands et des spectacles d'Art de Rue. Un de mes objectifs pour chaque spectacle est le partage : apprendre mais en s'amusant également. C'est ce que je fais également en atelier théâtre. Faire les fous mais sérieusement.



Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

Toujours et encore dans le partage. On commence la session par des échauffements pour relâcher et se concentrer sur soit-même, puis un petit temps d'échange sur les retours du dernier cours ou sur les expériences de chacun (sur son travail à la maison, si il a vu un spectacle, si il a envie d'essayer ou de travailler des choses en particuliers). Ensuite on passe à des petits jeux de théâtre pour faire équipe et ensuite on "travaille". Mes ateliers se passent dans l'Éducation Populaire. Un gros mot pour dire que chacun peut apporter à l'atelier, que même si je suis le "prof" on peut m'apporter, on peut discuter je n'ai pas forcément raison... Juste un principe : "Si vous êtes là c'est que vous en avez envie, personne ne vous a forcé alors on se donne à fond, on fait tout et ensemble"



Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis ?

Avoir envie d'être là. Aucun niveau attendu mais savoir lire aide.

Avez-vous remarqué un impact particulier de vos cours sur le bien-être ou le développement personnel de vos élèves ?

C'est certain. Chacun vient y chercher quelque chose. Certains viennent pour se défouler, pour oublier le reste, pour travailler sa timidité, améliorer sa prise de parole en public, travailler sa mémoire, sa diction, son écoute des autres... D'autres (comme je l'étais) cherchent leur place.

Avez-vous des conseils pour les débutants ou pour ceux qui hésitent encore à s'inscrire ?

On va passer des moments ensemble, on va essayer de faire sortir des choses du fond de nous même. On va s'amuser, rire, peut-être pleurer (oui ça arrive) mais tout ça restera entre nous. Les personnes extérieures ne verront que ce que vous voudrez leur montrer alors aucune inquiétude. Et si vous avez peur d'être trop timide, pas de stress c'est vous qui allez choisir la place que vous prendrez dans cette aventure humaine.



Un conseil peut-être : si vous avez la possibilité allez voir des spectacles (concerts, art de rue, théâtre en salle). Plus vous aurez des idées, des envies, des clés de jeu...

Il y avait les Virevoltés en début d'été mais il y a toujours les Faltaisies à Falaise, des spectacles de rue à Caen, Bagnoles de l'Orne, Argentan...

Gweltaz va proposer des cours de Théâtre à Terres de Druance, le mardi. Les cours débutent le 16 septembre et se déroulent directement dans l'école à St Jean Le Blanc :

Cours collectif de 7 à 13 ans de 18h à 19h30
Tarif annuel : 280€

Renseignements et inscriptions :
bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook** : **Bien vivre en Druance.**

L'INTERVIEW DE MYRIAM FALAISE

Professeur de Couture

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre parcours et de ce qui vous a conduit à enseigner cette activité ?

Animatrice couture, depuis 4 ans à Saint Jean le Blanc et depuis plus de 10 ans dans d'autres structures.

Je couds depuis toujours, SI SI !!!

J'ai eu une machine à coudre enfant par mes parents et j'ai cousu pour mes poupées.

Maman cousait et m'a appris les bases, je me suis perfectionnée avec des séances avec les amies de Maman.

Cours de couture dans ma formation en économie sociale et familiale.

Récemment, formation de préparation à l'emploi dans une entreprise de confection de luxe, où j'ai, à nouveau, appris beaucoup de techniques, de trucs et astuces.

Je couds souvent par plaisir et parfois par nécessité (raccommodage, réparation, transformation, adaptation..... mais j'aime faire durer et relooker des vêtements)

Je couds pour mes enfants et petits enfants, pour moi et pour offrir des cadeaux faits maison.



Comment se déroulent vos cours ? Quels types de techniques ou de styles enseignez-vous ? Privilégiez-vous une méthode particulière ?

J'ai toujours aimé transmettre mes savoirs, expliquer, ré expliquer, montrer les gestes précis à mettre en œuvre pour obtenir un beau résultat, stimuler la recherche de solutions par l'apprentie couturière. Et je ne connais pas tout, on cherche parfois à plusieurs ! Pas de programme établi sauf pour les débutants afin de bien prendre en main la machine à coudre par des réalisations simples.

Puis chaque participant coud son projet, à son rythme.

Certaines avancent leur ouvrage d'une séance à l'autre. Je peux proposer des idées et apporter des patrons.

Quels niveaux de compétences sont attendus pour s'inscrire à l'activité ? y a t il des prérequis?

Pas de compétence à avoir pour commencer la couture. Juste avoir envie, un peu de patience et de minutie.

Adapté aux enfants à partir de 10 ans, jeunes et adultes.

Une machine est disponible pour le premier cours, chaque participante apporte sa machine.



Myriam propose des cours de Couture à Terres de Druance, un samedi par mois. Les cours se déroulent à la Salle des fêtes de St Vigor :

Les dates :

14-09 / 12-10 / 16-11 / 7-12

11-01 / 01-02 / 01-03

26-04 / 17-05 / 14-06

Cours collectif enfants dès 7 ans :

14h à 15h30

Tarif annuel : 55€

Cours collectif adultes : 14h à 17h

Tarif annuel : 110€

Renseignements et inscriptions :

bienvivreendruance@gmail.com

Pour suivre toute l'actualité de l'association, rendez-vous sur la page publique **Facebook: Bien vivre en Druance.**

Tout en récup



Déguisements



Réparation de doudou



Les jambes sont usées !



COMMENT DEVENIR BÉNÉVOLE DE L'ASSOCIATION



**Pour rejoindre l'équipe de bénévoles afin d'apporter
votre aide et/ou partager vos idées à la gestion de
l'association, il vous suffit de venir à l'Assemblée
Générale prévue le 25 septembre à 20h30
à la salle des fêtes de St Vigor des Mézerets**



NOS PROCHAINS ÉVÈNNEMENTS



20 septembre

Pièce de théâtre "Pis qu'est ce qu'on fr'a du boeuf?" à 20h30 à la salle des fêtes de St Jean le Blanc. Sur réservation au 06 49 08 05 24
(évènement organisé en coordination avec plusieurs associations)



25 septembre

Assemblée générale de l'association à 20h30 à la salle des fêtes de St Vigor



28 septembre

Stand Bien Vivre en Druance au marché Bio et Locale de St Jean le Blanc
(renseignements et inscriptions aux activités de 14h à 18h)



Juin

Représentation Théâtrale, concert, exposition....



NOUVEAUTÉ

Le 12 octobre
puis le 2ème
samedi de
chaque mois

ça commence
quand les
randos ?

Tarif :
uniquement
l'adhésion
de 5€

NOUVEAU

TERRES DE DRUANCE

RANDONNÉE À VÉLO

ENCADREÉ PAR ELISA BELPAÏUME

Pour la 1ère sortie, RDV le 12 octobre à 9h30
sur le PARKING de St Jean Le Blanc
Niveau débutant - à partir de 16 ans

Casque obligatoire - vélo électrique autorisé

RÉSERVATION

bienvivreendruance@gmail.com



1 rando/mois

FLYER 2024-2025

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

06 52 38 96 29

bienvivreendruance@gmail.com

SUIVRE TOUTE L'ACTUALITÉ

Bien Vivre en Druance
Page Publique

AIDES & FINANCEMENTS

Certains organismes peuvent
contribuer au financement des
activités :

- Les comités d'entreprises
- Atout Normandie
- Pass culture
- Chèque Up sport&loisirs



L'ASSOCIATION

Prend à sa charge
une partie du
financement de vos
activités

- Adhésion de 5€
obligatoire par foyer
- Une réduction de 20€
pour chaque activité
supplémentaire par
foyer
- Possibilité de payer en
plusieurs fois
- Les tarifs indiqués
tiennent compte de la
participation de
l'association



BIEN VIVRE

EN DRUANCE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

2024/2025



MUSIQUE, CHANT, DANSE

Piano

Début des cours le 16/09 - fin le 16/06
Lundi : dès 16h / Mairie de St Jean le Blanc
Cours de 45 min - pratique du piano (30 min) +
lecture de note
Dès 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par **Jocelyne CLAQUIN**
Tarif annuel : 480€

Éveil Musical

Début des cours le 17/09 - fin le 17/06
Mardi : 15h45 à 16h30 / Mairie de St Jean le Blanc
Cours collectifs de 5 à 7 ans
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par **Emmanuel ALBO**
Tarif annuel : 130€

Guitare/Batterie/Basse

Début des cours le 17/09 - fin le 17/06
Mardi : dès 16h30 / Mairie de St Jean le Blanc
Cours individuels de 30 min
Dès 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par **Emmanuel ALBO**
Tarif annuel : 380€

Chant

Début des cours le 16/09 - fin le 16/06
Lundi : 20h à 21h30 / Salle des fêtes de St Vigor
Cours collectif dès 16 ans - débutants et expérimentés
Animé par **Emilie CORRE**
Renseignements au 0661892577
Tarif annuel : 280€

Initiation danses de couple

1ère séance le mardi 03/09
Le 1er et 3ème mardi du mois : 19h à 20h /
Foyer de Lassy
Animé par **Michel MARTIN CINGAL**
Gratuit

Changement de jour

SPORT, BIEN-ÊTRE, ARTISANAT

Couture

Début des cours le 14/09
Samedi : 1 cours par mois / Salle des fêtes de St Vigor
Cours collectif enfants dès 7 ans : 14h à 15h30
Tarif annuel : 55€
Cours collectif adultes : 14h à 17h
Animé par **Myriam FALAISE**
Tarif annuel : 110€

Cardio/Gainage

Début des cours le 19/09 - fin le 27/06
Jeudi : 19h30 à 20h30 / Salle des fêtes de St Vigor
ou de St Jean le Blanc
Cours collectif dès 14 ans / ado / adultes
Animé par **Elisa BELPAUME**
Tarif annuel : 120€

Sophrologie & Autohypnose

Début des cours le 19/09 - fin le 16/06
Lundi : 19h à 20h / Salle des fêtes de St Vigor
Cours collectif dès 16 ans
Animé par **Olivier PICARD**
Tarif annuel : 180€ - 1 séance/mois : 65€

Qi-Gong

Début des cours le 17/09
Mardi : 18h30 à 19h30 / Salle des fêtes de St Jean
Cours collectif dès 16 ans
Animé par **Fabrice GUILLAUME**
Tarif annuel : 200€

Certains cours sont sous réserve
d'un nombre de participants
minimum ou de créneaux limités.

ARTS, CULTURE

Éveil artistique

Début des cours le 19/09 - fin le 05/06 - Tous les 15 jours
Jeudi : 16h à 16h35 / Mairie de St Jean le Blanc
Cours collectifs de 4 à 6 ans
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par **Sabine DUVAL**
Tarif annuel : 50€

Arts plastiques

Début des cours le 19/09 - fin le 05/06 - Tous les 15 jours
Jeudi : 16h40 à 17h55 / Mairie de St Jean le Blanc
Cours collectifs dès 6 ans / ados / adultes
Animé par **Sabine DUVAL**
Tarif annuel : 100€

Autour du Manga

Début des cours le 19/09 - fin le 05/06 - Tous les 15 jours
Jeudi : 18h à 19h15 / Mairie de St Jean le Blanc
Cours collectifs dès 9 ans / ados / adultes
Animé par **Sabine DUVAL**
Tarif annuel : 100€

Théâtre

Début des cours le 17/09 - fin le 17/06
Mardi : 18h à 19h30 / Salle des fêtes de Saint-Jean le Blanc
Cours collectifs enfants de 7 à 13 ans
Animé par **Gweltaz LESAUVAGE**
Tarif annuel : 280€

Théâtre

À partir de 14 ans
Début des cours le 11/10 - Tous les 15 jours
Vendredi : 19h à 20h30 / Foyer de Lassy
Cours collectif dès 14 ans - ados - adultes
Animé par **Adélie DUTEIL DUPUIS**
Tarif annuel : 180€



**POUR ÊTRE INFORMÉ
DES ATELIERS PROPOSÉS
SUR LES VACANCES SCOLAIRES
ET DES MENUS DE LA CANTINE**

**SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK
DE L'ASSOCIATION :**

