

SEPTEMBRE 2025

ÉDITION SPÉCIALE RENTRÉE

BIEN VIVRE EN DRUANCE

MAGAZINE N°2



CANTINE & ACTIVITÉS

14770
Terres de Druance

SOMMAIRE

03 ——— L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

04 ——— **PORTAITS DE
PRODUCTEURS QUI
FOURNISSENT LA CANTINE**

13 ——— **RENCONTRE AVEC NOS
DEUX NOUVELLES
INTERVENANTES**

22 ——— **TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES
DES ATELIERS THÉÂTRES**

26 ——— **PAROLES DE BÉNÉVOLE**

29 ——— **MARCHER POUR UNE
CAUSE : RÉCIT D'UN TREK
SOLIDAIRE**

37 ——— **CAP SUR LA SAISON 2025-
2026**

40 ——— **SUPPLÉMENT : RETOUR EN
IMAGES SUR L'ANNÉE
2024-2025**

L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Chers adhérent-e-s et partenaires de l'association Bien Vivre en Druance, la saison 2024-2025 s'est achevée il y a quelques semaines et nous avons choisi de faire paraître ce deuxième numéro de notre magazine de rentrée, pour prolonger l'énergie de l'année passée et se projeter ensemble dans celle à venir.

Vous y découvrirez des interviews de producteurs, d'adhérents, d'intervenants, de bénévoles, ainsi qu'un retour en images sur les temps forts de l'année passée.

En fin de magazine, vous pourrez consulter le nouveau flyer des activités pour la saison 2025-2026.

La diffusion de ce magazine est aussi l'occasion de vous inviter à notre Assemblée Générale qui se tiendra le mercredi 24 septembre à 20h30 à Saint-Jean-le-Blanc.



Ce moment convivial, nous permettra d'échanger, autour d'un verre de l'amitié sur la cantine, les activités hebdomadaires et les ateliers que nous proposons à chaque période de vacances scolaires autant d'initiatives qui participent à la vitalité de notre territoire !

Nous espérons également concrétiser, en décembre, une fête commune des associations de Terres de Druance. Nous vous tiendrons informés dès que le projet se précisera.

Au plaisir de vous croiser dans notre belle contrée,

Nolwenn Prigent

PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION

PORTRAITS DE PRODUCTEURS QUI FOURNISSENT LA CANTINE





L'INTERVIEW DE MYRIAM CARON

MARAÎCHAGE / FERME D'ESCURES

Quels types de produits fournissez-vous à la cantine ?

Je fournis à la cantine des fruits et légumes de saison.

Quelles sont les principales étapes de production avant que vos produits n'arrivent dans les assiettes des enfants ?

Il y a de nombreuses étapes de production avant que les produits n'arrivent dans l'assiette : cela démarre par le semis des graines (ou bouturage pour les fruits), l'entretien des plants en pépinière, le repiquage, l'entretien des cultures, et finalement la récolte des fruits et légumes en vue d'être distribués pour la vente (ou transformés).

Quels sont les défis que vous rencontrez au quotidien en tant que producteur local et bio ?

C'est un métier où il faut énormément s'adapter, avec les aléas météorologiques et également les autres organismes et maladies qui peuvent venir perturber les cultures. C'est aussi un travail qui peut être éprouvant physiquement parfois et il ne faut pas avoir peur d'y passer du temps avant de récolter les fruits de son travail. Il y a aussi énormément de concurrence avec les produits de l'agriculture conventionnelle et industrielle, qui n'ont pas les mêmes méthodes de production et ce n'est pas toujours bien perçu par les consommateurs.

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre exploitation ?

Je suis une petite entreprise individuelle basée à la ferme d'Escures (St-Jean-le-Blanc) où j'y produis des fruits et des légumes en agriculture biologique. Une partie de mon activité consiste également à transformer ces fruits et légumes et confitures, soupes et autres conserves.

Depuis combien de temps exercez-vous ce métier et qu'est-ce qui vous a motivé à vous lancer dans la production bio et locale ?

J'ai lancé mon activité de maraîchage en janvier 2023 et c'est par passion pour ce métier que j'ai voulu me lancer, mais aussi car je trouve particulièrement intéressant et satisfaisant de produire de la nourriture saine et de qualité, tout en préservant la biodiversité.

C'est aussi très satisfaisant de savoir que ma production est consommée localement, encore plus particulièrement lorsque c'est pour approvisionner la cantine scolaire du village.

Comment s'est créée votre collaboration avec l'association et la cantine ?

La collaboration s'est créée via le réseau des associations Bien Vivre en Druance et Bio en Druance (association de producteurs), toutes les deux basées sur la commune et c'est donc très naturellement que s'est faite cette collaboration.

Qu'est-ce que cela représente pour vous de fournir des produits à une cantine scolaire ?

C'est très satisfaisant de savoir que mes produits sont consommés non seulement localement mais en plus par les enfants de l'école qui peuvent ainsi manger des produits de qualité, de saison et qui soutiennent ainsi les producteurs locaux. C'est un système très valorisant qui devrait vraiment se développer ailleurs.

Où peut-on retrouver vos produits en dehors de la cantine (marchés, magasins, ventes directes...) ?

Mes produits sont disponibles en ventes au local de distribution de Bio en Druance, les vendredis de 17h30 à 19h. Je propose aussi une vente à la ferme tous les mardis de 17h30 à 19h à la ferme d'Escures. On peut également trouver certains des produits transformés (soupes, confitures) dans de petites épiceries (ex : Biocoop). Enfin, je fais aussi ponctuellement des marchés de producteurs au cours de l'année.



L'INTERVIEW DE CHRISTINNE ET CYRIL VALLÉE

POULES PONDEUSES - VACHES
ALLAITANTES LIMOUSINE - BREBIS /
LA FERME DES PÂTURES

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre exploitation ?

C'est au cœur du bocage normand que nous avons voulu créer notre activité et devenir paysans bio pour nourrir le plus sainement notre famille et tous ceux qui partagent nos valeurs. Nous estimons avoir une responsabilité sociétale notamment dans notre rôle de produire l'alimentation humaine.

Passionnés d'élevage et de paysage bocager, sur notre ferme, nous élevons des vaches allaitantes limousines, une troupe de brebis et des poules pondeuses. Toute notre production est commercialisée en vente directe et conduite en agriculture biologique.

Ainsi, chaque semaine, nous proposons une viande différente issue de nos élevages.



Depuis combien de temps exercez-vous ce métier et qu'est-ce qui vous a motivé à vous lancer dans la production bio et locale ?

Nous nous sommes installés en 1999 avec la volonté de commercialiser nos produits en direct, donc localement, et de produire en agriculture biologique, deux valeurs importantes pour nous, notre manière de voir notre place dans l'agriculture, dans la société. Parce que l'avenir appartient à nos enfants nous nous devons de travailler en tenant compte des générations futures.

Quels types de produits fournissez-vous à la cantine ?

Nous fournissons des œufs, de la viande de bœuf (pot au feu, bourguignon,...) de la viande de veau (sauté, saucisses pures veau), de la viande ovine (saucisses, merguez et de la farce).

Quelles sont les principales étapes de production avant que vos produits n'arrivent dans les assiettes des enfants ?

Proposer différentes viandes toute l'année, ça commence par un échelonnement des naissances au cours de l'année, de sorte à permettre cet étalement de la vente. (18 mois avant la vente).

Nous travaillons avec un partenaire qui prépare les carcasses de nos animaux en adéquation avec la demande de notre clientèle diversifiée.

Quels sont les défis que vous rencontrez au quotidien en tant que producteur local et bio ?

Nos défis sont multiples.

Tout d'abord, s'adapter quotidiennement aux contraintes de la météo et aussi d'adapter notre système de production à l'évolution climatique.

Par ailleurs, trouver l'équilibre chaque semaine entre notre offre et la demande de notre clientèle !

De plus, bien qu'en recherche d'autonomie, nous avons quelques fournisseurs avec qui nous devons composer selon leurs exigences (fournisseurs de poules prêtes à pondre...).

Et enfin, nous avons à nous adapter à de multiples cadres réglementaires, sans en oublier nos fondamentaux.

Comment s'est créée votre collaboration avec l'association et la cantine ?

Parents d'élèves en premier lieu, il était naturel de s'investir avec ceux qui voulaient proposer une cuisine locale, respectant l'environnement.

Très rapidement, on a réfléchi à comment on pouvait approvisionner la cantine de notre commune, (encore plus local, que nos clients restaurants caennais).

Qu'est-ce que cela représente pour vous de fournir des produits à une cantine scolaire ?

Il est important pour nous de soutenir une cantine qui est dans une démarche respectueuse et qui souhaite servir des plats faits localement avec des produits frais et locaux, sans conservateur, sans additif.

Selon vous, en quoi est-ce important que les enfants aient accès à des produits locaux et bio dans leur alimentation ?

L'enjeu est de pouvoir fournir, aux enfants, comme à la maison, des produits de qualité, permettant une alimentation diversifiée, diététique et équilibrée, et de les accompagner vers une ouverture culinaire.

Où peut-on retrouver vos produits en dehors de la cantine (marchés, magasins, ventes directes...) ?

Dans un périmètre de moins de 50 km de la ferme.

A la ferme. Visitez notre site : patures.fr

A Bio en Druance, le vendredi soir.

Magasins bio spécialisés (sur Vire, Condé, Thury-Harcourt, Caen) ou non (Aunay sur odon, Vassy).

Dans des A.M.A.P. Sur le marché de Caen le vendredi matin.



L'INTERVIEW D'ALEXANDRA ET STÉPHANE BOURLIER

VOLAILLES - VACHES ALLAITANTES LIMOUSINE
& POMMES DE TERRE /
GAEC DES HAUTS D'ESCURES

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre exploitation ?

Stéphane et moi sommes installés en Gaec sur le lieu dit Les Escures.

C'est un secteur très vallonné, et très bocagé où nous sommes chanceux et heureux de vivre depuis maintenant 18 ans.

La ferme est labellisée en bio depuis plus de 30 ans car nous avons repris la suite d'exploitants, à la retraite maintenant, qui étaient déjà en Bio.

Nous élevons des volailles, des bovins allaitants (= pour la viande) et produisons des pommes de terre. Tout est labellisé en bio et vendu en direct (marchés, amap, restaurants scolaires...)

Dans notre cas, il s'agit d'une reconversion professionnelle puisque nous habitions à Rouen auparavant et exerçons chacun un tout autre métier.

Nous sommes donc retournés nous former en lycée agricole et sommes arrivés avec nos deux enfants en 2007 pour reprendre l'exploitation.

Quels types de produits fournissez-vous à la cantine ?

Nous fournissons à la cantine des poulets, du bœuf, du veau et des pommes de terre.



Quelles sont les principales étapes de production avant que vos produits n'arrivent dans les assiettes des enfants ?

Tout est produit sur la ferme.

Les volailles sont élevées en plein air, les poussins arrivent à 1 jour et elles sont abattues par nos soins sur la ferme à partir de leur 16ème semaine (≈ 120 j).

Les bovins, de race limousine, pâturent les herbages, tout comme les volailles. Tout est pour la consommation de nos animaux.

Nous avons 1,5 ha de pommes de terre de différentes variétés (chair ferme, chair tendre) que nous fournissons de fin août à avril (quand la récolte est bonne).

Quels sont les défis que vous rencontrez au quotidien en tant que producteur local et bio ?

Actuellement le principal défi est la météo et le dérèglement climatique (forte chaleur = période de sécheresse, moins d'herbe, de fourrage...) nous pose des difficultés.



Comment s'est créée votre collaboration avec l'association et la cantine ?

Depuis la création de l'association Bien Vivre en Druance, nous avons été présents et actifs en tant que parents de deux enfants scolarisés. Puis nous avons toujours continué de soutenir l'association, soucieux de fournir une alimentation de qualité aux enfants, confectionnée sur place.

C'est un énorme atout pour la commune et les futurs parents arrivants de pouvoir offrir une cantine avec des repas cuisinés sur place, locaux et bio.

Nous sommes très fiers de fournir cette cantine. Cela nous permet de rencontrer parfois les enfants (visite ferme, animation Bio et local) et de leur expliquer notre métier.

Qu'est-ce que cela représente pour vous de fournir des produits à une cantine scolaire ?

L'éducation "gustative" des enfants au travers des repas de qualité qui leur sont servis est primordiale.

Grâce à leur "super cuisinière" et son équipe, ils découvrent de nouveaux goûts, de nouveaux produits, produits localement en plus.

Où peut-on retrouver vos produits en dehors de la cantine (marchés, magasins, ventes directes...) ?

Nos produits sont vendus sur deux marchés hebdomadaires (Vieux la Romaine le jeudi soir, St Jean le Blanc le vendredi soir à la boutique de producteurs), un marché mensuel à Caen chaque 1er samedi du mois et un marché mensuel chaque 1er vendredi du mois à St Jean le Blanc devant l'école.

Dans les magasins bio de Vire : Biocoop et Vire nature mais aussi les Biocoop de Caen et diverses Amap.





L'INTERVIEW D'ADÈLE ET TANGUY LAURENT

FARINE & FRUITS

Pouvez-vous vous présenter et nous parler de votre exploitation ?

Nous avons une petite ferme bio installée dans le bocage domfrontais.

Nous élevons une dizaine de vaches allaitantes, récoltons les fruits de nos 200 poiriers et pommiers hautes tiges centenaires, nous avons un petit camping à la ferme (labellisé Accueil Paysan et Accueil Vélo) et avons installé une meunerie bio en 2013.

Depuis combien de temps exercez-vous ce métier et qu'est-ce qui vous a motivé à vous lancer dans la production bio et locale ?

Originaires de la Mayenne, nous nous sommes installés à Domfront il y a 20 ans. Le bio n'a pas fait débat, nous étions sûrs et certains d'avoir une ferme bio.

Quels types de produits fournissez-vous à la cantine ?

Nous fournissons de la farine semi complète bio.

Quelles sont les principales étapes de production avant que vos produits n'arrivent dans les assiettes des enfants ?

Nous achetons notre blé à une coopérative spécialisée en blé meunier 100% bio et normande. Ce partenariat nous permet de fournir une farine de qualité constante toute l'année, sans changement de lot.

Notre moulin a été fabriqué en Bretagne par 2 artisans, les blés sont moulus très lentement (10kg/heure) dans un moulin à meule de pierre non reconstituée.

Nos boulangers et clients travaillent ainsi une farine régulière et de grande qualité.

Nos farines sont moulues jour A et livrées jour B, pas de stock, pas de mites alimentaires et des qualités nutritionnelles conservées.

Nous livrons nous-mêmes l'ensemble de nos clients en Normandie.

Notre moulin est alimenté par Enercoop et des panneaux solaires

Quels sont les défis que vous rencontrez au quotidien en tant que producteur local et bio ?

La commercialisation n'est pas facile, ainsi que la variation du prix d'achat du blé. En bio, le prix au producteur est équitable, les céréaliers partenaires sont donc correctement rémunérés, nous achetons le blé plus cher que dans d'autres coopératives, nous sommes donc souvent la variable d'ajustement parce qu'on ne peut pas augmenter les prix auprès de nos clients.

Notre rémunération est donc très variable et dépend du prix du blé. C'est la principale difficulté.

Comment s'est créée votre collaboration avec l'association et la cantine ?

Grâce à la boutique de producteurs Bio en Druance de St Jean le Blanc.

Qu'est-ce que cela représente pour vous de fournir des produits à une cantine scolaire ?

Nous sommes très satisfaits de participer à l'éducation au goût des enfants.

Selon vous, en quoi est-ce important que les enfants aient accès à des produits locaux et bio dans leur alimentation ?

C'est indispensable car ils sont notre avenir. Si les enfants, dès l'école maternelle/primaire, sont sensibilisés au "bien manger", ils seront des adultes consommateurs éclairés, ils donneront la priorité au commerce bio et local. Indispensable pour faire vivre les campagnes, en prenant soin des sols, de la biodiversité et de leur santé.

Où peut-on retrouver vos produits en dehors de la cantine (marchés, magasins, ventes directes...) ?

AMAPs, magasins de producteurs, magasins bio spécialisés, petites et moyennes surfaces, à la ferme.





**RENCONTRE
AVEC NOS DEUX
NOUVELLES
INTERVENANTES**

L'INTERVIEW DE JESSYE

RENCONTRE AVEC LA NOUVELLE
PROFESSEURE DE COUTURE –
ELLE SUCCÈDE À MYRIAM CETTE
ANNÉE

Pouvez-vous vous présenter et nous parler un peu de votre parcours ?

Jessye, maman de trois garçons, Moussa, Nattan et Charlie, et mamie de Mohammed-Jonathan. Ma vie professionnelle a été très diversifiée. J'ai fait des études d'Hôtellerie Restauration, pour ensuite travailler dans le commerce. À l'arrivée de Charlie, j'ai eu envie de profiter de mes enfants tout en travaillant, je suis donc devenue Assistante Maternelle. Un métier dans lequel je me suis épanouie et qui m'a donné du temps pour découvrir la couture ! La couture m'avait toujours attirée mais je n'avais jamais eu l'occasion de m'y mettre. Une petite crise covid passant par là, m'a donné tout le loisir d'explorer cette univers. Aujourd'hui, je suis en collaboration avec mon amie Valérie, sous l'entité "En Couture Simone" et nous faisons des ateliers Couture. Je confectionne également des vêtements et accessoires sous le nom LAB, marque que j'ai créée.



Comment vont se dérouler vos cours ?

Les cours seront de trois heures un samedi après-midi par mois. Plusieurs possibilités, les personnes ont un projet défini, je les aide à avancer dans celui-ci, je leur apporte des connaissances ou astuces couture si besoin. Nous pouvons également monter un projet ensemble, choix du projet, choix du patron.... Ça peut être également, une prise en main d'une machine pour les personnes n'ayant jamais fait de couture.



Quelles techniques de couture ou quels types de projets aimez-vous particulièrement enseigner ?

C'est assez globale, j'aime autant enseigner les techniques de base comme avancer dans un projet plus complexe.

Travaillez-vous plutôt sur la réalisation de vêtements, d'accessoires, sur la retouche, le patronage, la machine à coudre... ?

Personnellement, j'aime réaliser des vêtements. Je trouve ça génial de partir d'un bout de tissu et de pouvoir porter ma réalisation !!

Avez-vous une méthode pédagogique particulière ou une approche que vous privilégiez ?

Travail en groupe, accompagnement personnalisé, liberté créative... ?

Le travail de groupe est très intéressant pour le partage de connaissances ! Cela permet de ne pas rester bloqué sur un problème, mais d'avancer ! Chaque projet est différent, donc les conseils et l'accompagnement personnalisé seront, bien entendu, de mise.

Les cours sont-ils accessibles à tous ?

Les cours sont accessibles à tous, après en groupe, il est plus simple de commencer à partir de 11/12 ans. Avant, c'est possible, mais sur des temps horaires plus courts avec moins de monde, pour une approche plus personnalisée.

Faut-il déjà savoir coudre un peu, ou les grands débutants sont-ils les bienvenus ?

Les débutants sont les bienvenus ! On est tous débutant à un moment donné ! Il faut se lancer si l'envie est là !

Enfin, quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui hésite à s'inscrire ou qui n'a jamais osé se lancer dans la couture ?

Pas besoin de machine dans un premier temps ! Si l'envie de coudre est là, il faut venir découvrir l'activité avec plaisir. J'aurai la possibilité de prêter du matériel pour les débuts. Il faut se lancer ! On peut créer facilement en y allant pas à pas. Tout est possible ! Libérez votre créativité !



L'INTERVIEW D'ÉMILISE PRIM

NOUVELLE ACTIVITÉ À LA RENTRÉE :
UN CLUB NATURE POUR LES 4-11 ANS

Rencontre avec l'intervenante qui animera ces ateliers pas comme les autres :

Apprendre à observer la nature, jardiner, fabriquer avec des éléments naturels, découvrir les petites bêtes ou simplement rêver au grand air... À la rentrée, une toute nouvelle activité s'adresse aux enfants de 4 à 11 ans : le Club Nature ! Pour en savoir plus, nous avons posé quelques questions à l'animatrice qui guidera les petits explorateurs.

Pouvez-vous vous présenter et nous parler un peu de votre parcours ?

Je suis animatrice nature et éducatrice à l'environnement. J'ai grandi à Périgny et j'habite maintenant à Lénault, je suis donc un pur produit du Bocage ! Cela dit, même si j'ai toujours été proche de la nature, ça n'a pas toujours été mon métier : c'est pour moi une reconversion. Depuis 5 ans maintenant, j'interviens auprès des enfants et des familles pour leur faire découvrir la nature qui les entoure.



Qu'est-ce qui vous a donné envie de créer ou d'animer un club nature pour les enfants ?

C'est ma façon d'apporter ma pierre à l'édifice, pour préparer les enfants aux incertitudes du monde de demain. Face à ces grands changements qui arrivent, qui se déroulent déjà même, comme la crise climatique, l'effondrement de la biodiversité, je voulais faire ma part. J'essaie par mon activité d'amener des enfants, des familles, à (re)nouer un lien avec leur environnement proche, à prendre conscience de la très grande importance de la nature pour notre qualité de vie. Sans culpabiliser ni juger, mais avec des expériences de nature, comme autant de petites graines qui germeront le temps venu.



En quelques mots, que vont découvrir les enfants dans ce club Nature ?

« On protège ce qu'on aime, et on aime ce qu'on connaît. »

Cette citation de Jacques-Yves Cousteau, résume bien mon approche. Je fais d'ailleurs partie du réseau Connaître et Protéger la Nature, et notre club nature s'appelle donc : un club CPN.

Avec des activités sensibles, sensorielles, les enfants peuvent construire ou approfondir un lien fort, un ancrage profond, dans cette Nature qui nous entoure.

D'un autre côté, avec des activités naturalistes, je guide les enfants dans la découverte de la Nature :

les petites bêtes, les plantes, les traces et empreintes des animaux, les oiseaux...

Mon objectif est de les amener à aimer la nature, à mieux connaître ce qui vit si proche d'eux, pour par la suite comprendre l'importance de protéger la nature.

Quelles activités sont au programme ?

En général nous commençons l'année avec la découverte de notre terrain de jeu, et avec des activités de connexion à la nature, comme des parcours pieds nus et autres parcours sensoriels, du land-art, des chasses au trésor, des activités pour éveiller ses sens...

Par la suite, selon les envies des enfants, on va donner une plus grande part aux activités naturalistes : découverte du mode de vie des animaux, reconnaissance des oiseaux et de leurs chants, des arbres et des plantes, compréhension des écosystèmes, lecture de carte...

Je propose aussi des bricolages : mangeoire à oiseaux pour l'hiver, moulins sur le ruisseau, « potion magique anti-bobo » à partir de plantes sauvages, bombes de graines...

Enfin, et c'est très important pour moi, il y a à chaque séance du temps pour du jeu libre, c'est-à-dire que ce n'est pas moi qui propose une activité, mais les enfants qui décident de leurs occupations. Sur ces temps, ils développent des tas de qualités, comme leur libre-arbitre, la coopération, l'entraide, la prise de risque mesurée, la créativité, l'autonomie, la confiance en soi...

Je reste présente pour les accompagner dans toutes ces découvertes !



Pour construire le lien à la nature sur le temps long, et en dehors du club, je propose aussi aux enfants de participer à un journal mensuel. Ceux qui le souhaitent envoient leurs articles, dessins, jeux etc et chacun reçoit ensuite un numéro imprimé du journal.

Quelle est votre approche pédagogique ?

Il est important pour moi que les enfants s'amuse, et réussissent ! Donc je mets à leur portée, je m'efforce de leur proposer des choses qui leur plaisent. Même pour transmettre des connaissances, on passe par le jeu, la mise en situation... J'aime proposer des activités variées : jeux coopératifs, activités sportives ou alors calmes, créatives et artistiques (herbier...), bricolages...

Chacun participe à sa mesure, selon ses moyens et ses envies du moment : il n'y a donc jamais de résultat « raté ». Pour que les enfants soient actifs, je ne fais pas de longues explications, et j'évite les activités où il faut attendre chacun son tour. Je laisse le temps aux enfants de faire eux-mêmes, sans faire à leur place. Pour moi, mon rôle est d'encourager, guider, soutenir.



Y a-t-il des compétences ou des aptitudes particulières que vous souhaitez cultiver chez les enfants à travers ces ateliers ?

J'essaie avant tout d'aider les enfants à développer leur connexion à la nature et au vivant.

Comprendre que la vie d'un animal, si petit soit-il, est importante. Vaincre ses peurs, si on en a (qui a dit araignée ?!).

Apprendre à ouvrir les yeux sur les mille et une surprises de la nature au bord du chemin, et s'en émerveiller.

Prendre conscience que nous, en tant qu'humains, faisons partie de cette nature, et qu'on ne peut pas vivre sans elle.

Je souhaite donc que les enfants trouvent leur place dans l'environnement, mais aussi dans le groupe. Pour ça, j'encourage la communication, la coopération plutôt que la compétition, d'être à l'écoute des autres et de prendre des décisions tous ensemble.

L'activité est ouverte aux enfants de 4 à 11 ans : comment adaptez-vous les séances à ces différents âges ?

J'anime depuis plusieurs années des clubs nature sur cette tranche d'âge, et pour moi c'est tout à fait naturel de proposer des activités accessibles à des âges différents. D'ailleurs, même deux enfants du même âge ne vont pas vivre et profiter des activités de la même manière ! Chacun en retire ce dont il a besoin à ce moment précis. Il n'y a pas d'âge pour se découvrir une passion pour l'identification des papillons, par exemple, et les grands enfants aiment toujours autant sauter dans les flaques.

Un groupe avec des âges variés est aussi favorable à l'entraide des plus grands vers les plus jeunes, et à l'émulation des plus petits au contact des plus grands.

Tout le monde participe ensemble ou y a-t-il des temps différenciés ?

La plupart du temps, il n'y a qu'une activité en même temps. Après, selon les envies des enfants, ça va durer plus ou moins longtemps, certains vont continuer une activité pendant que d'autres commencent autre chose, ou partir sur du jeu libre.



Faut-il du matériel particulier pour s'inscrire ? Les enfants doivent-ils venir équipés ?

Pour sortir, il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements ! Donc pour le froid et la pluie : des bottes imperméables (et fourrées, c'est bien), des chaussettes chaudes, gants, et une combinaison de pluie, c'est préférable. Pour les vêtements, avec moi les enfants ont carte blanche, alors il vaut mieux des choses qui ne craignent rien et qu'ils pourront salir !

A noter quand même que si le temps est trop mauvais, nous resterons en intérieur.





En quoi pensez-vous que ce type d'activité est important aujourd'hui pour les enfants ?

Les enfants vont de moins en moins dans la nature, et ça finit par avoir des conséquences. Le syndrome de manque de nature est un terme proposé il y a déjà 20 ans par Richard Louv, un auteur étasunien. Avec cette expression, il explique que la santé, aussi bien physique que mentale, est impactée par le manque d'activité physique et de contact avec la nature. Cela peut participer par exemple à l'obésité, à certaines maladies chroniques, à la dépression ou au stress, à l'agitation ou à une grande fatigue.

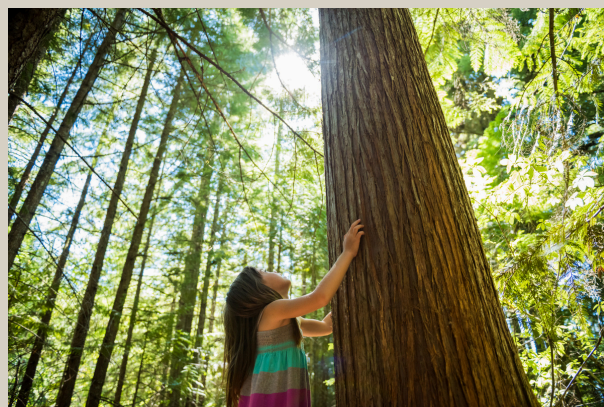
Et à la campagne, on n'est pas épargnés par ce phénomène : les enfants vivent beaucoup en intérieur, et les espaces de nature auxquels ils ont accès sont très entretenus et donc moins riches.

Quels bénéfices avez-vous déjà pu observer dans d'autres groupes ou à travers votre expérience ?

Les enfants peuvent vivre des expériences fortes dont ils me reparlent longtemps après. Pour les enfants qui sont peu au contact de la nature, c'est souvent la première fois qu'ils ont osé prendre une petite bête sur la main, comme une larve de libellule ou une chenille.

Sur les groupes que j'accompagne sur le temps long, je vois se développer leur aisance au contact de la nature, ils prennent confiance dans ce qu'ils peuvent faire, toucher sans avoir peur, soulever pour construire une cabane... Et quand ils me racontent qu'ils ont refait une expérience en dehors du club, ou vu avec leurs parents quelque chose dont on avait parlé avant : c'est gagné ! Ils ont l'envie d'aller dans la nature, et les yeux qu'il faut pour s'émerveiller.

Avec le jeu libre, je les vois aussi apprendre à communiquer et négocier, résoudre les conflits, faire des compromis et prendre soin de chacun et chacune dans le groupe. Des compétences précieuses qui leur serviront longtemps.



TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES DES ATELIERS THÉÂTRE



L'INTERVIEW D'IWENA

RENCONTRE AVEC UNE ÉLÈVE DE
L'ATELIER THÉÂTRE ENFANTS

Peux-tu te présenter ? Comment t'appelles-tu et en quelle classe es-tu ?

Bonjour, je m'appelle Iwena et je suis en 5ème, j'ai 13 ans depuis février.

Pourquoi as-tu eu envie de faire du théâtre cette année ? C'est toi qui as eu l'idée ou on te l'a proposé ?

J'ai eu envie de faire du théâtre pour m'aider à m'exprimer car je suis très timide même si je n'en ai pas l'air. Et c'est moi qui ai eu l'idée.

Comment s'est passée ta première séance ? Tu te souviens de ce que vous avez fait ?

La première séance s'est trop bien passée, je m'en souviens nous nous sommes présentés et nous avons fait des petits jeux (jeu des statues : faire une statue dans un thème particulier)

Qu'est-ce que tu préfères dans les cours de théâtre ? Les jeux, les histoires, jouer un personnage, être sur scène... ?

Dans le théâtre je préfère faire des jeux ou jouer un personnage drôle dans une histoire drôle.



Est-ce que tu as déjà joué un rôle que tu as beaucoup aimé ? Ou un exercice que tu trouves super drôle ?

J'ai aimé jouer Arthur le roi de Kaamelot. L'exercice que j'ai le plus aimé est quand nous devons inventer une histoire mais où on avait des contraintes comme par exemple de ne pas prononcer telle lettre ou alors être obligé de jouer un rôle en particulier.

Depuis que tu fais du théâtre, est-ce que tu te sens un peu différente ? Par exemple, plus à l'aise pour parler devant les autres, ou plus confiante ?

Je me sens un peu plus à l'aise pour parler devant les autres en classe.

Et si un copain ou une copine te disait qu'il ou elle a peur de monter sur scène et de s'inscrire qu'est-ce que tu lui dirais ?

Je lui dirai que « les spectateurs sont gentils et respectent les comédiens et si tu as eu envie de faire du théâtre c'est pour surmonter ta timidité ou ton stress et du coup tu seras fier de toi, d'avoir réussi et tu seras peut-être comme moi : maintenant j'adore monter sur scène ! »

L'INTERVIEW DE SANDRA

Elle a commencé le théâtre à la rentrée sans forcément savoir à quoi s'attendre. Quelques mois plus tard, l'appréhension a laissé place au plaisir de jouer. Rencontre avec une participante qui partage son expérience, entre rires et belles découvertes.



**Peux-tu te présenter rapidement ?
Depuis quand suis-tu les cours de théâtre
et qu'est-ce qui t'a donné envie de
t'inscrire ?**

Je m'appelle Sandra, j'ai 38 ans, je suis maman de 3 enfants. Je participe aux cours de théâtre depuis octobre 2024.

Cela faisait trois ans que je venais voir la représentation du groupe en juin, et à chaque fois, je ressortais bluffée par le spectacle : les scènes, l'énergie du groupe, l'ambiance sur scène... tout donnait envie ! Mais jusqu'ici, je n'osais pas franchir le pas. Cette année, je me suis dit : « Allez, c'est le moment », et je me suis inscrite. Je ne le regrette absolument pas.

**As-tu été bien accueillie au début ?
Comment se sont passées les premières
séances ?**

Oui, dès la première séance, je me suis sentie accueillie avec beaucoup de bienveillance. Le groupe m'a tout de suite intégrée, sans jugement, avec simplicité et bonne humeur.

Notre professeure, Adèle, a su mettre tout le monde à l'aise dès le départ. Les premières séances étaient rythmées par des exercices variés, ludiques, parfois surprenants, mais toujours enrichissants. On apprenait à se découvrir, à se faire confiance et à créer une vraie dynamique de groupe. C'était vivant, drôle et déjà très formateur.

**Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans
ces cours ?**

Franchement... tout ! J'adore l'ambiance du groupe.

Les jeux d'improvisation, les exercices d'expression, et surtout la préparation de la pièce sont des moments que j'attends avec impatience tous les 15 jours. Ce que je trouve passionnant, c'est de voir comment on s'approprie peu à peu notre personnage, comment on travaille ensemble une histoire commune. On rit beaucoup, mais on travaille aussi sérieusement. C'est un vrai plaisir.



Pour finir, que dirais-tu à quelqu'un qui hésite encore à se lancer dans le théâtre ?

Je lui dirais : osez ! Même si vous avez des doutes, même si vous êtes timide ou que vous n'en avez jamais fait, il faut tenter. On se sent tellement bien après une séance ! En deux heures, on rit, on bouge, on se vide la tête, on sort du quotidien. C'est un vrai moment pour soi. Franchement, je suis contente de ne pas avoir attendu une année de plus. Je le referais les yeux fermés.

Quel effet le théâtre a-t-il eu sur toi depuis la rentrée ?

As-tu gagné en confiance, en expression, en lâcher-prise ?

Oui, les trois à la fois ! Le théâtre m'a vraiment aidée à sortir de ma zone de confort. J'ai appris à m'exprimer plus librement.

Je me sens plus confiante, plus à l'aise avec le regard des autres, et j'ai retrouvé un vrai espace de liberté et de légèreté dans mon quotidien.





PAROLES DE BÉNÉVOLE

L'INTERVIEW DE LÉONORE

VICE-TRÉSORIÈRE



Pouvez-vous vous présenter et nous dire depuis combien de temps vous êtes bénévole au sein de l'association ?

Je m'appelle Léonore, et je suis bénévole depuis le début de l'année scolaire 2024-2025.

Qu'est-ce qui vous a motivé à vous engager dans cette association ?

Ayant de l'entourage qui vit à Terres de Druance, j'ai déjà participé à plusieurs animations liées à l'association. J'ai toujours entendu parler de ses différentes missions, qui contribuent vraiment à dynamiser notre milieu rural. Lorsque j'ai emménagé dans le secteur, il m'a semblé naturel de me rapprocher de l'association. Manu, notre trésorier actuel, a répondu à toutes mes questions avant que je me lance.

Quel est votre rôle en tant que bénévole et quelles sont vos missions principales ?

Je suis vice-trésorière au sein du bureau. Ma mission principale, comme celle des autres membres, est de participer aux réunions afin de prendre les décisions nécessaires à nos projets.

Plus spécifiquement, en tant que vice-trésorière, je travaille avec notre salariée Christine, qui me fournit les différents éléments nécessaires.

Cela peut concerner la recherche et la relecture des dossiers de subventions, ou la participation à des webinaires pour rester informée de l'actualité associative. Je m'occupe également de la mise en valeur des résultats chiffrés.

À quoi ressemble une action type pour un bénévole de l'association ?

Une action type consiste à participer au conseil d'administration pour faire remonter des remarques ou proposer des idées, afin de faire vivre au mieux l'association. Cela peut aussi être d'aider lors d'un événement, que ce soit pour la logistique (chargement ou transport de matériel) ou la communication (tenir un stand ou parler de l'association autour de soi).

Quelles sont les valeurs qui vous animent dans votre engagement ?

Les valeurs dans lesquelles je me retrouve le plus au sein de l'association sont :

Dynamiser un territoire rural en offrant un accès écologique et social à des activités, alors qu'on doit habituellement parcourir plusieurs kilomètres pour y accéder.

Servir des repas bio et locaux aux générations futures, ce qui leur permet non seulement de bien manger, mais aussi de soutenir le tissu économique local.

Selon vous, en quoi l'action des bénévoles est-elle essentielle au bon fonctionnement de l'association ?

L'action des bénévoles est indispensable au fonctionnement de toute association, et particulièrement de la nôtre. Pour adapter les activités et comprendre les différentes problématiques, rien ne vaut la participation active des personnes concernées, qui aident aussi à la prise de décisions.

Par ailleurs, pour garantir un accès au plus grand nombre et des tarifs abordables, il faut limiter les dépenses. Si chaque bénévole consacre quelques heures par an, cela représente un volume de travail important non facturé et donc des économies pour l'association.

Qu'est-ce que le bénévolat vous apporte personnellement ?

Avant tout, de bons moments de convivialité et beaucoup de rires avec les autres bénévoles ! Cela m'a aussi apporté des compétences en gestion administrative. Curieuse de nature, j'ai été ravie de découvrir le fonctionnement de la cantine scolaire.

Cela me motive énormément : je suis fière de faire partie de cette association qui a su construire un vrai modèle de cantine locale et bio, tout en proposant plein d'activités.

Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à devenir bénévole ?

Viendez ! L'engagement citoyen est une belle valeur à vivre. Dans notre quotidien, on a parfois l'impression de ne pas avoir de temps à consacrer. Pourtant, quelques heures par an apportent beaucoup et permettent de se changer les idées.

Faut-il des compétences particulières pour s'engager, ou suffit-il d'avoir envie d'aider ?

Notre association propose des activités très variées, donc tous les profils sont les bienvenus : des bras pour la logistique ou le service, des esprits créatifs pour inventer de nouvelles idées, des profils pragmatiques pour tenir la barre, des amateurs de réseaux sociaux... Que l'on soit timide ou excentrique, il y a de la place pour tout le monde !

Comment peut-on rejoindre l'association et en quoi chacun peut apporter sa pierre à l'édifice ?

Le plus simple est de venir assister à un conseil d'administration, ce qui permet de rencontrer tout le monde et de mieux comprendre l'association. Si vous n'êtes pas disponible, vous pouvez aussi rencontrer un bénévole à la fin d'une activité, ou nous contacter via les réseaux sociaux, par e-mail ou téléphone.

MARCHER POUR UNE CAUSE : RÉCIT D'UN TREK SOLIDAIRE



L'INTERVIEW

D'ELISA

BÉNÉVOLE ET INTERVENANTE

Pouvez-vous vous présenter et nous expliquer votre rôle au sein de l'association bien Vivre en Druance ?

Je suis Elisa , vice présidente de Bien Vivre en Druance, bénévole depuis la première heure et depuis 2020 animatrice des cours de cardio-gainage

Pouvez-vous nous raconter comment est née l'association Coquelicots du Désert et quelle est sa mission ?

Coquelicot du désert est une association créée pour participer au Trek rose trip Maroc en novembre 2024.

Nous sommes 3 amies d'enfance qui avaient à coeur de lier défi sportif et oeuvrer pour une cause qui avait du sens pour nous .

Elle a permis de récolter des dons afin de financer notre trek mais surtout pour reverser de l'argent à la lutte contre le cancer pédiatrique en reversant 6000€ à l'association "Cadet Roussel" qui propose des soins de support au service d'oncologie pédiatrique du CHU de Caen .



En plus des cours réguliers, vous avez proposé des séances spéciales pendant les vacances.

Pouvez-vous nous en dire plus sur ces initiatives ?

L'association Bien Vivre en Druance m' a permis de donner des cours payants pendant les vacances qui n'étaient pas prévus au calendrier.

Ces cours nous ont permis de récolter près de 700 € . Je tenais à remercier la solidarité de chacun des participants et un grand merci à Bien Vivre en Druance de la mise à disposition du créneau.

Pouvez-vous nous raconter votre expérience sur le trek solidaire Rose Trip Maroc du 31 octobre au 5 novembre 2024 ?

C'était une expérience incroyable dans le désert de Merzouga .

Ce trek est une course d 'orientation de 3 jours dans le désert Marocain où il ne faut pas confondre vitesse et précipitation.

Le 4 ème jour , nous avons escaladé la dune la plus haute du désert .



Quelles ont été les plus grandes difficultés que vous avez rencontrées lors de cette aventure ?

Nous n'avons pas eu de réelles difficultés pendant le trek. Sportivement nous étions préparées et nous avons pris des cours pour apprendre à nous orienter .

Pour ma part, le plus difficile a été de garder mon calme, quand je ne trouvais pas la balise du premier coup :)

Nous sommes sortis de notre zone de confort, nous avons dormi dans des tentes berbères et les sanitaires étaient très spartiates mais nous étions venues chercher un peu d'aventure et surtout pas se retrouver comme à la maison .



Quels ont été les moments les plus marquants, humainement et sportivement ?

Humainement le partage avec toutes ses femmes, l'émotion quand nous avons gravi cette dune, c'était incroyable car nous étions fatiguées mais tellement émues car chacune avait une bonne raison d'être là.

Il faut le vivre pour le croire !

Sportivement nous étions inscrites sur la course découverte, sportives toutes 3 mais nous ne savions pas trop à quoi nous attendre donc on a préféré assurer que d'être complètement nases dès le premier jour.

L'essentiel était d'être bien pendant 4 jours.





Aujourd'hui, comment peut-on continuer à soutenir Coquelicots du Désert, Cadet Roussel et Ruban Rose ?

Coquelicot continue des actions pour faire des dons à Cadet Roussel ou autres asso (rien n'est figé). Nous avons eu le plaisir de leur remettre notre chèque le 2 juin 2025 et c'était une rencontre riche en émotion car toutes nos actions ont pris un sens. Cette asso ne vit qu'a travers les dons et elle fait vraiment des choses bien pour le bien être des enfants malades.



Que diriez-vous aux adhérents et aux habitants qui souhaitent s'impliquer dans ce type d'action solidaire ?

Faites le avec votre coeur et tout se passera bien mais n'oubliez pas de vous préparer physiquement car ce n'est pas une promenade de santé mais une fois réalisée vous êtes tellement fière de vous ça fait un bien fou !

Partage et solidarité !









ON L'A FAIT !



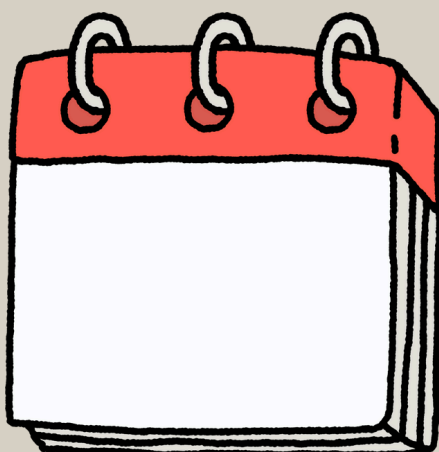
TREK D'ORIENTATION FÉMININ ET SOLIDAIRE



CAP SUR LA SAISON 2025- 2026

NOUS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

- **20 AOÛT** : STAND À LA FERME D'ESCURES LORS D'UN MARCHÉ FESTIF
- **5 SEPTEMBRE** : STAND AU MARCHÉ DE BIO EN DRUANCE DE 17H30 À 19H
INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS POSSIBLES - VENEZ NOUS RENCONTRER
- **24 SEPTEMBRE** : 20H30 À SAINT-JEAN LE BLANC : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
- **EN SEPTEMBRE** : MARCHÉ ! POUR JULIETTE DANS LE CADRE DE LA LUTTE
CONTRE LE CANCER - SEPTEMBRE EN OR - RANDONNÉE DE 10KM ENVIRONS
- **JUIN 2026** : REPRÉSENTATION THÉÂTRALE ENFANTS ET ADULTES, CONCERT



FLYER 2025 - 2026

NEW

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

☎ 06 52 38 96 29

✉ bienvivreendruance@gmail.com

SUIVRE TOUTE L'ACTUALITÉ

f 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

2025/2026



MUSIQUE, CHANT

PIANO

Début des cours le 15/09 - fin le 15/06
Lundi : dès 16h /Mairie de St Jean Le Blanc
Cours de 45 min - pratique du piano (30 min) +
lecture de note/4 mains/impro (15 min à 2)
Dès 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par Jocelyne CLAQUIN
Tarif annuel : 480€

CHANT

Début des cours le 15/09 - fin le 15/06
Lundi : 20h à 21h30 /Salle des fêtes de St Vigor
Cours collectif dès 16 ans - débutants et
expérimentés
Animé par Emilie CORRE Emilie Corre
Renseignements au 0661892577
Tarif annuel : 290€

ÉVEIL MUSICAL

Début des cours le 16/09 - fin le 16/06
Mardi : 15h55 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 : 100€

GUISTRE/BATTERIE/BASSE

Début des cours le 16/09 - fin le 16/06
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€

NATURE, CULTURE, ARTISANAT

CLUB NATURE

Début de l'atelier le 15/09 - fin le 15/06
Lundi : 16h à 17h / Salle des fêtes de St Jean
Atelier pour enfant de 4 à 11 ans
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par Emilie PRIM (Lappel-buissonnier.org)
Tarif annuel : 180€

THÉÂTRE

De 7 à 13 ans
Début des cours le 16/09 - fin le 16/06
Mardi : 18h à 19h30/Ecole de St Jean Le Blanc
Cours collectifs enfants de 7 à 13 ans
Animé par Gweltaz LESAUVAGE (Gweltaz.com)
Tarif annuel : 280€

THÉÂTRE

À partir de 14 ans
Début des cours le 16/09 - fin le 15/06
Vendredi : 19h à 20h30/ Foyer de Lassy
Cours collectif dès 14 ans - ados - adultes
Animé par Adèle DUTEL DUPUIS
Tarif annuel : 180€

COUTURE

Début des cours le 13/09
Samedi : 1 cours par mois /Foyer de Lassy
Cours collectif enfants dès 10 ans : 14h à 15h30
Tarif annuel : 55€
Cours collectif adultes : 14h à 17h
Animé par Jessie Taste
Tarif annuel : 110€

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

BIEN-ÊTRE, DANSE, SPORT

SOPHROLOGIE & AUTRES TECHNIQUES DE RELAXATION

Début des cours le 15/09 - fin le 15/06
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€

INITIATION TANGO ARGENTIN ET DANSES DIVERSES

Début des séances le 15/09
Le 1er et 3ème **lundi** du mois : 19h à 20h /
Foyer de Lassy
Animé par Michel MARTIN CINGAL
Gratuit

QI-GONG

Début des cours le 16/09 - fin le 09/06
Mardi : 18h30 à 19h30 /Salle des fêtes de St Jean
Cours collectif dès 16 ans
Animé par Fabrice GUILLAUME (Qi-gong-coen.fr)
Tarif annuel : 220 €

CARDIO/GAINAGE

Début des cours le 18/09 - fin le 25/06
Jedi : 19h30 à 20h30/ Salle des fêtes de St Jean
Le Blanc
Cours collectif dès 14 ans/ado/adultes
Animé par Elisa BELPAUME
Tarif annuel : 130€

SUPPLÉMENT : RETOUR EN IMAGE SUR L'ANNÉE 2024 - 2025



SEPTEMBRE

Diffusion du tout premier Magazine de l'association mettant à l'honneur les intervenants des activités de l'association et notre cheffe de cuisine.



Nouveau flyer 2024-2025 avec le retour de deux activités : théâtre enfants et Qi Gong.

Organisation avec d'autres associations de la commune de la venue de la pièce à succès :
"Pis qu'est ce qu'on fera du boeuf ?"



SEPTEMBRE

Participation à l'évènement
Normand du 21 septembre au 5
octobre qui met à l'honneur dans
toute la région, les produits
biologiques locaux et de saison.



Lors de cette semaine les enfants ont eu la chance de pouvoir
rencontrer Valérie Touret (Les chèvres dans le vent) et à Alexandra
Bourlier (GAEC des Hauts d'Escures).

Jeudi, Valérie est venue avec l'une de ses chèvres pour expliquer la
fabrication du fromage et parler de son élevage.



SEPTEMBRE

Vendredi, c'est Alexandra qui a éveillé la curiosité des enfants en leur parlant de l'élevage de bovins, de volailles et de la culture des pommes de terre. Une belle manière de comprendre d'où viennent certains ingrédients des repas qu'ils savourent à la cantine !



Participation au marché Bio et Local à St-Jean-Le-Blanc le samedi 28 septembre.
L'occasion d'échanger sur la cantine et de réaliser les inscriptions des activités.



SEPTEMBRE

Le 25 septembre, organisation de notre assemblée générale ordinaire. L'occasion de présenter le bilan moral et financier de l'association et de partager un moment convivial autour d'un verre de l'amitié en fin de séance.

Assemblée Générale
BIEN VIVRE EN DRUANCE

MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2024
★ ★ ★
20H30

Rejoignez-nous pour un échange enrichissant !
Suivi d'un verre de l'amitié !
Salle des fêtes de ST VIGOR DES MEZERETS
Cotisation Annuelle : 5 €

CA NORMANDIE

Informations : bienvivreendruance@gmail.com
Bien vivre en Druance

OCTOBRE



En nouveauté à partir d'octobre et toute l'année, Elisa et Arnaud ont proposé des randonnées vélos, 1 samedi par mois. Au programme la découverte du bocage dans une ambiance conviviale.

23 octobre, première marche Nordique.
Activité proposée à nouveau en février.



DÉCEMBRE

MUSIQUE, CHANT, DANSE

Piano
Lundi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours de 45 min - pratique du piano (30 ans)
Séances de 10 min
Où ? 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par **JEANNE DUBOIS**
Tarif : 290€

Éveil Musical
Mardi : 10h à 11h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min
Mise en charge des enfants directement à l'école
Animé par **ERNESTINE AUBO**
Tarif : 65€

Guitare/Batterie/Basse
Mardi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours individuels de 30 min
Où ? 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par **ERNESTINE AUBO**
Tarif : 240€

Chant
Lundi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min - débutants et expérimentés
Animé par **ERNESTINE AUBO**
Tarif : 100€

Idées cadeaux
Offrez une activité

Formules au choix
À la séance
(Possible uniquement sur certaines activités)
ou
De janvier à juin

Arts plastiques
Jeudi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min / 1 an / 2 ans / 3 ans / 4 ans / 5 ans
Animé par **ANNE BELLECHÈRE**
Tarif : 60€

Cardio/Jeune
Jeudi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min / 1 an / 2 ans / 3 ans / 4 ans / 5 ans
Animé par **ANNE BELLECHÈRE**
Tarif : 85€ ou 10€ la séance

Sophrologie & Autohypnose
Lundi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min
Animé par **FABRICE GUILLAUME**
Tarif : 100€ ou 10€ la séance

Qi-Gong
Mardi : 18h à 19h / Salle de St Jean Le Blanc
Cours collectifs de 45 min
Animé par **FABRICE GUILLAUME**
Tarif : 135€ ou 10€ la séance

Cette année l'association a proposé des chèques cadeaux pour permettre d'offrir une activité. Un cadeau utile, local et durable.

Menu spécial et invitation des adhérents à venir partager un beau moment autour d'un bon repas à la cantine.

REPAS DE NOËL

MARDI 17 DÉCEMBRE

À LA CANTINE DE L'ÉCOLE SUR INSCRIPTION

Nombre de places limité

Célébrons ensemble la fin d'année !

Bien vivre en Drivance

Atelier Qi Gong
samedi 21 décembre
De 10h à 14h à la salle des fêtes de St Jean Le Blanc

Au programme le Qi-Gong de la "Tortue"

Dans la série des 5 animaux du Mont Wu-Dang et théorie de base de la médecine traditionnelle chinoise (Yin Yang, 5 éléments).
La Tortue correspond à l'élément Eau, à l'hiver et au Rein où est mise en réserve notre énergie vitale. La couleur associée est le noir, ou plutôt le bleu de la nuit et des profondeurs océaniques. Cet animal est vénéré en Chine car il symbolise la longévité et sa forme évoque l'image du monde et de notre position entre ciel et terre.

Stage ouvert aux débutants
Tarif : 40€ (collation incluse)

Prévoir tapis de sol, couverture, pousin, vêtements style jogging, petites tenues sans talons et de quoi écrire

Inscription avant le 16 décembre
bienvivreendrivance@gmail.com

En complément des séances du mardi, Fabrice Guillaume a proposé tout au long de l'année des ateliers supplémentaires le samedi sur le Qi- Gong des 5 animaux. Pratique ancestrale pour harmoniser le corps et l'esprit.

FÉVRIER



De la marche et du cardio sur les vacances de février.

Sur Février le Qi Gong de la Grue



La rando vélo du samedi continue ...

AVRIL

2025 AVRIL

BIEN VIVRE EN DRUANCE PROGRAMME VACANCES

1ÈRE SEMAINE

08 MARDI
"OUVRONS NOS 5 SENS AU PRINTEMPS"
 ORATION SON PETIT TABLEAU, ÉCOUTE DU SONNET DES SENS, IDENTIFIÉS À TOUCHER ET À SENTIR, PLANTES SAISONNIÈRES À GOÛTER
 Animé par **Emilie Piron** pour les enfants des 3 ans accompagnés d'un adulte
 Peuvent venir seuls dès 8 ans.
 Rôles à 10h sur la place de St Jean le Blanc - durée 2h
 Tarif : 10€CF famille jusqu'à 3 personnes et 3€ participant supplémentaire

09 MERCREDI
MULTI-SPORT ENFANTS
 Animé par **Elisa Beljaoune** pour les enfants de CP-CE-CM
 Rôles à 10h30 au foyer de Lassy - durée 2h30
 Tarif : 2€

09 MERCREDI
BABY GYM
 Animé par **Elisa Beljaoune** pour les enfants de PS-MI-GS
 Rôles à 10h45 au foyer de Lassy - durée 45 min
 Tarif : 2€

10 JEUDI
CARDIO-GAINAGE
 Une séance spéciale vacances pour adultes et enfants des 10 ans, animée par **Elisa Beljaoune**.
 Rôles à 10h30 à la salle des fêtes de St Jean-le-Blanc - durée 1h
 Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année.

INSCRIPTIONS AVANT LE 4 AVRIL SUR : bienvivreendruance@gmail.com
 Adhésion de SC à l'association si non adhérent
 *Activités avec place limitée et sous réserve d'un nombre de participants minimum.

2025 AVRIL

2ÈME SEMAINE

15 MARDI
ATELIER DU LIÈGE
 Créer votre propre porte-cle en liège
 Avec **Chloé Lafont** de Valatigle.
 Atelier pour adultes et enfants des 7 ans
 Rôles à 10h à la salle des fêtes de St-Vigor-des-Maisons - durée 1h
 Tarif : 10€ - matériel inclus

17 JEUDI
AQUARELLE ET SERIGRAPHIE
 PRÉPARATION D'UN FOND FOURRÉ OU ABSTRAIT AU CRAYON AQUARELLE PUIS IMPRESSIONS SERIENNES AUTOMATIQUES ANTIPOURQUOI ANTIPOURQUOI
 Atelier pour adultes et enfants des 6 ans, animé par **Sabine Dorval**
 Rôles à 10h à la mairie de St Jean-le-Blanc - durée 2h
 Tarif matériel inclus : 10€ - Pour les adultes 5€ - Pour les enfants 3€ - Pour les enfants supplémentaires de la même famille
 Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année.

17 JEUDI
DESSIN MANGA
 Atelier pour adultes et enfants des 6 ans, animé par **Sabine Dorval**
 Rôles à 10h à la mairie de St Jean-le-Blanc - durée 2h
 Tarif matériel inclus : 10€ - Pour les adultes 5€ - Pour les enfants 3€ - Pour les enfants supplémentaires de la même famille
 Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année.

19 SAMEDI
STAGE DE CHANT
 Accrochage au "Petit Saut" (ouvert en cercle) et de l'improvisation vocale. Une journée de chant et d'exploration au travers du corps et de la voix.
 Stage pour adultes/jeunes, animé par **Emilie Cerny**
 Rôles au Foyer de Lassy 10h/12h30 et 14h30/17h
 Tarif : 10€ - Pour les adultes 5€ - Pour les 15-18 ans 3€ - Pour les enfants 1€
 Offert pour les chanteurs inscrits à l'atelier hebdomadaire du lundi.

INSCRIPTIONS AVANT LE 4 AVRIL SUR : bienvivreendruance@gmail.com
 Adhésion de SC à l'association si non adhérent
 *Activités avec place limitée et sous réserve d'un nombre de participants minimum.

Un programme d'Avril riche et varié avec du sport, du chant et de la créativité ...

Atelier aquarelle et sérigraphie avec Sabine



AVRIL

Atelier Baby Gym avec Elisa



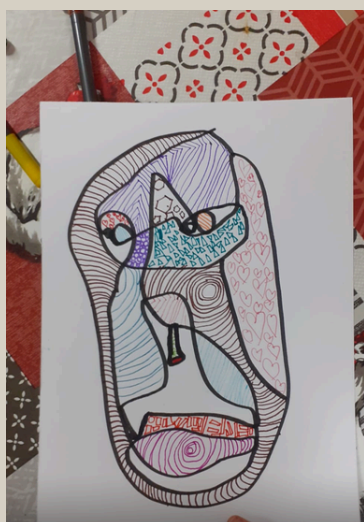
Sortie nature pour éveiller
ses 5 sens avec Emilise



JUIN



Exposition des œuvres réalisées par les
élèves des cours d'arts plastiques et éveil
artistique lors des représentations théâtrales



JUIN



JUIN

Représentation théâtrale atelier enfants



JUIN

Représentations théâtrales atelier adultes



JUIN

Concert musique et chant



BONUS

Les séances de cardio-gainage du jeudi



FACEBOOK



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

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



**MERCI POUR
CETTE TRÈS BELLE
ANNÉE À VOS
CÔTÉS.**

**ET BONNE
RENTRÉE 2025
À TOUTES ET
TOUS.**

