

SEPTEMBRE 2026

ÉDITION SPÉCIALE RENTRÉE

BIEN VIVRE EN DRUANCE

MAGAZINE N°3



CANTINE & ACTIVITÉS



Artistique



Nature



Culture



Bien-être



Sport



Musique



14770

Terres de Druance

SOMMAIRE

03 ——— **L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE**

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

7 ——— **RENCONTRE AVEC NOS
NOUVEAUX INTERVENANTS**

14 ——— **TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVES
DU CLUB NATURE**

16 ——— **PAROLES DE BÉNÉVOLE**

19 ——— **CAP SUR LA SAISON 2026-
2027**

22 ——— **SUPPLÉMENT : RETOUR EN
IMAGES SUR L'ANNÉE
2025-2026**

L'ÉDITO DE LA PRÉSIDENTE

Chères adhérentes, adhérents, fournisseurs et partenaires de l'association Bien Vivre en Druance,

Pour la troisième fois, nous avons choisi de marquer cette rentrée de septembre par la création de ce magazine qui permet de retracer en images l'année écoulée et de se projeter dans celle à venir.

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

Ca y est les vacances d'été sont finies et une nouvelle année scolaire s'ouvre devant nous !

Christine Fels notre excellente cuisinière concoctera de nouveau des bons plats pour nos enfants de Terres de Druance inscrits à l'école Marcel Pagnol de St Jean le Blanc. Les ingrédients qui sont cuisinés sur place viennent pour 90 % de fournisseurs et producteurs bio se trouvant dans un rayon maximal de 30 kms.



Comme chaque année ce mois de septembre sera l'occasion de vous retrouver pour échanger lors de notre assemblée générale le **mercredi 30 septembre**.

Avant cela les activités auront repris et nous pourrons prendre vos inscriptions et/ou répondre à toutes vos questions lors du **forum des associations** de Terres de Druance où nous aurons un stand le **samedi 12 septembre** de 9h à 13h à la salle des fêtes de St Vigor des Mézerets.

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 MATHIEU GERMAIN MARAICHER

Quels types de produits fournissez-vous à la cantine ?

Des légumes frais divers et variés. Cela va de la carotte aux choux raves en passant par les aubergines, les poivrons, les tomates. Tout ce qu'il est possible de faire pousser sous nos contrées.. Environ une trentaine de légumes différents.

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

Difficile de résumer le métier de maraîcher en quelques mots. Je pars la plupart du temps de la graine que je fais germer soit en pépinière soit directement au champ. J'achète depuis peu certains de mes plants car le travail en pépinière est parfois trop exigeant. Pour le reste c'est un long travail de suivi de culture jusqu'à la récolte.

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

Mathieu Germain, 45 ans installé à Saint Jean le Blanc sur une activité de maraîchage biologique diversifié. Je produis des légumes sur toute l'année que je commercialise sous forme de paniers en grande partie en AMAP où j'écoule toute ma production.

Je suis sur un terrain d'environ 3 hectares mais je cultive sur une surface de 5000m² avec 1000m² de surface sous abris. Je vends environ 60 paniers par semaine.

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 ?

Je me suis installé en 2020 motivé par l'envie de produire des légumes de qualité et surtout de pratiquer une agriculture qui prend soin du vivant. Depuis mes 20 ans, je suis insurgé contre les modes de production qui détruisent la planète. Par chance, j'ai pu sur la commune bénéficier du soutien du collectif de producteurs regroupés au sein de l'association Bio en Druance.



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

Elle s'est créée dès mon installation en 2020. Les membres de Bien Vivre en Druance cherchaient un maraîcher pour fournir la cantine.

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

En ce moment le plus gros défi est d'apprendre à produire des légumes face à la canicule et le changement climatique. Nous rencontrons beaucoup de perte cette année.

Il va falloir réapprendre le métier face à ces nouvelles conditions.



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

Je commercialise la plupart de mes légumes au sein d'une AMAP caennaise (AMAP bicoquet). J'ai aussi des paniers que je vends à la semaine à l'Esam de Caen et un autre point de dépôt à la librairie Memoranda à Caen. Pour les habitants de Terre de Druance je propose aussi mes paniers à Bio en Druance tous les vendredis par l'intermédiaire du site coopcircuit.





RENCONTRE AVEC NOS NOUVEAUX INTERVENANTS

DIDIER CANTEGRIT PROFESSEUR DE GUITARE

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

Je m'appelle Didier Cantegrit. J'habite à Lassy depuis 26 ans.

Je suis musicien professionnel depuis le début des années 90. Je partage mon activité entre l'enseignement et les concerts. J'ai à ce jour effectué environ 3500 concert dans différentes formations ou en solo... J'ai aussi été musicien de studio. J'enseigne la guitare en indépendant et également à l'école de musique « Dans mes cordes » à Flers. Je suis également membre-fondateur et directeur artistique du Festival, les Passeurs de Blues de Saint-Vaast-la-Hougue.



Comment vont se dérouler vos cours ?

Celui-ci se fera de manière tout à fait conventionnelle. Le début de chaque cours est consacré à un récapitulatif du cours précédent. L'élève joue la partie apprise la semaine précédente. Je m'assure que la leçon a bien été comprise et nous passons à l'étape suivante. Mon support pédagogique est le système de tablature qui est le plus employé. Je fournis, les feuilles de tablatures vierges. Il n'y a donc pas de cahiers à acheter. Il n'y a pas de cours de solfège, proprement dit. La théorie musicale est enseignée, au fur et à mesure de la progression de l'élève. Donc se fait par petite dose et s'adapte à la personnalité et aux capacités de chaque individu.

J'utilise également comme support principal, des morceaux de chanteurs ou de groupes connus de tous. Français, étrangers, actuels, ou anciens. De la chanson française, bien sûr, mais aussi des standards de la musique anglo-saxonne, qui sont une véritable mine au niveau de la guitare. J'enseigne la guitare acoustique, mais bien évidemment aussi la guitare électrique. Pour ceux qui le désirent, nous pouvons aussi travailler des aspects différents de la pratique de la guitare. L'utilisation du bottle neck que l'on fait glisser sur les cordes ainsi que les manières différentes d'accorder une guitare.

Enfin, j'accorde une attention particulière à la main qui gratte les cordes. Utilisation du médiator, mais aussi celle des doigts qui permet de développer une approche de la technique dite du Picking.

Je peux aussi enseigner la pratique de la guitare basse car c'est un instrument très proche de la Guitare. Également, celle du ukulélé ou du banjo.



L'activité est ouverte aux enfants à partir de 10 ans comme aux adultes : comment adaptez-vous les séances à ces différents âges et niveaux ?

Qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes plus ou moins confirmés je m'adapte à chacun. Je suis à l'écoute des demandes et des goûts. Si un élève désire faire un morceau particulier, il n'y a aucun problème... Au contraire, mon but est avant tout de diriger, chaque élève vers son autonomie. Un élève ne doit pas prendre des cours toute sa vie, il doit trouver son propre style et prendre son envol. Ma tâche est de lui montrer comment trouver sa voie dans la musique. Pour conclure, il n'y a pas de limite d'âge pour commencer. La chose la plus importante c'est d'avoir envie.



MANON COMBE

INTERVENANTE POUR LES ATELIERS CRÉATIFS

Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis illustratrice et médiathécaire.

Installée à Estré, je partage aussi un atelier à la Menuiserie, à Vire. J'aime particulièrement les techniques d'impression artisanales, notamment la sérigraphie que je pratique avec le collectif l'Encrage à Caen. Je travaille aussi beaucoup à la gouache sur papier, que j'expose régulièrement en médiathèque. Ma thématique préférée : la faune et la flore sauvage.

Si vous êtes curieux-se, vous pouvez aller jeter un œil à mon travail sur manoncombe.fr.

Quel est votre parcours artistique et qu'est ce qui vous a donné envie d'animer cet atelier ?

J'ai étudié l'édition et le graphisme, et pendant longtemps j'ai mené de front le graphisme et l'illustration. Petit à petit, j'ai eu envie de partager davantage ma pratique. Les ateliers apportent une dimension collective que j'aime beaucoup et qui donne sens : on crée, on échange, on prend un temps pour soi.



Comment se déroulent vos ateliers ?

Chaque atelier est différent. Je prends toujours un petit temps pour présenter la technique et les outils, souvent avec quelques livres pour nourrir l'inspiration. Ensuite, chacun-e expérimente à son rythme. Il peut y avoir un peu de musique pour accompagner tout ça !

Quelles techniques ou formes artistiques aimez-vous explorer ?

J'aime beaucoup tout ce qui touche à l'impression artisanale et à l'édition. Ce sont des pratiques qui permettent d'essayer plein de choses et de repartir avec un objet fabriqué de ses mains. J'adore aussi les fresques participatives : ce sont toujours de super moments de création collective, qui laisse une trace de son passage dans les lieux communs.



Comment accompagnez-vous les enfants et adultes dans leur créativité ?

J'aime proposer un cadre simple ou une petite contrainte de départ pour aider à se lancer. Ça permet souvent de dédramatiser la page blanche. L'idée n'est pas de faire quelque chose de parfait, mais de tester, expérimenter et prendre plaisir à créer.

Faut-il avoir des bases pour participer ?

Non, pas du tout ! Les ateliers sont ouverts à tout le monde, que l'on dessine depuis toujours ou que l'on n'ait jamais osé s'y mettre.

Un conseil pour les personnes qui hésitent à s'inscrire ?

Laisse de côté les « je ne sais pas dessiner » ou « je ne suis pas créatif·ve » ! Les ateliers sont là pour essayer, se faire plaisir et passer un bon moment. Il n'y a rien à réussir, juste l'envie de venir passer un bon moment créatif. Alors à très vite !



FARID MAHROUCHI

INTERVENANT INITIATION À LA MUSIQUE ET DECOUVERTE D'INSTRUMENTS

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

Je m'appelle Farid. J'ai été professeur de musique en collège jusqu'en 2020 et je suis musicien poly-instrumentiste et chanteur. J'ai également suivi une formation spécialisée auprès de l'association Enfance et Musique à Paris.

Depuis plus de 15 ans, j'interviens auprès de la petite enfance mais aussi de groupe d'enfants plus grand et d'adulte lors de cours de guitare. Aujourd'hui, je me consacre principalement à un jeune public. Je suis également cofondateur de la compagnie Bleu de Lune.

Qu'est-ce qui vous a donné envie d'animer des ateliers de musique pour les enfants ?

Au cours de mon parcours, j'ai enseigné la musique à différents publics. Ce sont les ateliers avec les enfants qui m'ont le plus marqué : ils ont quelque chose de très naturel, spontané et authentique. Je m'y sens pleinement à ma place.

Pour moi, la musique commence dès la naissance. Il est donc essentiel de permettre aux enfants de la découvrir très tôt, à travers le jeu et l'expérimentation.



En quelques mots, que vont découvrir les enfants dans les ateliers d'initiation à la musique (3 à 5 ans) et de multi-instruments (5 à 10 ans) ?

Pour les plus jeunes, l'initiation passe avant tout par le jeu, l'oralité et l'exploration sensorielle. Les enfants découvrent les bases essentielles de la musique : le rythme, la pulsation et la mélodie.

Pour les plus grands, nous abordons progressivement les notions d'harmonie, toujours sans passer par un cours de solfège traditionnel. Les apprentissages se font par la pratique, les jeux rythmiques, l'écoute et la manipulation des instruments.

Quelle est votre approche pédagogique ?

Ma pédagogie repose sur une idée simple : apprendre en faisant. Les enfants manipulent, expérimentent, jouent et découvrent avec leur corps avant de mettre des mots sur ce qu'ils vivent.

Je privilégie le jeu, l'écoute et le ressenti plutôt que la théorie. L'objectif est de développer naturellement le sens du rythme, de la pulsation et de l'expression musicale.



L'activité est ouverte aux enfants de 3 à 10 ans. Comment adaptez-vous les séances à ces différents âges ?

Les ateliers sont organisés en deux groupes d'âge.

Avec les 3 à 5 ans, l'approche est essentiellement sensorielle. La musique demande de la concentration, mais celle-ci se construit naturellement grâce au plaisir du jeu, sans jamais être imposée.

Avec les 5 à 10 ans, les enfants poursuivent cette approche sensorielle tout en développant progressivement leur compréhension musicale avec davantage d'échanges et de vocabulaire.

Tous les enfants acquièrent les mêmes bases, puis chacun évolue à son propre rythme tout au long de l'année. L'objectif est avant tout de jouer ensemble, de partager un moment musical et de permettre aux enfants de produire eux-mêmes leur musique.

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

Non, aucun matériel n'est nécessaire. J'apporte tous les instruments et le matériel utilisés pendant les ateliers. Les enfants auront ainsi l'occasion de découvrir différentes familles d'instruments et de s'essayer à plusieurs univers sonores.

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

La musique favorise la concentration tout en donnant du plaisir dans l'apprentissage. Elle développe la coordination, la motricité fine, la dextérité et une meilleure connaissance de son corps.

C'est une activité qui permet aussi de prendre confiance en soi et de s'exprimer autrement.

Quels bénéfices avez-vous déjà pu observer dans d'autres groupes ou au cours de votre expérience ?

Les enfants sont très fiers de pouvoir montrer ce qu'ils ont appris et de produire un résultat collectif.

Au fil des séances, j'observe des progrès dans la concentration, la coordination des mouvements, la motricité fine, l'autonomie et la capacité à écouter les autres. La pratique musicale participe également au développement harmonieux de nombreuses compétences, aussi bien motrices que cognitives.



TÉMOIGNAGES D'ÉLÈVE DE L'ATELIER CLUB NATURE



MARIUS

RENCONTRE AVEC UN ÉLÈVE DE L'ATELIER CLUB NATURE



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

Je m'appelle Marius. Je suis en moyenne section. J'ai 4 ans et demi.

Pourquoi as-tu eu envie de faire le club nature ? C'est toi qui as eu l'idée ou on te l'a proposé ?

J'ai fait le club nature pour savoir la nature : les insectes et les plantes et aussi les plantes qu'on peut manger. C'est papa et maman qui m'ont proposé de le faire.

Peux-tu nous raconter un de tes moments préférés de l'année ?

Ce que j'ai préféré au club nature c'est de pêcher les insectes avec une épuisette.

Peux-tu nous décrire une de tes créations de l'année ?

J'ai fait des libellules naturelles. J'ai pris des fleurs, après j'ai pris 2 feuilles pour les deux ailes et encore 2 feuilles pour les 2 autres ailes. Et aussi j'ai fait un trait et c'était une tige de plante.

Le club nature c'est super !





PAROLES DE BÉNÉVOLE

L'INTERVIEW DE MARIANNE

BENEVOLE

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

Je m'appelle Marianne, je suis bénévole depuis 2 ans au sein de Bien Vivre en Druance. J'ai commencé par être vice secrétaire puis secrétaire au début de l'année scolaire 2025-2026.

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

Faire partie de l'association me permet d'avoir un réel impact sur la vie locale en proposant des activités toujours plus variées et de soutenir l'agriculture biologique en proposant une cuisine avec des produits bio et locaux. Cette association fait sens avec mes convictions personnelles !

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

Je suis secrétaire de l'association, je m'occupe de la communication avec la création d'affiches, flyers... et tiens la boîte mail de l'association pour répondre aux inscriptions ou autres demandes. Je suis également en charge de la page facebook.



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

Nous participons à des réunions tous les 2 mois environ afin de décider d'activités pour les vacances scolaires ou pour les années suivantes. Il y a également beaucoup de communication avec les intervenants pour la bonne organisation des activités tout au long de l'année.

En ce qui concerne la cantine, une action faite chaque année est d'aider au service et rangement lors du repas de Noël qui est ouvert à tous.



Quelles sont les valeurs qui vous animent dans votre engagement ?

Donner de mon temps et de mon énergie. Soutenir l'agriculture locale et biologique pour préserver la santé des enfants et notre environnement mais aussi faire bouger le territoire en proposant des activités diverses !

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

Sans bénévole, pas d'idée, pas d'idée, pas d'activités! Il nous faut du monde pour toujours rester en mouvement et avoir de nombreuses idées.

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

Le bénévolat est valorisant, je contribue au dynamisme de mon lieu de vie. C'est une grande satisfaction quand un atelier se remplit et répond aux attentes des habitants.

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

Rejoignez-nous ! Nous avons toujours besoin de nouvelles idées ou énergies pour faire vivre l'association !



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

Vous pouvez rejoindre l'association en entrant dans le bureau et/ou le conseil d'administration. Les réunions ont lieu à la mairie de Saint Jean le Blanc environ 1 fois tous les 2 mois. Chaque membre peut faire remonter des idées ou remarques mais aussi proposer et organiser de nouvelles activités pendant les vacances scolaires.





CAP SUR LA SAISON 2026- 2027

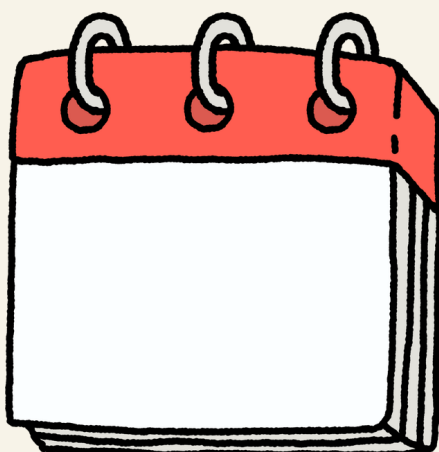
NOUS PROCHAINS ÉVÉNEMENTS

➤ **1ER SEPTEMBRE** : RENTREE DES CLASSES AVEC CAFE DE BIENVENUE

➤ **12 SEPTEMBRE** : FORUM DES ASSOCIATIONS DE TERRES DE DRUANCE A SAINT VIGOR

➤ **30 SEPTEMBRE** : 20H30 À SAINT-VIGOR DES MEZERETS : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

➤ **4 DÉCEMBRE** : DEUXIÈME ÉDITION DU MARCHÉ DE FIN D'ANNÉE AVEC DIFFÉRENTES ASSOCIATION DE TERRES DE DRUANCE



FLYER 2026 - 2027

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
- 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 15€ 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

2026/2027



MUSIQUE, CHANT

PIANO

Lundi : dès 16h / Mairie de St Jean Le Blanc
Cours de 45 min : Piano (30 min) +
lecture de note/4 mains/impro (15 min à 2)
Dès 7 ans - débutants et expérimentés
Animé par Jocelyne CLAUQUIN

Tarif annuel : 480€

Du 15/09 au 15/06

CHANT

Lundi : 20h à 21h30 / Salle des fêtes de St Vigor

Cours collectif dès 16 ans
Débutants et expérimentés
Animé par Emilie CORRE
Renseignements au 06 61 89 25 77

Tarif annuel : 300€

Du 15/09 au 15/06

INITIATION À LA MUSIQUE

Mardi : 16h à 16h30 / Mairie de St Jean le Blanc

Cours collectifs de 3 à 5 ans
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par Farid MAHROUCHI

Tarif annuel : 130€

Du 16/09 au 16/06

DECOUVERTE D'INSTRUMENTS

Mardi : 16h30 à 17h30 / Mairie de St Jean le Blanc

Cours collectifs de 6 à 11 ans
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par Farid MAHROUCHI

Tarif annuel : 260€

Du 16/09 au 16/06

GUITARE

Mardi : dès 17h45 / Mairie de St Jean le Blanc

Cours individuels de 30 min
Dès 10 ans - débutants et expérimentés
Animé par Didier CANTÉGRIT

Tarif annuel : 380€

Du 15/09 au 15/06

ARTS, CULTURE, ARTISANAT

ÉVEIL ARTISTIQUE

3^{ème} jeudi de chaque mois : 16h à 17h30 / Mairie de St Jean

Cours collectifs de 5 à 11 ans
Découverte d'arts graphiques variés
Prise en charge des enfants directement à l'école
Animé par Manon COMBE (www.manoncombe.fr)

Tarif annuel : 100€

Du 17/09 au 17/06

ATELIERS CRÉATIFS

3^{ème} jeudi de chaque mois : 17h45 à 20h / Mairie de St Jean

Cours collectifs dès 12 ans - ados - adultes
Découverte d'arts graphiques variés
Animé par Manon COMBE (www.manoncombe.fr)

Tarif annuel : 200€

Du 17/09 au 17/06

THÉÂTRE ENFANT

Mardi : 18h à 19h30 / Salle des fêtes de St Jean

Cours collectifs enfants de 7 à 13 ans
Animé par Gwendoline HAMEL

Tarif annuel : 300€

Du 15/09 au 15/06

THÉÂTRE ADULTES

Mercredi tous les 15 jours : 19h à 20h30 / Foyer de Lassy

Cours collectif dès 14 ans - ados - adultes
Animé par Adélie DUTEIL DUPUIS

Tarif annuel : 200€

Du 16/09 au 16/06

CLUB COUTURE

2^{ème} samedi de chaque mois de 14h à 17h / Foyer de Lassy

Dès 14 ans
Moment convivial encadré par une bénévole
À partir du 12/09

Tarif annuel : 30€

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

SPORT, BIEN-ÊTRE, NATURE

SOPHROLOGIE & TECHNIQUES DE RELAXATION

Mercredi : 19h à 20h / Salle des fêtes de St Vigor
Cours collectif dès 16 ans
Animé par Olivier PICARD

**Tarif annuel : 195 € ou 1 séance/mois : 70€
ou 2 séances/mois : 140€**

Du 16/09 au 16/06

INITIATION DANSES

1^{er} et 3^{ème} lundi de mois : 19h à 20h / Foyer de Lassy

Cours de tango argentins et danses diverses
Animé par Michel et Brigitte MARTIN CINGAL

Gratuit

À partir du 21/09

CLUB NATURE

Lundi : 16h à 17h30 jusqu'au 12/10 et à partir du 05/04
16h à 17h du 02/11 au 22/03 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 : 190€

Du 14/09 au 14/06

QI-GONG

Mardi : 19h30 à 20h30 / Salle des fêtes de St Jean

Cours collectif dès 16 ans
Animé par Fabrice GUILLAUME (Qi-gong-coen.fr)

Tarif annuel : 220 €

Du 16/09 au 09/06

CARDIO/GAINAGE

Jeudi : 19h30 à 20h30 / Salle des fêtes de St Jean

Cours collectif dès 14 ans/ado/adultes
Animé par Elisa BELPAUME

Tarif annuel : 130€

Du 17/09 au 24/06

RETOUR EN IMAGE SUR L'ANNÉE 2025 - 2026



SEPTEMBRE

Diffusion de la deuxième édition du magazine de l'association mettant à l'honneur les intervenants des activités de l'association et l'association coquelicot du desert.



Nouveau flyer 2025-2026 avec un nouvel atelier club nature

Présence de l'association à la rentrée des classe avec un café d'accueil et au marché mensuel de bio en Druance



OCTOBRE



Bien vivre en Druance

PROGRAMME DES VACANCES

JOURNÉE ROBINSON DE 5 À 12 ANS
IMMERSION DANS LA NATURE AVEC LE CPN
L'APPEL BUISSONNIER
20/10 DE 10H À 17H 30€

MARCHE NORDIQUE
7€ 21/10 14H À 16H
27/10 DE 10H À 12H

CARDIO-GAINAGE **5€**
LE 30/10 DE 19H30 À 20H30

POUR LES NON-ADHÉRENTS : + ADHÉSION À 5€

Renseignements & Inscriptions :
bienvivrendruance@gmail.com

Deuxième année pour la marche Nordique avec 2 séances proposées pendant les vacances d'automne, de Noël et de février



DÉCEMBRE

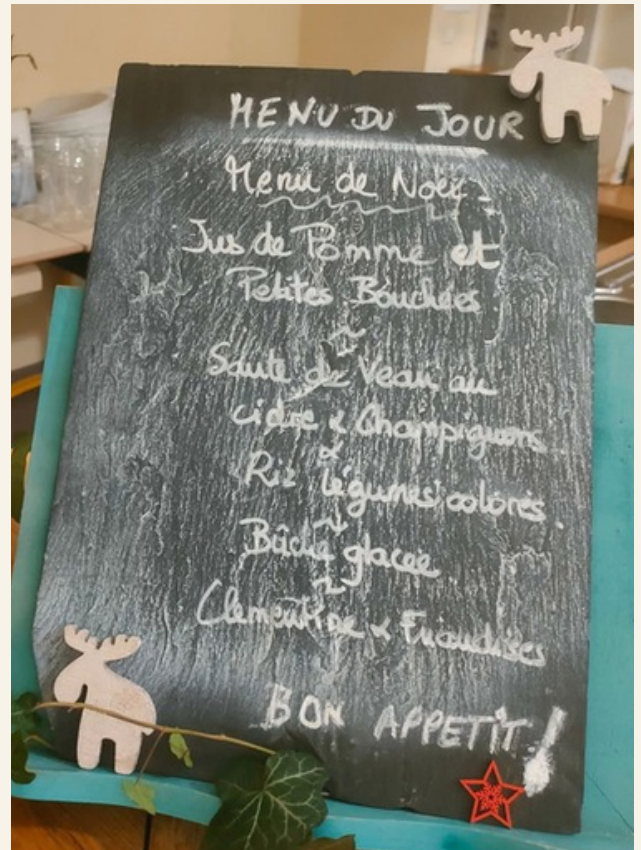


Organisation du marché de fin d'année avec différentes associations de Terres de Druance avec représentation de théâtre du collectif "fiction contre fiction"



DÉCEMBRE

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



JANVIER



Stage de chat
Polyphonie du monde !



FÉVRIER



BIEN VIVRE EN DRUNANCE
PROGRAMME
VACANCES

17 MARDI

MARCHE NORDIQUE

UN SPORT EN PLEIN AIR QUI MUSCLE TOUT LE CORPS GRÂCE À DES BÂTONS ET UNE TECHNIQUE DYNAMIQUE INSPIRÉE DU SKI DE FOND

Animé par **Jérôme Frémont** - à partir de 16 ans

Rdv à la place de l'Eglise de Danvou-la-Ferrière pour un départ à 9h30 - Durée de 2h environ

Tarif : 5€/personne, bâtons fournis

21 SAMEDI

ATELIER CYANOTYPE *

L'ART DE CRÉER DES IMAGES BLEUTES UNIQUES EN UTILISANT LA LUMIÈRE DU SOLEIL ET DES PRODUITS NATURELS POUR UN RENDU POÉTIQUE ET CRÉATIF.

Animé par **Anne Monneau** - à partir de 5 ans

De 10h à 12h au foyer de Lassy

Tarif : 13€/personne puis 8€ par personne supplémentaire du même foyer

18 au 20 MERCREDI AU VENDREDI

ATELIER MASQUE "DRÔLE D'OISEAU"

CRÉATION DE MASQUE GÉANT POUR LE CARNAVAL EN UTILISANT DES BANDES DE PLÂTRES, DU GRILLAGE ET DES COUCHES DE PAPIERS ET D'ARGILE

Animé par **Virginie Morel**, moins de 10 ans accompagnement obligatoire

18/02 = 10h-12h / 14h-17h30
19/02 et 20/02 = 14h-17h30
Au foyer de Lassy

Tarif : 38€ les trois jours



De la marche, du cardio gainage et des ateliers généalogie et cyanotype sur les vacances de février.



BIEN VIVRE EN DRUNANCE
PROGRAMME
VACANCES

24 MARDI

ATELIER "DÉBUTER SA GÉNÉALOGIE"

À L'AIDE DE DOCUMENTS DE VOTRE FAMILLE, VENEZ DÉCOUVRIR LES OUTILS INFORMATIQUES AFIN DE RÉALISER VOTRE ARBRE GÉNÉALOGIQUE

Animé par **Emilie Prim** - à partir de 16 ans

14h-17h à la mairie de St Jean-le-Blanc

Gratuit - limité à 5 personnes

2ÈME SEMAINE

24 MARDI

MARCHE NORDIQUE

UN SPORT EN PLEIN AIR QUI MUSCLE TOUT LE CORPS GRÂCE À DES BÂTONS ET UNE TECHNIQUE DYNAMIQUE INSPIRÉE DU SKI DE FOND

Animé par **Jérôme Frémont** - à partir de 16 ans

Rdv à la salle des fêtes de La Vilette pour un départ à 9h30 - Durée de 2h environ

Tarif : 5€/personne, bâtons fournis

26 JEUDI

CARDIO-GAINAGE

VENEZ TRANSPIRER DANS LA BONNE HUMEUR !

Animé par **Elisa Belpaume** - à partir de 10 ans

19h30 à 20h30 à la salle des fêtes de St-Jean-le-Blanc

Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année





AVRIL

BIEN VIVRE EN DRUANCE
PROGRAMME VACANCES

2026 AVRIL

13 LUNDI
ATELIER "DEBUTER SA GENEALOGIE"
A L'AIDE DE DOCUMENTS DE VOTRE FAMILLE, VENEZ DECOUVRIR LES OUTILS INFORMATIQUES AFIN DE REALISER VOTRE ARBRE GENEALOGIQUE
Animé par **Emilie Prim** - à partir de 10 ans
14h-17h à la mairie de St Jean-le-Blanc
Tarif : Gratuit (uniquement l'adhésion)
Limite à 5 personnes

16 JEUDI MATIN
MULTI-SPORT ENFANTS
Animé par **Elisa Belpaume**, pour les enfants
Rdv à 9h30 au foyer de l'école pour les enfants de 3 à 6 ans ou 10h30 pour les enfants de 7 à 11 ans
Durée 45 min
Tarif : 2€

16 JEUDI SOIR
CARDIO-GAINAGE
Une séance spéciale vacances pour adultes et enfants des 10 ans, animée par **Elisa Belpaume**.
Rdv à 19h30 à la salle des fêtes de St-Jean-le-Blanc- durée 90
Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année
Séance au profit de l'association **ELLE'S X-ZAC EN ROSE** lutte contre le cancer du sein.

18 SAMEDI MATIN
STAGE DE STREET JAZZ ENFANTS
Animé par **Mariya**, pour les enfants à partir de 6 ans
Rdv à 10h30 à la salle de Saint Vigor des Mézerets
Durée 1h
Tarif : 5€

18 SAMEDI APRES MIDI
TISSAGE VEGETAL
VENEZ DECOUVRIR L'ART DU TISSAGE VEGETAL, LOIN D'UN ANCIEN CROQUIS ET CONTEMPORAIN, VOUS APPRENDREZ A ENTRELAÇER DES FIBRES NATURELLES (PAPYRUS, FEUILLES, HERBES) POUR REALISER UNE PETITE CREATION DECORATIVE.
UN MOMENT DE DETENTE ET DE CREATIVITE POUR SE RECONNECTER A LA NATURE ET REPARTIR AVEC VOTRE REALISATION FAITE MAIN
Animé par **Chris Patel**.
Rdv à 14h30 à la salle des fêtes de Saint-Vigor-des-Mézerets - Durée 3h
Tarif : 10€ par personne puis 5€ par personne supplémentaire du même foyer

INSCRIPTIONS AVANT LE 6 AVRIL SUR : bienvivreendruance@gmail.com
Adhésion de 5€ à l'association si non adhérent

Les activités sont à 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 ...



AVRIL



**2026
AVRIL**

BIEN VIVRE EN DRUNANCE

**PROGRAMME
VACANCES**

 **2^{ÈME} SEMAINE**

**20
LUNDI**

PÂTISSERIE

VENEZ PARTAGER UN MOMENT EN FAMILLE AUTOUR DE LA CREATION D'UNE TARTE AU CHOCOLAT !

Atelier parents-enfants, animé par **Delphine Saba**

Prevoir de ramener un plat à tarte

Rdv à Saint Jean Le Blanc à 14h - Durée 2h

Tarif : 5€ par famille (invite à 10 participants)

**21
MARDI**

INITIATION SALSA ADULTES

Anime par **Mariya** pour les adultes

Rdv à 19h30 à la salle de Saint Vigor des Mézerets

Durée 1h

Tarif : 10€

**23
JEUDI**

CARDIO-GAINAGE

Une séance spéciale vacances pour adultes et enfants dès 10 ans, animée par **Elisa Belgaume**.

Rdv à 19h30 à la salle des fêtes de St-Jean-Le-Blanc - Durée 1h

Tarif : 5€ et séance offerte pour les personnes inscrites à l'année.

Séance au profit de l'association ELLE'S X-ZAC EN ROSE lutte contre le cancer du sein.

**22
MERCREDI**

EVEIL MUSICAL

UN ATELIER LUDIQUE POUR FAIRE DÉCOUVRIR LA MUSIQUE AUX PLUS JEUNES. À TRAVERS DES JEUX, DES CHANSONS, DES RYTHMES ET LA DÉCOUVERTE D'INSTRUMENTS, LES ENFANTS DÉVELOPPENT LEUR ÉCOUTE, LEUR CREATIVITÉ ET LE PLAISIR DE FAIRE DE LA MUSIQUE ENSEMBLE

Atelier pour enfant des la naissance - animé par **Farid Mahrouchi**

Rdv à la salle de Saint Vigor des Mézerets

A 09h30 de 0 à 3 ans ou à 10h30 de 4 à 7ans

Tarif : Gratuit (uniquement l'adhésion)

**26
DIMANCHE**

RANDO-GOUTER

PARTICIPER À UNE BALADE CONVIVIALE EN PLEINE NATURE, ACCESSIBLE À TOUS. LA SORTIE SE TERMINE PAR UN GOUTER COURTOIS À PARTAGER ENSEMBLE DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE.

animé par **Emilie Prie**

Rdv à 14h dans le bourg de Périgny pour une balade de 4km

Tarif : Gratuit - goûter fourni (uniquement l'adhésion)

INSCRIPTIONS AVANT LE 6 AVRIL SUR : bienvivreendrunance@gmail.com

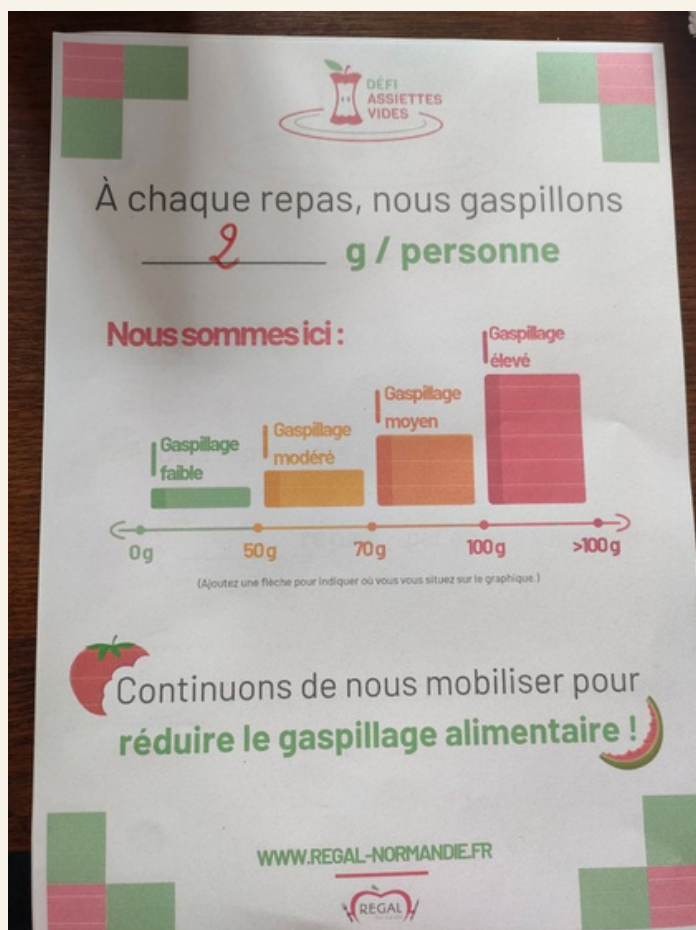
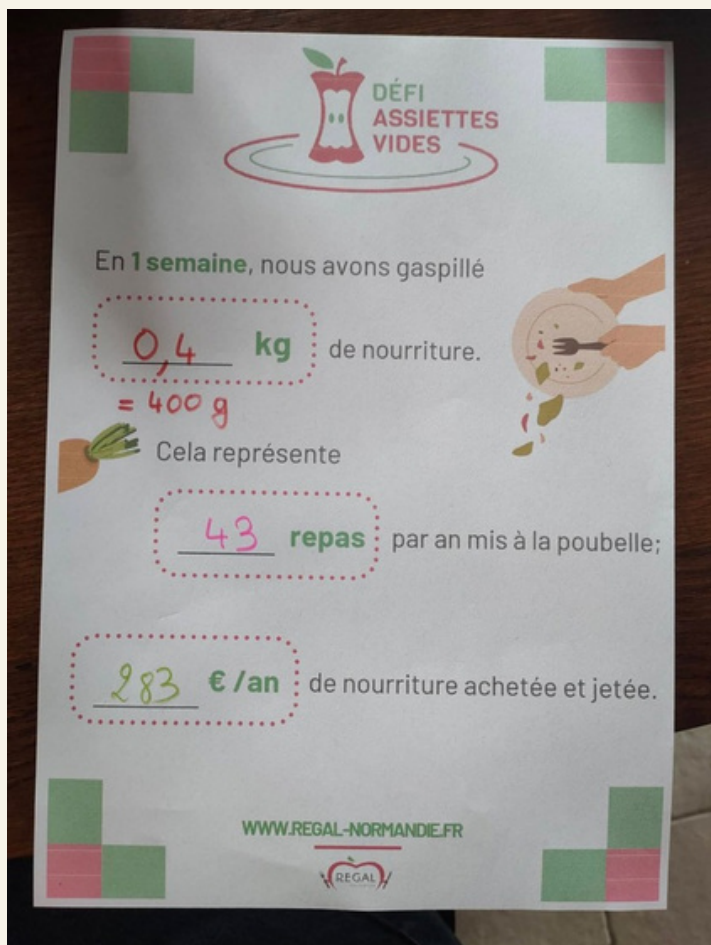
Adhésion de 5€ à l'association si non adhérent

Les activités sont à place limitée et sous réserve d'un nombre de participants minimum.



MAI

Participation au défi assiettes
vide sur 1 semaine de cantine,
de très bon résultats
BRAVO A TOUS !



JUIN

Proposition d'un éveil musical dans le cadre
de la fête de la Saint Jean du 13 juin



JUIN

Représentations théâtrales atelier adultes



Musée Haut, Musée Bas



Musée haut, musée bas de Jean-Michel Ribes
Par l'atelier théâtre de Bien Vivre en Drunance



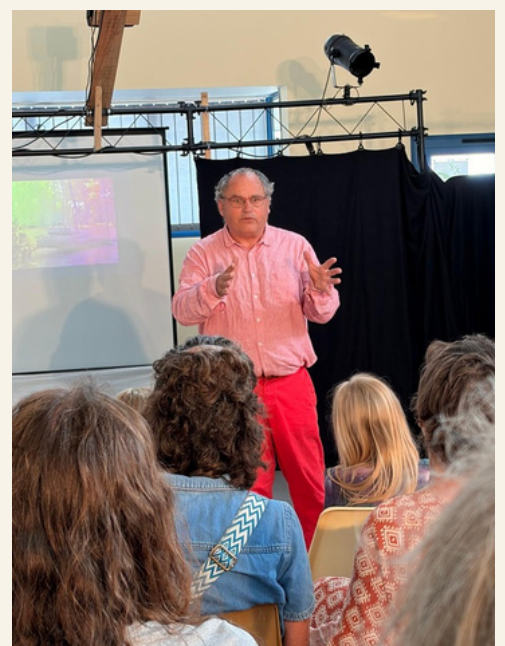
Entrée libre

Dimanche 28 juin 2026 à 17 h

Vendredi 3 juillet 2026 à 20 h

Salle des fêtes de Saint Jean le Blanc

Entrée libre



NEW

NOUVEAU !

SUIVEZ TOUTES LES ACTUALITÉS ET
RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS
PRATIQUES SUR NOTRE SITE INTERNET ET
NOTRE PAGE FACEBOOK:



bien-vivre-en-druance.org



Bien vivre en Druance

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

**ET BONNE
RENTRÉE 2026
À TOUTES ET
TOUS.**

