

Maisons des forêts

Animations et ateliers



Mai • Août 2025

Saint-Étienne-du-Rouvray, Darnétal, Orival, mais aussi Forêt Verte,
Parc animalier, Arboretum du Petit charme et d'autres milieux naturels



L'animation a lieu à
**l'accueil de loisirs
de Sotteville-lès-Rouen à
Saint-Étienne-du-Rouvray**



L'animation a lieu à
**la Maison des forêts
d'Orival**



L'animation a lieu à
**la Maison des forêts
de Darnétal**



L'animation a lieu à
**l'Arboretum du Petit
charme** (Carrefour
Gustave, route forestière du
Petit Charme, en forêt de
Roumare)



L'animation a lieu au
**Parc animalier en
forêt de Roumare**



L'animation a lieu au
**kiosque d'information
en forêt Verte**
(Route du Parc)



L'animation a lieu au
Marais du Trait.
Rendez-vous au
parking 925 rue Maréchal-
Galliéni au Trait



**Forêt
Monumentale #2**

Retrouvez le programme
des Maisons des forêts,
les événements et
les retours en images
sur Facebook [https://
www.facebook.com/
Maisonsdesforets](https://www.facebook.com/Maisonsdesforets)

MAI

Les maisons des forêts seront
fermées les 1^{er}, 8 et 9 mai



Samedi 3

Atelier

Les oiseaux pour les 3-5 ans

**Découvrez les oiseaux forestiers à
travers une balade suivie de petits
jeux actifs.**

Animé par la Métropole
Pour les 3-5 ans
Réservation sur notre site internet
(max 15 enfants)

De 10h à 11h30



Samedi 3

Atelier

Fabrication d'un mobile

**Créez un mobile tout en alvéoles
et abeilles.**

Animé par la Métropole
À partir de 6 ans
Réservation sur notre site internet
(max 20 fabricants)

De 14h à 16h



Dimanche 4

Découverte

Voyage sonore

**Profitez d'une pause, d'un
moment d'évasion ... Entouré
des sons des bols chantants et
de ceux de la nature, nous vous
offrons un voyage dans le temps
et au cœur de la nature grâce à
ces instruments envoûtants.**

Animé par le Murmure des arbres
Prix libre

Sur réservation (max 30 personnes) :
lemurmuredesarbres@laposte.net
De 10h30 à 11h30



Dimanche 4

Découverte

Les animaux du Parc animalier de Roumare

**Lors d'une balade familiale,
observez les animaux du parc
animalier (sanglier, chevreuil,
cerf et daim).**

Animé par la Métropole
Tout public à partir de 5 ans
Réservation sur notre site internet
(max 30 personnes)

De 14h à 17h





Dimanche 11

Découverte

La forêt au petit matin

Découvrez la forêt au petit matin. Regardez le soleil se lever et la forêt se réveiller.

Animé par la Métropole et Scénario Ethique et Tocs

Rendez-vous sur le parking forestier à l'entrée de la forêt

Tout public à partir de 8 ans

Réservation sur notre site internet (max 20 personnes)

À partir de 6h



Dimanche 11

Après-midi nature

La santé des végétaux

Portez votre regard sur le monde fascinant des plantes et de leur santé en forêt : parasites, champignons, maladies...

Animé par la Métropole

Tout public à partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30

Samedi 17 et dimanche 18



Les Maisons des forêts seront présentes sur le Festival



Mercredi 21

Découverte

Labo forestier Volet 10 : La forêt sensorielle

Éveillez vos 5 sens au cœur de la forêt en participant à divers ateliers.

Animé par la Métropole et l'ONF

Tout public à partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h30



Vendredi 23

Sortie nocturne

Suivi et recensement des amphibiens

Observez les amphibiens lorsqu'ils sont les plus actifs pour les contempler de plus près et enrichir vos connaissances.

Animé par la Métropole

Tout public à partir de 7 ans

Sur réservation : maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr

De 20h à 22h



Samedi 24

Découverte

La nature à ton rythme

Découvrez la faune et la flore en toute liberté grâce au matériel de naturaliste mis à votre disposition. L'équipe d'animation sera présente pour conseiller les enfants et les aider à la détermination de leurs trouvailles.

Animé par la Métropole

À partir de 8 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30





Dimanche 25

Découverte

Sortie maman/enfant

Participez à une promenade naturaliste enrichissante, en explorant les relations entre les femelles et leurs petits dans la nature. Terminez par un atelier créatif en salle, où vous fabriquerez un souvenir personnalisé.

Animé par la Métropole

À partir de 7 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30



JUIN



Dimanche 1^{er}

Découverte

Les fleurs et les graines pour les 3-5 ans

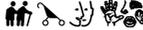
Découvrez les fleurs forestières à travers une balade suivie d'un atelier sur les fleurs et leurs graines.

Animé par la Métropole

Pour les 3-5 ans

Réservation sur notre site internet (max 15 enfants)

De 10h à 11h30



Dimanche 1^{er}

Découverte

Les plantes comestibles

Lors d'une balade, découvrez les plantes sauvages comestibles présentes dans nos forêts.

Apprenez à les identifier, à les cueillir et repartez avec des recettes à réaliser chez vous.

Animé par la Métropole

À partir de 8 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h30



Dimanche 1^{er}

Découverte

Voyage sonore

Profitez d'une pause, d'un moment d'évasion ... Entouré des sons des bols chantants et de ceux de la nature, nous vous offrons un voyage dans le temps et au cœur de la nature grâce à ces instruments envoûtants.

Animé par le Murmure des arbres
Prix libre

Sur réservation (max 30 personnes) :
lemurmuredesarbres@laposte.net

De 10h30 à 11h30





Dimanche 8

Après-midi nature

La forêt sensorielle

Prenez le temps de découvrir la forêt par vos sens. La vue, l'ouïe, l'odorat et le toucher seront mis à l'honneur pour découvrir la forêt autrement.

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 17h

Dans le cadre des Nuits des forêts



Samedi 14

Découverte

Les pollinisateurs

Découvrez les pollinisateurs : les différentes espèces et leurs rôles. Puis participez au programme de sciences participatives « Spipoll ».

Animé par la Métropole

Prévoir un smartphone ou un appareil photo

À partir de 8 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h

Animation inscrite par le Département de la Seine-Maritime dans le cadre des sorties nature sur les espaces naturels sensibles (ENS) et le littoral.



Samedi 14

Découverte

Laissez-vous conter le marais du Trait

Plongez dans les mystères du marais avec les histoires et légendes des conteurs de Mille Choses à Dire

Animé par la Métropole et Mille

Choses à Dire

À partir de 6 ans

Rendez-vous sur le parking

Réservation sur notre site internet

(max 25 personnes)

De 14h à 16h



Dimanche 15

Atelier

Yoga parent/enfant

Offrez-vous une bulle de douceur en pratiquant ensemble un yoga facile et ludique.

Animé par Mes tissages de parentalité

De 3 à 6 ans, 20€ le duo, 5€ l'enfant

supplémentaire

Réservation sur mestissagesparentalite@gmail.com ou au 06 72 35 91 84

De 11h à 12h



Dimanche 15

Atelier

Fête des pères jeux papa

Pour la Fête des Pères, vivez un moment complice en famille avec des jeux inspirés de la nature, mêlant défis, coopération et découvertes !

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h



Samedi 21

Grand jeu

Quiz sons

Participez à un quiz interactif pour découvrir les cris et chants mélodieux des animaux. Une activité à la fois divertissante et instructive, pour toute la famille !

Animé par la Métropole

Tout public, à partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30





Samedi 28

Découverte

Les arbres pour les 3-5 ans

Découvrez les arbres et apprenez à les identifier grâce à leurs feuilles, leurs écorces et leurs fruits.

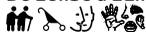
Animé par la Métropole

Pour les 3-5 ans

Réservation sur notre site internet

(max 30 personnes)

De 10h30 à 11h30



Dimanche 29

Découverte

Randonnée à Roumare à la découverte des animaux

Lors d'une balade autour du parc animalier découvrez ou redécouvrez les animaux qui y habitent.

Prévoir de l'eau.

Animé par la Métropole

Tout public à partir de 5 ans

De 14h à 16h30

JUILLET



Samedi 5

Atelier

Soins aux animaux

Participez à une mise en scène et à un jeu de rôle en équipe pour comprendre le métier de soigneur. Depuis l'accueil jusqu'au relâcher d'un pensionnaire factice (peluches), déterminez quelle nourriture lui donner, adaptez-vous aux contraintes de chaque espèce et apprenez pour améliorer leurs conditions de convalescence. Faites les bons choix pour leur donner le plus de chances de survie.

Animé par le Chêne et la Métropole

À partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet

(max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30



Samedi 5

Découverte

Les chouettes et les engoulevents

Assistez au coucher du soleil en forêt et découvrez les oiseaux actifs à ce moment de la journée.

Animé par le GONm et la Métropole

À partir de 7 ans

Dépendant des conditions météo,

chaussures de marches conseillées.

Réservation sur notre site internet

(max 15 personnes)

De 21h à 23h



Dimanche 6

Découverte

Voyage sonore

Profitez d'une pause, d'un moment d'évasion ... Entouré des sons des bols chantants et de ceux de la nature, nous vous offrons un voyage dans le temps et au cœur de la nature grâce à ces instruments envoûtants.

Animé par le Murmure des arbres

Prix libre

Sur réservation (max 30 personnes) :

lemurmuredesarbres@laposte.net

De 10h30 à 11h30



Dimanche 6

Après-midi nature

Bien être en forêt

Profitez d'une pause en forêt pour tester divers ateliers bien-être en famille. L'occasion de s'essayer à la sophrologie, la méditation sonore, la sylvothérapie et au yoga parents/enfants

Animé par la Métropole et ses

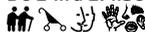
partenaires

À partir de 3 ans

Réservation sur notre site internet

(max 30 personnes)

De 14h à 17h30





Du lundi 7 au
vendredi 11 juillet
Stage Nature
Invitation en forêt

Vivez une aventure inoubliable en pleine nature ! Cette semaine permettra à vos petits explorateurs, de découvrir la faune et la flore de notre environnement proche à travers des jeux, des activités ludiques et des explorations en plein air. Ils apprendront à observer les animaux, identifier les plantes et comprendre l'écosystème qui les entoure, tout en développant leur sens de l'aventure et de l'autonomie. Un stage idéal pour se reconnecter à la nature et éveiller la curiosité des plus jeunes.

Sur réservation
au 02 35 07 44 54 ou
à karine.lokay@cardere.org
De 7 à 12 ans (Prévoir un pique-
nique pour le midi et la goûter)
**Horaires : 9h à 17h. Accueil
à partir de 8h30 et jusqu'à
17h30.**

S'il y a lieu, les déplacements, sur
d'autres sites naturels, se feront en
transport en commun.

Encadrement : 2 adultes, dont un
animateur spécialisé en éducation
à l'environnement et un co-
encadrant.

Tarifs : 80 € les 5 jours (soit 20€/
jour avec une journée offerte) +
15 € d'adhésion individuelle pour
l'année scolaire. (10 € pour le
deuxième enfant ; offerte à partir du
troisième enfant)

L'association se réserve le droit
d'annuler un stage dans le cas d'un
nombre insuffisant de participants.
Les inscriptions sont prises pour
l'ensemble du stage et non à la
journée.



Vendredi 11
Nocturne
**À la découverte
des chauves-souris**

À la suite d'une présentation sur
les chauves-souris normandes,
baladons-nous en forêt pour les
écouter à l'aide d'une bat box.

Animé par la Métropole
À partir de 8 ans, dépendant des
conditions météo
Réservation sur notre site internet
(max 20 personnes)
De 21h à 23h

Samedi 12
Découverte
**Les paysages de la
vallée de la Seine**

Arpentez les coteaux de la vallée
de la Seine, retracez son histoire
et découvrez une faune et une
flore d'exception.

Animé par la Métropole
À partir de 8 ans, à Amfreville-la-Mivoie
le point de rendez-vous vous sera
envoyé par email
Prévoir de bonnes chaussures et de
l'eau.
Réservation sur notre site internet
(max 20 personnes)
De 14h à 16h



Dimanche 13
Découverte
**Les papillons
de Normandie**

Apprenez à reconnaître les
papillons qui voleront autour de
nous lors d'une balade en forêt.

Animé par la Métropole
À partir de 6 ans
Dépendant des conditions météo.
Prévoir de bonnes chaussures et de
l'eau.
Réservation sur notre site internet
(max 20 personnes)
De 14h30 à 16h30

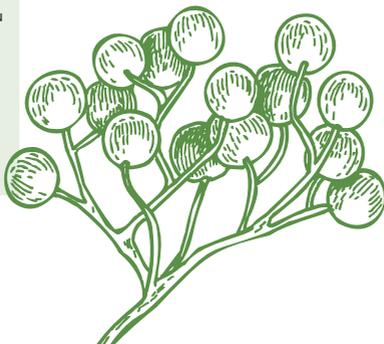
*Animation inscrite par le Département
de la Seine-Maritime dans le cadre des
sorties nature sur les espaces naturels
sensibles (ENS) et le littoral.*



Mercredi 16
Découverte
Parcours pieds nus

Baladez-vous pieds nus en forêt
sur un parcours naturel puis sur
un parcours fabriqué par vos soins
afin d'expérimenter plusieurs
textures naturelles. Sensations
garanties !

Animé par la Métropole
À partir de 5 ans
Dépendant des conditions météo.
Réservation sur notre site internet
(max 20 personnes par séance)
De 14h à 15h et de 15h15 à 16h15





Samedi 19

Découverte

Les libellules

Plongez dans le monde des libellules, leur vie aquatique et terrestre. Observation et capture seront au programme, et vous pourrez mettre vos observations en dessin lors d'un atelier de peinture à l'aquarelle.

Animé par la Métropole et E. Comelet

À partir de 7 ans.

Réservation sur notre site internet

(15 fabricants max)

De 14h à 17h



Dimanche 20

Découverte

Les pollinisateurs

Explorez le monde des pollinisateurs par des jeux ludiques suivis d'une fabrication.

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans.

Dépendant des conditions météo

Réservation sur notre site internet

(max 20 personnes)

De 14h30 à 16h30



Vendredi 25

Nocturne

À la découverte des chauves-souris

À la suite d'une présentation sur les chauves-souris normandes, baladons-nous en forêt pour les écouter à l'aide d'une bat box.

Animé par la Métropole

À partir de 8 ans, dépendant des conditions météo

Réservation sur notre site internet
(max 20 personnes)

De 21h à 23h





Samedi 2

Atelier

Mon carnet naturaliste

Confectionnez votre carnet à dessin par un système de pliage/ collage (carnet de 12 x 16 cm environ) et ajoutez une couverture en papier décoratif sur le thème de la nature. Une fois le carnet créé, dessinez ... ensemble en forêt par beau temps, sinon en salle avec des modèles fournis.

Animé par la Métropole et E. Comelet

À partir de 7 ans.

Réservation sur notre site internet (max 12 fabricants)

De 14h à 16h30



Dimanche 3

Découverte

Voyage sonore

Profitez d'une pause, d'un moment d'évasion ... Entouré des sons des bols chantants et de ceux de la nature, nous vous offrons un voyage dans le temps et au cœur de la nature grâce à ces instruments envoûtants.

Animé par le Murmure des arbres

Prix libre, sur réservation (max 30 personnes) : lemurmuredesarbres@laposte.net

De 10h30 à 11h30



Dimanche 3

Après-midi nature

Rallye sensoriel

Une aventure immersive vous est proposée au cœur de la nature : découvrez le Bois du Roule à travers vos cinq sens. Un rallye enrichissant pour petits et grands, idéal pour se reconnecter avec la nature et éveiller ses sens ...

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans - Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30



Samedi 9

Découverte

Les liens ancestraux avec la nature

Redécouvrez les liens que l'homme a tissés avec la nature depuis toujours, et qui continuent de nous inspirer aujourd'hui.

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans - Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h



Dimanche 10

Découverte

Sur les traces des dinosaures

Partez sur les traces des dinosaures ! Fouilles, découvertes et défis vous attendent pour percer les secrets de ces géants du passé.

Animé par la Métropole

À partir de 4 ans - Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h



Samedi 16

Atelier

Faune et Miyazaki

Partez à la poursuite des créatures fantastiques des films d'Hayao Miyazaki (Nausicaä et Princesse Mononoké) en découvrant en parallèle la faune de nos forêts. La balade sera suivie d'un atelier de fabrication d'un « sylvain ».

Animé par la Métropole

À partir de 10 ans, 4€10 par fabricant

Réservation sur notre site internet

(max 10 fabricants)

De 14h à 16h



Dimanche 17

Découverte

Les petites bêtes du sol

Nos forêts regorgent de petits bêtes ! Rejoignez-nous pour une exploration fascinante des insectes et autres créatures qui vivent sous nos pieds.

Animé par la Métropole

À partir de 6 ans

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h à 16h30



Samedi 23

Découverte

Yoga des 3-5 ans

Testez, avec vos enfants, des positions de yoga faciles qui imitent les animaux de manière ludique en forêt.

Animé par la Métropole

Pour les 3-5 ans, dépendant des conditions météo

Réservation sur notre site internet (max 20 personnes)

De 10h30 à 11h30



Samedi 23

Découverte

Balade sensorielle en famille

Baladez-vous en famille et découvrez la forêt via de petits jeux sensoriels qui mettront à contribution vos 5 sens.

Animé par la Métropole

Tout public

Réservation sur notre site internet (max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30



Dimanche 24

Atelier

Découverte des micromammifères

À la suite d'une présentation des principales espèces, vous pourrez déterminer des crânes et autres ossements de micromammifères contenus dans des pelottes de réjections de rapaces nocturnes.

Animé par la Métropole

À partir de 8 ans

Réservation sur notre site internet

(max 30 personnes)

De 14h30 à 16h30



Samedi 30

Grand jeu

Le Koh-lanta des forêts

Participez à un grand jeu en équipe pour un moment sportif et de partage.

Animé par la Métropole et JC Sports Events

À partir de 8 ans

Prévoyez une tenue et des chaussures de sport, prendre de l'eau

Réservation sur notre site internet

(max 12 équipes)

De 13h30 à 17h



Lundi 25 au vendredi 29 août

Stage Nature

Explorateur de la forêt

Vivez des instants magiques au cœur de la forêt lors de notre stage nature spécialement conçu pour les jeunes explorateurs ! Pendant cinq jours d'immersion totale, nous découvrirons la faune, la flore et les secrets de la forêt. Nous tenterons de percer les mystères du Bois du Roule au travers de jeux de plein air, d'observation des petits et gros animaux, d'ateliers de création en lien avec la nature et de promenades guidées. Nous apprendrons à mieux comprendre et respecter notre environnement.

Cette semaine permettra à chacun de profiter de l'été tout en développant son esprit d'aventure et de curiosité. Une expérience inoubliable pour clôturer l'été en beauté !

Sur réservation au 02 35 07 44 54 ou à karine.lokay@cardere.org De 7 à 12 ans (Prévoir un pique-nique pour le midi et un goûter) Horaires : 9h - 17h. Accueil à partir de 8h30 et jusqu'à 17h30. S'il y a lieu, les déplacements, sur d'autres sites naturels, se feront en transport en commun.

Encadrement : 2 adultes, dont un animateur spécialisé en éducation à l'environnement et un co-encadrant. Tarifs : 80 € les 5 jours (soit 20 €/jour avec une journée offerte) + 15 € d'adhésion individuelle pour l'année scolaire. (10 € pour le deuxième enfant; offerte à partir du troisième enfant).

L'association se réserve le droit d'annuler un stage dans le cas d'un nombre insuffisant de participants. Les inscriptions sont prises pour l'ensemble du stage et non à la journée.

Marcher en forêt pour sa santé

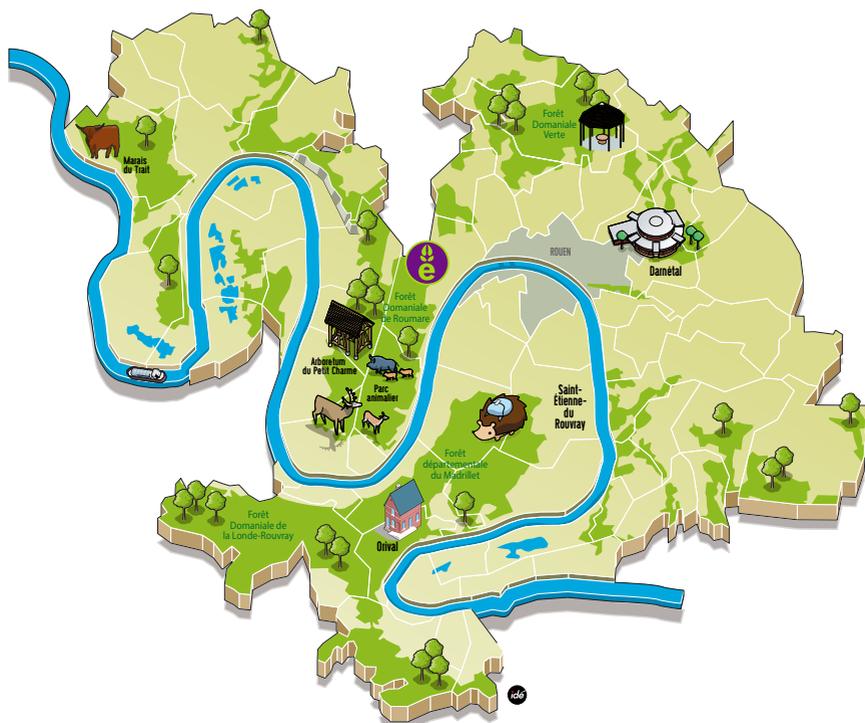
La forêt est souvent perçue comme un milieu naturel propice à la biodiversité et aux activités de loisirs. Cependant, une promenade en forêt offre bien plus qu'un simple divertissement pour notre corps. Les forêts ont des effets bénéfiques avérés sur la santé physique, mentale et sociale, ainsi que sur le bien-être individuel. Une balade de 30 minutes permet de réduire le stress et l'anxiété en abaissant le rythme cardiaque et la tension artérielle. De plus, la marche en forêt diminue les hormones du stress (cortisol et adrénaline) et stimule les hormones du bien-être (sérotonine et dopamine). Cette activité

physique douce est adaptée à tous les âges. Respirer l'air de la forêt renforce le système immunitaire. Les forêts abritent des plantes qui libèrent des phytoncides, des composés organiques volatils stimulant le système immunitaire.

Outre les effets physiques, se promener en forêt favorise la créativité, améliore la concentration et la qualité du sommeil. Pour bénéficier pleinement de ces effets, privilégiez les balades en matinée ou en fin d'après-midi, lorsque la lumière est douce et l'air plus frais.

Marcher en prenant conscience des sons environnants, de son souffle, de ses pas et en ressentant les sensations corporelles permet d'approfondir les bienfaits de la marche en forêt, aidant ainsi à apaiser l'esprit et à se recentrer.





INFOS PRATIQUES

Ce programme est susceptible d'être modifié. Les animations et ateliers proposés dans les Maisons des forêts sont mis à jour régulièrement sur le site internet de la Métropole et sur la page facebook des Maisons des forêts.

HORAIRES D'OUVERTURE

Les maisons des forêts sont ouvertes au grand public en fonction des animations programmées et sur réservation.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

sur les Maisons des forêts, pour télécharger un plan d'accès... N'hésitez pas à consulter notre site internet ou notre page Facebook.

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS:

Maisons des forêts

maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr

Tél. 02 35 52 93 20

 www.facebook.com/maisonsdesforets

 [maisons_des_forets](https://www.instagram.com/maisons_des_forets)

 www.pinterest.fr/MetropoleRN/maisons-des-forets

Toutes les activités mentionnées sont sous la responsabilité des parents ou d'un adulte accompagnant. Les réservations doivent être faites 48 heures à l'avance. Pour faciliter votre venue, les Maisons des forêts affichent des petits pictogrammes qui vous renseignent sur l'accessibilité des animations. Les activités en extérieur peuvent être annulées en fonction des conditions météo.



MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE

LE 108

108 Allée François-Mitterrand

76006 ROUEN CEDEX

Tél. 02 35 52 68 10

www.metropole-rouen-normandie.fr