



# Maisons des forêts

# Animations

# et ateliers

Programme juin 2021

Saint-Étienne-du-Rouvray, Darnétal, Orival, mais aussi  
Forêt Verte, Parc animalier, Arboretum du Petit charme  
et La Forêt Monumentale

[metropole-rouen-normandie.fr](http://metropole-rouen-normandie.fr)



métropole  
ROUEN-NORMANDIE

# JUIN 2021

## Samedi 5



Atelier

### Parcours pieds nus

Venez éveiller vos sens au contact de la douceur de la mousse dans la forêt et pleins d'autres surprises ! C'est aussi l'occasion de ralentir pour être plus attentif à la nature qui nous entoure.

Animée par la Métropole

Tout public à partir de 3 ans

Sur réservation :

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

Maximum 10 personnes par sessions -

sous réserve des conditions météorologiques

De 14h30 à 15h30 et de 15h45 à 16h45



Toutes les animations de ce programme sont proposées à la Maison des forêts de Saint-Étienne-du-Rouvray sauf celles indiquées par les symboles suivants :



L'animation a lieu à la Maison des forêts à Saint-Étienne-du-Rouvray



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



L'animation a lieu à la Maison des forêts à 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 parking du Grand-Canton à la Bretèque (Forêt Verte)

Le programme d'animations et les jauges sont donnés sans d'éventuelles restrictions gouvernementales qui peuvent à tout moment intervenir, aussi les réservations sont obligatoires pour toutes les animations.

## Dimanche 6



Découverte

### Contemplation sonore au pieds de l'œuvre "Le Bal"

Bien souvent nous imaginons la contemplation de notre environnement uniquement par le sens de la vue et ce au détriment des autres sens. Dans le prolongement de l'œuvre contemplative "Le Bal" de Nathan Crouzet et Marie-Hélène Richard nous vous proposons une séance d'expérience sensorielle et contemplative par la pratique de la Méditation sonore.

Animée par le murmure des arbres

Tout public - à partir de 15 ans

Sur réservation :

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

Maximum 10 personnes

De 15h à 16h

**Dimanche 6**



Atelier

## Land art

Regarder, toucher, sentir, création de tapis végétal

Animé par Le Ludokiosque

Tout public à partir de 5 ans

Sur réservation à 06 48 60 71 07 (max 10 personnes)

De 14h30 à 16h30



**Samedi 12**



Stage

## S'approprier l'auto-hypnose (1/2)

Venez découvrir l'auto-hypnose ou comment apprendre à se détendre et à gérer ses émotions en autonomie pour la pratiquer facilement en famille.

Animé par Mélanie Courval

4 à 10 personnes maximum

70€ pour les 2 stages - 12 et 26 juin

Sur réservation : [www.atypiqueatout.fr](http://www.atypiqueatout.fr)

De 9h30 à 11h30

**Samedi 12**



Découverte

## La nature, vecteur de la connaissance de soi

À partir d'une déambulation contée, il sera proposé des activités ludiques de développement de la connaissance de soi, avec la nature comme support privilégié. Les participants seront pleinement acteurs des activités proposées.

Animée par L'Atelier des Sens

Tout public - à partir de 15 ans

30€ par personne, 25€ par personne si duo

Sur réservation : [atelierdessens@ecomail.fr](mailto:atelierdessens@ecomail.fr) - 06 89 85 96 24

Maximum 15 personnes

De 14h à 17h

**Samedi 12**



Découverte

## Balade contée dans La Forêt Monumentale

Animé par la Métropole et Mille choses à dire

Tout public à partir de 7 ans

Sur réservation :

[maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr](mailto:maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr)

Maximum 10 personnes

Départ à 14h (3 groupes)

Animation traduite en Langue des Signes Françaises





**Samedi 12**



*Sortie nocturne*

## Chouette sortie

Baladez-vous de nuit en forêt, tendez l'oreille, vous entendez le cri de la Chouette ! Profitez de cette balade avec un ornithologue pour en apprendre plus sur nos rapaces nocturnes de Normandie.

Animée par le GONm

Tout public à partir de 5 ans

Maximum 10 personnes

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

De 22h à 00h



**Dimanche 13**



*Découverte*

## Les mares

Venez faire découvrir la mare et ses habitants à vos 3-5 ans.

Animée par la Métropole Rouen Normandie

3-5 ans

Sur réservation :

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

Maximum 10 personnes

De 10h à 11h30

**Dimanche 13**



*Découverte*

## Balade sensorielle

Balade contée au cœur de la nature pour se reconnecter à soi et aux autres

Animée par Mille choses à dire et Armoonion

À partir de 7 ans

Sur réservation :

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

Maximum 10 personnes

De 15h à 17h - Prévoir des chaussures de marche

**Dimanche 20**



*Atelier*

## Fabrication de cabanes

Animé par la Métropole

Tout public à partir de 7 ans

Sur réservation :

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

De 14h30 à 16h30

**Dimanche 20**



Atelier

## Création d'insectes et drôles de bêtes de la mare

Fabrication avec des éléments naturels tels que bouts de bois, écorces, feuilles ...

Animé par Le Ludokiosque

Tout public à partir de 5 ans

Sur réservation à 06 48 60 71 07 (max 10 personnes)

De 14h30 à 16h30



**Samedi 26**



Stage

## S'approprier l'auto-hypnose (2/2)

Venez découvrir l'auto-hypnose ou comment apprendre à se détendre et à gérer ses émotions en autonomie pour la pratiquer facilement en famille.

Animé par Mélanie Courval

4 à 10 personnes maximum

70€ pour les 2 stages - 12 et 26 juin

Sur réservation : [www.atypiqueatout.fr](http://www.atypiqueatout.fr)

De 9h30 à 11h30

**Samedi 26**



Découvert

## Sortie reptile

Venez participez à une balade afin d'en apprendre plus sur les reptiles de Normandie, en parcourant leur milieu de vie. Au détour du chemin, vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un de ces représentants.

Animée par la Métropole

Tout public à partir de 10 ans, prévoir de bonnes chaussures

Sur réservation :

[maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr](mailto:maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr)

Maximum 10 personnes

De 9h30 à 11h30

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

**Dimanche 27**



Grand jeu

## Le jeu de piste des « zozios »

Animé par la Métropole et le CHENE

Les oiseaux sont des êtres vivants très discrets qui peuvent laisser des indices de leur présence. En apprenant à les lire, vous pourrez découvrir cette avifaune. Muni d'une carte, d'un crayon et d'un livret d'identification, il faudra trouver les propriétaires des traces laissées grâce à une petite aide de pancartes indicatives.

Sur réservation :

[maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr](mailto:maisons-des-forets@metropole-roven-normandie.fr)

Tout public à partir de 5 ans

Maximum 10 personnes

De 14h à 16h



**Dimanche 27**



## Séance de méditation sonore

Le son des bois chantants est le support sonore idéal pour aborder la méditation et nous permettre de lâcher prise et se ressourcer au cœur de la nature.

Animée par le Murmure des arbres

Public adulte - 6€ la séance

Sur réservation (max 30 personnes) :

[lemurmuredesarbres@laposte.net](mailto:lemurmuredesarbres@laposte.net)

Prévoir tapis de sol, couverture et coussin

De 14h30 à 15h30



**Mercredi 30**



*Randonnée*

## Les châtaigniers

Randonnée à la découverte des arbres de nos forêts et vous pourrez profiter de la floraison des châtaigniers avec son odeur si caractéristique.

Animée par la Métropole et le Comité départemental de la randonnée pédestre de Seine-Maritime

Tout public

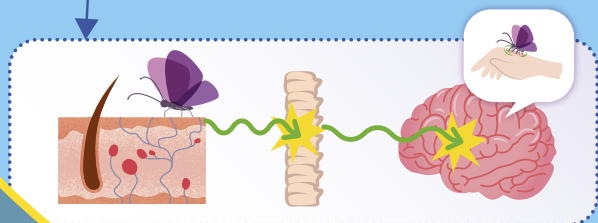
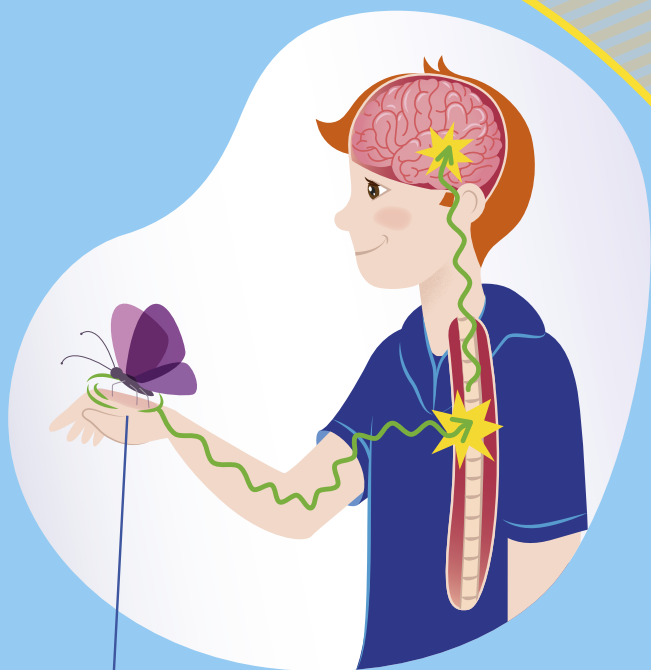
Sur réservation :

[maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr](mailto:maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr)

Maximum 10 personnes

De 14h à 16h30





© Gayanée Berezyiat

Exposition

# Dans tous les sens

**Cette exposition met en avant nos 5 sens : l'odorat, l'ouïe, la vue, le gout et le toucher.** C'est aussi l'occasion de tester nos sens et de les comparer à ceux des animaux. Vous pensiez bien connaître vos 5 sens ! Vous serez surpris par certaines révélations, notamment par le fait que nous en possédons bien plus que 5 ! Pour les découvrir n'hésitez pas à venir visiter cette exposition de juin à août 2021.



## 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 (DARNÉTAL, ORIVAL ET SAINT-ÉTIENNE-DU-ROUVRAY)

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.

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. Les activités en extérieur peuvent être annulées en fonction des conditions météo.



Désormais pour faciliter votre venue, les Maisons des forêts affichent des petits pictogrammes qui vous renseignent sur l'accessibilité des animations.

Pour venir nous rendre visite et découvrir l'exposition en cours, sachez que le bâtiment de Saint-Étienne-du-Rouvray est accessible à tous les types de handicaps.

### INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS :

Maisons des forêts  
 maisons-des-forets@metropole-rouen-normandie.fr  
 Tél. 02 35 52 93 20

 [www.facebook.com/Maisonsdesforets](https://www.facebook.com/Maisonsdesforets)

Métropole Rouen Normandie  
 LE 108  
 108 ALLÉE FRANÇOIS MITTERRAND  
 CS 50589  
 76006 ROUEN CEDEX  
 Tél. 02 35 52 68 10 - Fax 02 35 52 68 59  
[www.metropole-rouen-normandie.fr](http://www.metropole-rouen-normandie.fr)