

## Programme/Printemps 2022

Organisé par l'association Projets Échanges et Développement, un « espace de vie sociale » à Plougasnou.

**Pour tous renseignements complémentaires et réservations aux ateliers, balades ou causeries, veuillez-vous inscrire par mail : [animation@projets-echanges-developpement.net](mailto:animation@projets-echanges-developpement.net) ou par téléphone : 06 51 11 94 20**

## Les temps d'échanges et de rencontres ...

**Les cafés-trocs**, 10h30-12h30, à la maison de la mer au Diben, Plougasnou

tous les premiers samedis du mois « Imaginons ensemble un temps d'échange et de partage. On peut y venir troquer ou juste papoter ! »



**Samedi 7 mai** 10h30-16h - Un café-troc qui tourne à la Fête du printemps !

Échangeons des plants, des graines, outils, livres et végétaux en tous genres. Il y aura aussi de la musique (Irlandaise, accordéon et guitare...). Une petite restauration gourmande avec les produits d'ici par Louise Cononici, passionnée du goût. Des artistes à notre rencontre : Erwan Codoret propose une répétition en public d'un solo de Clown, Elsa Amsallem propose des promenades sonores orchestrées par l'Atelier des possibles... et des stands surprises !

**Samedi 4 juin**, thème : Textile et Vide-dressing.

A partir de l'envie d'une adhérente, nous vous invitons à tenir un stand/vide-dressing, et pour cela nous aménagerons un espace, en parallèle, il aura aussi le stand de troc où l'on pourra échanger un, deux, trois vêtements, textile ... N'hésitez pas à vous manifester !

**Samedi 2 juillet**, thème : Livres et accessoires de vacances.

Et si on troquait des bouquins et des petites choses plaisantes pour nos vacances ? ...

## Des causeries ...

Construire demain collectivement et joyeusement !? Parce que la biodiversité n'a pas bonne mine et que c'est plus joyeux de faire ensemble ... Pour se rencontrer, associations et habitants convaincus, PED propose des « causeries » et des ateliers, dans l'idée de passer du geste individuel à l'action collective vers une transformation positive, pour un développement durable ...

### Causerie « Des jardins-forêts comestibles ?! » avec l'association Meristèmes

Samedi 21 mai 17-19h à la maison de la mer au Diben, Plougasnou



La toute jeune association Méristèmes vous invite à échanger autour du « jardin-forêt ».

Plantations diversifiées, non travail du sol, chop'n and drop, auto-fertilité, etc... : venez découvrir les concepts de ce système cultural où les végétaux poussent en densité serrée et multi-étagée et produisent une abondante diversité comestible, sans traitement chimique.

Méristèmes a pour projet de transmettre ses quelques connaissances dans ce domaine, mais aussi d'expérimenter grandeur nature sur le territoire, des espaces « jardins-forêts » ouverts au public. Ce mode

de culture ancestral, longtemps oublié, laisse entrevoir aujourd'hui des solutions environnementales et alimentaires enthousiasmantes.

Les habitants motivés à planter des végétaux nourriciers sont les bienvenus, récoltes garanties dans quelques années ! Vous pouvez aussi oser ce jardin mené en permaculture chez vous, simplement ! »

### Causeries « Échanges de services ?! »

Judi 5 mai et judi 16 juin 18-19h30 à la maison de la mer au Diben, Plougasnou

Une idée énoncée plusieurs fois au sein de PED... si on en causait vraiment ?!

Venez échanger de vos envies ou expériences et des possibles vers la réalisation d'un réseaux d'échanges et de solidarité (échanges de savoirs, dons, informations, covoiturage, outils en commun?)

### Causeries « Un journal d'habitants ?! »

judi 19 mai et judi 30 juin 18-19h30 à la maison de la mer au Diben, Plougasnou

Une envie, un objet/papier pour accueillir les paroles, les infos, toutes formes de créativité venant des habitants du 29630 ? Venez partager vos expériences et envies !

## 3 ateliers avec l'association "En vrac à L'ouest"



### **Consommation d'eau et compostage**

**Jeudi 7 avril, 18-19h30** à la maison de la mer du Diben, Plougasnou

Avec Josiane, membre de l'association « En vrac à l'Ouest », échangeons sur les différentes manières de consommer l'eau, notre principale ressource.

Et discutons de l'intérêt de composter ainsi que d'avoir des poules...

### **Déo et lessive « écolo-nomique »**

**Mardi 26 avril, 10h-12h** à la maison de la mer du Diben , Plougasnou

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*

Virginie, membre de l'association « En vrac à l'Ouest », partagera ses recettes « écologiques et économiques » de déodorant et de lessive, nous les testerons !

Les lessives et les déodorants du commerce ont des compositions opaques et parfois nuisibles pour notre santé ; les emballages plastiques hygiéniques et cosmétiques représentent une pollution plastique considérable... Alors pourquoi pas faire soi-même nos produits quand cela prend quelques minutes et que ça fait faire de sacrées économies ?

### **Visite d'un jardin au naturel**

**Samedi 21 mai, 14h-17h** à Guimaëc,

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*

Échangeons sur nos façons de jardiner à travers une visite du jardin respectueux et accueillant du vivant de Yannick et Marie-Christine, membres de l'association « En vrac à l'Ouest ». Nous parlerons, « Bouturage », « Paillage », « Compostage », « Faune » etc ...

# Les temps d'expression, temps créatifs

## Ecriture-RAP avec Romain

Samedi 9 et samedi 30 Avril, 16h-18h à la maison de la mer au Diben, Plougasnou

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*

Romain vous propose une session d'ateliers pour s'essayer à l'écriture Hip-Hop. Grâce à son expérience de terrain il vous guidera vers la création de votre RAP. De l'historique à l'écoute vers l'écriture jusqu'au chant, une expérience pour libérer les mots, approcher son propre « flow » et toute une culture, mais aussi découvrir les singularités de chacun qui d'ailleurs pourront se rejoindre...



En 2002, Romain Lambert a pris part à la création d'un collectif de hip-hop lillois, le telPI, avec des Mc's (rappeurs) des beatmakers, un DJ et plusieurs graffeurs et cela durant plusieurs années. Entre autres, ces artistes ont sorti plusieurs albums en auto production, dans le but de diffuser la musique gratuitement ou à prix libre et ont organisé des ateliers d'écriture ainsi que des slams de rue appelés « Libre parole ».

## Atelier « Eau » avec Cécile Carcauzon

Vendredi 15 avril, 14h-17h, 2 euros + adhésion (5 euros)

Se promener pour s'inspirer de l'élément « eau » et s'essayer l'encre et l'aquarelle, auprès d'une artiste sensible au naturel, Cécile.

« Se connecter à l'eau, aiguïser son regard et ses sens... Suite à une petite promenade afin de s'imprégner de son énergie, nous poursuivons avec un atelier autour de techniques inspirées de l'encre et de l'aquarelle, à la rencontre de nos perceptions : laissons couler l'inspiration, guidés par Cécile Carcauzon », qui exposera d'ailleurs du 9 Avril au 8 mai à la maison des peintres.



(Route de Lanmeur & La Croix Neuve 29630 Plougasnou)

## Atelier « Maroquinerie » avec Sabine Grangé

Judi 28 avril de 18 à 20h, 2 euros + adhésion (5 euros)



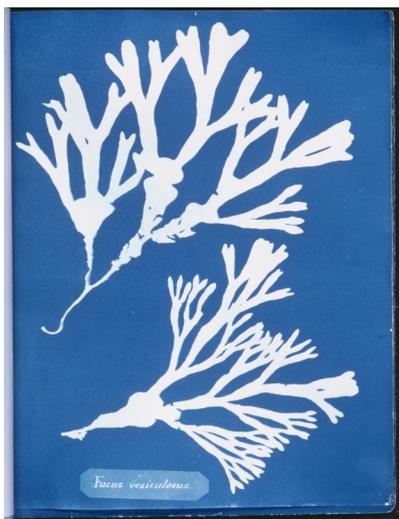
Viens approcher la maroquinerie en réalisant ton porte-monnaie en cuir.

Sabine, de Plougasnou, passionnée, partagera son savoir-faire à travers les différentes étapes de réalisation, patronage, assemblage et apprentissage de la couture sellier (couture main), avec la pose de la pression.

<https://sabine-accessoires.com/?v=11aedd0e4327>

## Atelier « Herbar et empreintes végétales »

Samedi 14 mai 14h-17h, 2 euros + adhésion (5 euros)



Viens réaliser un petit Herbar en Cyanotype (technique d'empreinte photographique), guidé par une herboriste en herbe, Kirsi, et une photographe/plasticienne, Solenn.

Ce matin-là, nous découvrirons des plantes médicinales et comestibles du coin, lors de la balade guidés par Cédrine Mérat de Flore Loened.

L'après-midi, nous vous proposons de créer un petit herbar à partir des végétaux découverts, accompagnés par Kirsi Kenunen, entre autres Herboriste en herbe formée par CAP santé, et Solenn

Hémart, Photographe Plasticienne. Nous réaliserons des empreintes végétales avec la technique du Cyanotype : une technique qui a servi à faire les premiers recueils botaniques dans les années 1840, comme se l'est approprié la botaniste Anna Atkins auteur des trois volumes « Photographs of British Algae »

## Atelier Yoga et écriture « sur le fil de l'été » avec les Fourmis vagabondes

Vendredi 24 juin 14-17h, 2 euros + adhésion (5 euros)

Un temps pour soi, entrer dans cette saison par l'écriture et le yoga guidé par Hélène et Anael, deux fourmis vagabondes.

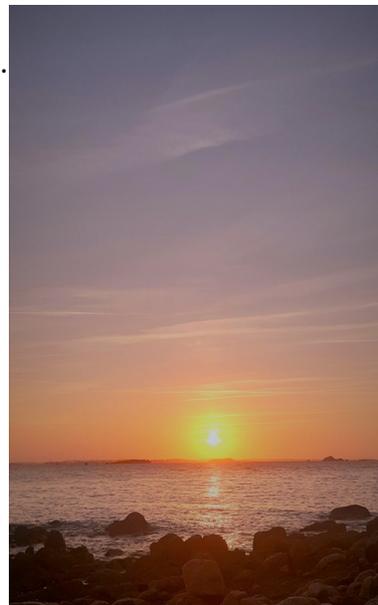
Sur le fil de l'été.

Cet atelier est une invitation à accueillir l'été et son énergie joyeuse. Nous vous proposons d'entrer dans cette saison par l'écriture et le yoga : pour se recentrer, pour prendre un temps pour soi, pour expérimenter. Par des invitations douces et joyeuses, à portée de toutes et tous, le corps et l'esprit s'expriment. Ici pas de performance d'écriture mais une envie de dire et de jouer avec les mots pour s'amuser, pour se rencontrer soi et les autres. Tout simplement pour vivre un peu plus ! On a à cœur de vous partager notre goût des mots posés sur le papier et celui tout aussi fort d'entendre les mots lus, de découvrir les couleurs d'écriture de chacun.e.

Un atelier proposé par Les Fourmis Vagabondent

Lieu à définir selon la météo bretonne.

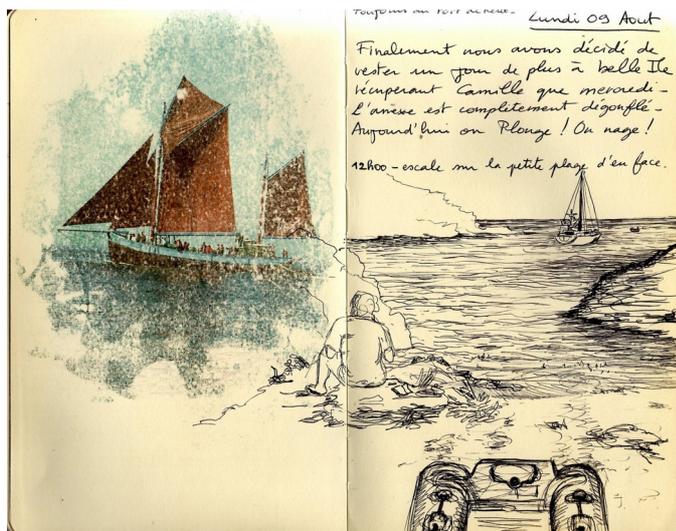
Contacts : [lesfourmisvagabondent@gmail.com](mailto:lesfourmisvagabondent@gmail.com)



## Temps « Carnet de voyage »

Jeudi 16 juin et jeudi 30 juin 14-17h

Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)



Avec Solenn et Maryvonne, au cours de jolies promenades, nature et patrimoine, se prendre au jeu du croquis, du lavis et du dessin sur le vif... Comme un petit voyage graphique glissé

dans notre quotidien. Un moment pour flâner et s'arrêter sur ce qui nous tape à l'œil : du petit détail au monument, de la couleur à l'instant partagé, pour s'évader, entraîner notre regard et notre coup de crayon. Nous pourrons échanger nos savoirs techniques et idées originales. Un atelier accessible à tous, débutants ou confirmé. Du petit matériel sera à votre disposition (papier, support, aquarelle, crayons, craies...) mais vous pouvez aussi venir avec le vôtre.

## Atelier « Lino gravure/cartes postales »

Mercredi 29 juin 14-17h, 2 euros



Après le succès des 4 ateliers de linogravure de cet hiver à PED, nous vous proposons une autre opportunité pour essayer !

Prenez le temps d'une après-midi, pour approcher une technique de gravure accessible qui consiste à reproduire son « image » en creusant à l'aide de gouges dans un support assez tendre appelé Lino... Cette plaque gravée est ensuite encrée et imprimée.

Laissez-vous surprendre par le graphisme que cette technique peut apporter et repartez avec votre plaque et tirage. Et pourquoi pas se faire une petite série de cartes postales pour l'été ? !

## Atelier « Photo » avec Gérard Hervet

les mercredis 27 avril et 11 mai 2022, 9h30-12h00

à la Maison de la Mer du diben, Plougasnou 5 euros la séance

**2 Ateliers pratiques et ludiques** - Amateurs PHOTOS LOISIRS

*Si vous aimez les belles images et vous voulez améliorer vos photos...*



Choisir son Appareil Photos Apprendre à connaître son appareil photos numérique et ses réglages Pourquoi mes photos prises à l'intérieur sont floues ou jaunâtres ? Comment raviver les couleurs ? Bien exposer, cadrer et composer ses photos Apprendre à les retoucher simplement ....

## **Bien être / Atelier Auto-massage** avec Anne Trimardeau

**Jeudi 5 mai 14h-16h, 2 euros + adhésion (5 euros)**



Anne Trimardeau Kiné-Osthéopathe et biokinergiste vous propose quelques astuces posturales, de respiration et d'auto-massage. Des gestes, une attitude à insérer dans notre quotidien pour alléger ou soigner nos maux et mieux gérer nos émotions... Cet atelier tend à vous aider à mieux vous connaître et à être davantage à l'écoute, en accord avec votre corps.

A partir de 8 ans, 10 participants maximum

Réservations et renseignements : [animation@projets-echanges-developpement.net](mailto:animation@projets-echanges-developpement.net)  
2 euros + adhésion (5 euros l'adhésion)

## **Petite enfance / Éveil musical** avec Camille Hattiger

**- Mercredi 13 avril 10h-11h, pour les 0-3 ans,**

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*



Le son : d'après un thème donné, lié aux sons de la nature, invitation au voyage et reconnaissance des sons. Puis, chacun choisira un instrument pour reproduire l'ambiance.

Le rythme : Jeux rythmiques avec des percussions, des formulettes. Musiques ethniques avec reproduction de mouvements rythmiques simples.

Histoires sonores pour développer la créativité et l'imaginaire. Découvertes des instruments, exprimer des sentiments, improviser et jouer ensemble avec un grand choix d'instruments.

**Ce sont les enfants qui sont les musiciens et explorateurs de sons.**

## Des artistes à notre rencontre ...

### Promenade sonore : *La tournée minuscule*

RDV le 7 mai lors de la fête du printemps entre 10h30 et 13h et pour les retours RDV le jeudi 12 mai à 18h, à la maison de la mer.

Dans le cadre de l'écriture d'une promenade sonore - *La tournée minuscule* - Elsa Amsallem, metteuse en scène de l'*Atelier des possibles* (compagnie théâtrale de création *in situ* basée à Plougasnou) vous invite à venir tester sa marche et à lui faire un retour afin qu'elle puisse poursuivre son écriture.



Il s'agit d'une promenade à écouter en partant de chez soi. Une invitation à se laisser guider par une inconnue qui nous parle de son environnement mais aussi de son rapport à la marche, à l'exploration, au fait de se perdre et qui nous invite à redécouvrir le nôtre. Une dérive commune dans deux espaces séparés.

RDV le 7 mai lors de la fête du printemps entre 10h30 et 13h pour retirer le matériel audio ainsi qu'un kit de marche. La marche est à faire depuis chez soi dans la semaine (compter 1h30)  
RDV le jeudi 12 mai à 18h pour prendre un temps de rencontre et donner vos retours.

## **Un solo de clown** et poésie brute qui s'appelle " **ÎL** "

Le 7 mai 14h dans le cadre de la fête du Printemps, à la maison de la mer.

Erwan Codoret vous propose une répétition en public de sa nouvelle création.



« Mon œuvre sera marine, ceinte de rochers ronds  
elle hurlera son nom de capitale

Dans mon œuvre-nudité, y aura un frou-frou rouge  
fou du village, maître du tant-soi-peu  
son cœur-confiance m'attend

Mon œuvre livre oui  
l'ivresse de larguer les amarres  
le grand dehors me met en joue

Genèse longtemps, mon œuvre  
je naisse face contre terre  
le son commence par une sirène

Plantée sur la falaise,  
dans la tendresse-cabane de pilotage  
amarrée haute  
mon œuvre est un crabe vert »

texte Erwan Codoret

## ***Les balades/rencontre de PED***

« Une balade pour marcher ensemble à la rencontre de notre territoire et de ses habitants. »

- Elles sont gratuite pour les adhérents (5 euros l'adhésion)

### ***Plantes sauvages d'ici***

**Samedi 14 mai 10h-12h**

avec Cédric Mérat, naturaliste à Floreoned

Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)



*Vers une initiation aux plantes comestibles et médicinales du territoire.*

« Flore Loened est une structure de découverte et de sensibilisation à l'environnement. Elle vise à faire découvrir le patrimoine naturel et historique exceptionnel de la région de Plougasnou et des villes avoisinantes. Nous proposons des balades Nature à thème et des randonnées guidées.

Faune, flore, maison des douaniers, allée couverte, patrimoine culturel ou légendes bretonnes... En balade sur les sentiers côtiers, l'estran ou les chemins de campagne... **Le Trégor Morlaisien n'aura plus de secrets pour vous!!** »

<https://www.floreloened.com>

## *Balade/rencontre*

### **Une autre pointe de Primel ?**

**Le dimanche 15 mai, de 10h30 à 13h + pique-nique partagé !**

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*

Elsa et Martin, habitants de Plougasnou et membres de l'institut de Géographie imaginaire nous proposent une expédition :

« La pointe de Primel est un lieu bien connu de toutes et de tous. Mais si derrière cette presqu'île il y avait une autre presqu'île, inconnue et mystérieuse, pleine de labyrinthes et de recoins obscurs. C'est cette autre pointe de Primel, à la fois réelle et imaginaire, que nous vous proposons de partir explorer. Pour cela, soyez équipés de bottes, d'une lampe de poche, de vêtements chauds et d'un pique-nique que nous partagerons à l'issue de notre matinée d'exploration.



Expédition organisée par l'Institut de Géographie Imaginaire (<https://igi.toile-libre.org>)

*Balade/rencontre*

## **La ferme de Kernado**

**Mardi 21 juin 14h-17h**

*Balade vers la vallée des moulins et visite de la ferme maraîchère avec Romain Gléran.  
Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*



*Paysan bio depuis 2014 sur la commune de Saint-Jean-Du-Doigt, Romain vous accueillera pour une visite de sa ferme maraîchère en cette période d'épanouissement du légume !*

*Il sera ravi d'échanger sur son métier, sur les joies et les réalités que celui-ci implique. Car Romain a toujours été sensible à la question du respect de l'environnement, au départ il se formera à la gestion de la faune sauvage et suite à ses multiples expériences c'est vers le bon légume naturel dit « bio » qu'il se tournera.*

*Il aime la convivialité, faire les marchés, être directement en contact avec sa clientèle ;*

*Engagé, il est toujours partant pour sensibiliser à la préservation de l'environnement et la cause paysanne tout naturellement...*

*Vous pouvez le retrouver avec ses légumes le jeudi matin sur le marché de Saint-Jean-Du-Doigt, et au marché à la ferme du Troglo sur la Commune de Plouezoch. <https://www.fermedutroglo.bzh/le-marche-a-la-ferme>,*

*Aussi, rappelons-nous, en 2018, « Bobine en bourg » avait réalisé son portrait :*

*<https://www.youtube.com/watch?v=enSlypQLb5o>*

*Et comme le veut le concept de ces balades/rencontres, Solenn vous supervisera un parcours pour découvrir les alentours de la ferme, tout près de la vallée des Moulins et du Donan ce qui promet de jolis paysages...*

Balade/rencontre

**En suivant les traces de Michel Le Bris** écrivain plouganiste...

**4 juillet de 14h à 17h**

*Gratuit pour les adhérents (5 euros l'adhésion)*

Balade dans les pas du marcheur, du rêveur de confins...



Pour rendre hommage à Michel Le Bris (1994 - 2021), écrivain et essayiste né à Plougasnou, créateur du Festival « Etonnants voyageurs » de St Malo, nous partirons pour une déambulation mémorielle et littéraire en bord de mer, à la découverte des lieux qu'il évoque dans ses livres : « Un hiver en Bretagne » (1996); « Réveur de confins » (2011); et « Abécédaire intime » (2021) à partir de la lecture d'extraits de ces ouvrages sur le site même de leur évocation. Christine Bon, secrétaire de PED, est à l'initiative de cette rencontre itinérante.

# Un évènement : une fête du printemps !

Samedi 7 mai 10h30-16h30



\*Visuel en cours de réalisation par la stagiaire par la stagiaire Maiwenn.

Autour d'un café-troc sur le thème du végétal (plants, graines, outils de jardin, livres, conserves... ), PED vous concocte une petite fête avec de la musique (Irlandaise, accordéon et guitare), une restauration sur place le midi (gourmande, originale et pas chère, réalisée par une cuisto passionnée) à partir de bons produits locaux, des artistes à votre rencontre avec un spectacle de Clown et une balade sonore participative. Et d'autres surprise !

Tout ça dans un contexte idyllique, à la maison de la mer du Diben dans la joie de se rencontrer et juste de se détendre !

## Bobine en Bourg

**\* 4 mai / 21h30**

diffusion plein air ( si météo favorable) du documentaire « Au Bourg » de RobertGessain, sur les activités quotidiennes des gens du village de Plozevet (conseil municipal, messes, match de foot, conserverie ...) / 50 min / Gratuit

Précédé d'un repas Auberge espagnole,  
à partir de 19h30 / Maison de la Mer.



**\* 9 juin**

diffusion d'un documentaire de la cinémathèque de Bretagne : 20h30 à la Maison de la mer, précédé d'un repas Auberge espagnole

**\* 5 juillet**

diffusion du film des élèves de Kérénot dans le cadre du projet «Aires marines Educatives»  
**19h00 à la maison des Associations**



**PROJETS**  
**ÉCHANGES**  
**DÉVELOPPEMENT**

Espace de vie sociale  
Projets Échanges et Développement  
Maison de la mer / DIBEN  
1 rue de l'Abbesse  
29630 Plougasnou  
06 51 11 94 20

site : [projets-echanges-developpement.net](http://projets-echanges-developpement.net)

face-book : <https://www.facebook.com/bobineenbourg29630/>