



LE LIEN AU VIVANT

UNE ÉDUCATION
À LA RELATION SENSIBLE AU MONDE
POUR ACCOMPAGNER LES JEUNES GÉNÉRATIONS
VERS LA TRANSITION SOCIO-ÉCOLOGIQUE

LIVRET DE L'ESSAIMEUR



Vous êtes des essaimeurs, des personnes qui avez à coeur d'accompagner les enfants et les jeunes générations vers une autre façon de vivre le monde, plus solidaire avec le vivant, qu'il soit humain ou non humain. Pour cela, nous vous proposons un voyage au coeur du Pays Bigouden d'ateliers en ateliers.

- **Un voyage avec une intention éducative**

- Développer dans ses pratiques éducatives à l'égard des enfants et des jeunes, des activités favorables à la connexion sensible à la nature, contribuant à son respect et à une meilleure connaissance et compréhension du vivant.

- **Un voyage pour acquérir des savoirs**

- Identifier les modalités d'un contact sensoriel et sensible à la nature et au vivant.
- Mettre en œuvre des activités favorables à la connexion sensible à la nature, à la compréhension et à la protection des écosystèmes.
- Transférer dans sa pratique éducative une approche sensible à l'éducation à la nature.

- **Un voyage riche en contenu**

- Expérimentation de situations pédagogiques sensorielles dans la nature.
- Mobilisation de l'ensemble des récepteurs sensoriels corporels.
- Identification de la perception permise par les sens.
- Identification des émotions induites par une démarche sensible.
- Eveil au questionnement sur la nature et au lien au vivant.
- Connaissances et compréhension des enjeux environnementaux (biodiversité, climat, santé, interdépendance des milieux...).
- Réappropriation des expériences de nature dans les pratiques éducatives.

- **Un voyage d'initiation auquel vous pourrez donner une suite**

- Possibilité d'accompagnement personnalisé des projets individuels.
- Ateliers proposés par les animateurs (les buzhugs) : "Pour aller plus loin avec...".

- **Un voyage organisé**

- Durée des ateliers 6 à 12h.
- Nombre d'essaimeurs par atelier : entre 6 et 12.
- Nous vous recommandons de suivre l'ensemble du parcours de sensibilisation permettant de découvrir une diversité d'écosystèmes naturels et humains.

• Découverte des bois et des forêts

◦ Le Bois du Quilliou, Plogastel Saint Germain



◦ La buzbug

- **Romane BUREAU**, animatrice enfance, je puise mon inspiration dans la nature, les animaux et mes études artistiques. Passionnée, j'aime créer des passerelles sensibles entre expression créative, découvertes sensorielles et histoire des lieux. J'invite les groupes à écouter, ressentir et imaginer ce que la nature, les paysages et récits anciens ont à raconter.

◦ Le lieu

- Situé à deux pas du bourg de Plogastel Saint Germain, le Bois du Quilliou est un lieu emblématique du territoire. Très apprécié des habitants, c'est un espace de promenade, de rencontre et de loisirs. Son acquisition publique a pour projet de promouvoir les bienfaits de la nature sur notre santé et notre bien-être. Abritant un patrimoine historique remarquable avec sa motte féodale, le Bois du Quilliou est un lieu précieux conjuguant nature et culture.

◦ Les propositions

- Balades sensibles en forêt, à travers sous-bois, clairières, mousse et fougères, pour partir à la rencontre de l'histoire des lieux entre réel et imaginaire, où se croisent échos d'époques féodales, et récits de Korrigans.
- Éveil à l'écoute du vivant, en prêtant attention aux bruissements d'ailes, aux sifflements d'oiseaux et aux murmures discrets de la forêt.
- Explorations artistiques et créatives (peinture, argile, éléments naturels).
- Animation en ½ journée ou journée complète, mêlant marche en nature, immersion sensorielle, exploration de l'imaginaire des lieux, moments de bien-être et ateliers créatifs. Un temps de partage et de réflexion viendra conclure l'expérience, afin que chacun puisse repartir avec des inspirations à intégrer dans ses propres pratiques.

Pour aller plus loin avec Romane,

- Ateliers d'arts plastiques: exploration de techniques mixtes et approches sensibles.
- Ateliers Bien-être et ressources : rituels développement personnel et créatif.
- Créations de contes ou carnets nature mêlant dessin et éléments naturels glanés dans la nature

Renseignements :

Facebook: Les Ateliers de Romane

Mail: LesAteliersdeRomane@outlook.fr

Tél: 06.99.28.33.88



◦ **La forêt de Kerhua, Ecole de la forêt Bidouilles et Vadrouilles, Plonéour Lanvern**



◦ **La buzrug**

- **Marie LE SOLLIEC**, après 15 années en tant qu'animatrice puis directrice auprès des enfants et familles en structure collectives, je cofonde l'école de la forêt Bidouilles & Vadrouilles en 2020. Avec la Pédagogie par et pour la nature au cœur de ma pratique j'invite jeunes et moins jeunes à porter un regard précieux sur la richesse des milieux naturels qui nous entourent, à jouer et vivre des expériences directes avec les autres vivants. Afin de reconnecter les personnes au vivant, je m'attache à vivre et faire vivre des ateliers dehors en nature, et de faire l'expérience du dehors à travers toutes ses météo(s)(hormis dangereuses). L'humain est au cœur de ma démarche, donner à chacun l'occasion de s'accomplir pour simplement être heureux et rayonner. J'accompagne également les enseignant.e.s et éducateur.rices qui souhaitent être formés et guidés dans leur pratique en extérieur.

◦ **Le lieu**

- L'école de la forêt Bidouilles et vadrouilles est une association qui propose des ateliers pour les enfants, les adultes et bien sûr des ateliers tous ensemble, en famille ! Sur un terrain d'1 hectare boisé, bordé d'une rivière à Plonéour-Lanvern, au cœur du Pays Bigouden. C'est un lieu résilient qui met à l'honneur l'immersion en nature avec comme cœur de projet la pédagogie par la nature. Ici sont cultivés le respect du vivant, de soi, des autres, la curiosité, l'art et l'imaginaire, le bien manger également car on y cuisine sur feu de camp. On peut y trouver des arbres, des familles, des outils, des casseroles, qui côtoient en harmonie pinceaux, cabanes, poules, marionnettes

◦ **La proposition**

- Marie propose aux essayeurs 1 à 2 journées d'introduction à la Pédagogie Par la Nature (PPN). Les participant.e.s vivront des temps de connexions, de jeux, d'activités, de création en forêt et au bord de la rivière. Ils apprendront ensuite à structurer une séance dehors pour pouvoir la faire vivre aux enfants qu'ils accompagnent dans leurs quotidiens professionnel et/ou personnel.

Pour aller plus loin avec Marie,

- Ateliers mensuels les Ptits Poucets et Les soirées Buissonnières, inscription à l'année
- Ateliers ponctuels pendant des événements comme les semaines de petite enfance
- Cycle d'accompagnement dans les collectivités

Renseignements :

Ecole de la forêt Bidouilles&Vadrouilles

Kerhua-29720 Plonéour-lanvern 07 81 98 09 48

bidouilles.vadrouilles@mailo.com bidouillesvadrouilles.fr



• Les bardes « Au son du Vivant s'élèvent les mots »

◦ La transmission de cette aventure du Lien au Vivant :

- **Michel** vous accompagnera pour créer votre récit de « l'humus éducatif » dans chaque lieu où les Buzhug interviennent. Il interviendra sur le recueil des paroles, et la mise en écriture. Il mettra en forme vos ressentis à partir de vos paroles, vos notes (à partir des carnets mis à votre disposition au début de l'aventure), vos mots à partir de vos écrits.
- **Catherine** vous accompagnera par l'expression en mouvement des mots récoltés par Michel, sur la base des écrits du récit individuel et dans la continuité de l'expérience. Elle mettra en expérience corporelle les ressentis dans un temps dédié, à la fin de chaque session d'écriture, en musique ou avec les sons de la nature, de manière douce, progressive et guidée. Elle amènera un dialogue corporel sensible avec la nature et nous composerons ensemble un récit corporel en mouvement à partir de l'expérience individuelle.

◦ Les veillées mycélium : dans le Pays bigouden, sur les traces des Buzhug, pendant les veillées Mycélium.

- Un moment de partage et de convivialité pour raconter l'aventure de « l'humus éducatif »
- Lectures et témoignages
- Un voyage artistique au cœur du vivant

◦ Les bardes

- **Michel Suzzarini**, depuis plus de vingt-cinq ans, je propose des ateliers d'expression libre/écriture avec tout public dans différents départements de France dont la Bretagne, et développe des projets, dont ceux qui touchent l'environnement sous tous ses aspects. J'accompagne également les personnes à écrire leur livre. Avec les essayeurs, je propose de relier la pratique de terrain aux mots, ce qui rend possible l'intégration de l'expérience et de sa transmission. Un moment à soi qui laisse possible le partage de la pratique des essayeurs aux enfants qui les entourent et à ceux/celles qui aimeraient vivre cette connexion au vivant.

- **Catherine Allain**, musicienne, thérapeute, chorégraphe et autrice, je puise mon inspiration dans les émotions humaines et le cycle de la nature. Passionnée par l'évolution de l'être aussi bien à travers sa propre vie, ses compréhensions que ses épreuves. Femme de contrastes, je crée des ponts corporels entre croissance et déclin, chaos et transformation, voyages entre les mondes visible et invisible. Les notes de musique, support des expérimentations, s'égrènent en autant d'émotions, terreau d'une expression riche et symbolique, interpellante et transformatrice en profondeur, aussi bien par l'acteur que par le spectateur.

*Je fais mon expérience
La nature a plusieurs sens
Prend plusieurs aspects
Je la rencontre partout
La nature me montre l'exemple
M'aide à être.
Elle m'émerveille
me soigne, me nourrit*

*Avec la mer la forêt les jardins
le vent le soleil
Je me pose
Je me ressource*

*Un chemin
Je marche
Je développe mes sens*

Pour aller plus loin avec Michel,

- Pour aller plus loin avec Michel :
- Écrivain Animateur
- Créateur de la méthodologie MSE et de l'École des écrivains.
- Plus de quarante-cinq ans d'écriture.
- Plus de vingt-cinq ans d'animations d'ateliers d'expression libre/écriture dans toute la France et en distanciel.
- Des ateliers en direction des enfants, des adolescents, des adultes de tous horizons, des personnes âgées... des associations, entreprises, administrations et institutions.
- Une expérience mise au service de celles et de ceux qui veulent vivre des moments uniques d'écriture avec une pratique basée sur la méthodologie MSE (Mouvements Spontanés d'Écriture) et l'École des écrivains.
- L'association histoire d'écrire : un partenaire avec lequel je travaille pour la création de projets et l'impression de livres.
- L'écriture de livres : Théâtre, Roman jeunesse, Roman poétique et philosophique, Poésie... Plusieurs livres à paraître pour l'automne 2026.

Renseignements :

Michel Suzzarini

Tél : 06 09 47 26 40

Courriel : michel.bonjour.suzzarini@gmail.com

Pour aller plus loin avec Catherine,

- * Cie Mute&Ose : en sessions annuelles, danse improvisée et chorégraphies co-crées avec des femmes qui, après des épreuves, ont besoin de se réapproprier leur corps et leurs sensations, d'apaiser leur émotionnel et leur psychisme en le mettant en danse dans un projet collectif de spectacle public. Transmutation des blessures, libération et transformation.
- * Danses du monde, danse libre et intuitive, stages d'été, déambulations sur demande
- * Autrice : « Isélia au pays de l'âme » conte fantastique et philosophique ; « Fragments d'Âmes » livre-oracle, poésies, messages, haïkus ; « Mute&Ose l'incroyable aventure des femmes de la Cie Mute&Ose » restitution et réflexions ; « Femmes en Sursis » recueil de textes et poésies sur les 9 étapes de la libération.

Renseignements :

Catherine Allain 0619162756 catherine.allain@gmail.com

Le lieu : Plonéour-Lanvern (29), et France

<https://www.catherineallain.com>

Nous sommes là dans le présent
Vivants



• Découverte du jardin potager au naturel

◦ Le Jardin du bonheur, Plogastel Saint Germain



◦ Le buzrug

- **Yves PEUZIAT-BEAUMONT**, après une vie professionnelle dans l'éducation nationale jalonnée d'expériences diverses, mon intérêt pour la nature et le vivant, leur respect et leur promotion, m'ont conduit à m'engager au service de leur santé, comme au service de celle de l'humain. Particulièrement passionné par le jardinage au naturel, ma conviction que la compréhension du monde et de ses enjeux passe par des apprentissages émotionnellement fondés et socialement partagés trouvera ici à s'exprimer.

◦ Le lieu

- Le Jardin du bonheur est un jardin nourricier communal créé à l'initiative des enfants du Conseil municipal des Jeunes. Sur ses 400m², on y trouve des carrés de cultures potagères, fruitières et aromatiques, une serre, un verger et une haie fruitière. Labellisé "Jardin Regain" par l'association Bretagne Vivante, la biodiversité y est préservée et entretenue par les bénévoles, les "Amis du Jardin du bonheur", ainsi que par les enfants du centre de loisirs.

◦ Les propositions

- Approche sensorielle de la connaissance du sol et de son enrichissement.
- Découverte de la diversité végétale du potager.
- Sensibilisation au soin à la biodiversité et à la fertilité du jardin.

Pour aller plus loin avec Yves,

- Un samedi après-midi par mois, les ateliers "Jardiner au naturel"
- Une animation festive au Printemps et en Automne un samedi après-midi pour se connecter ensemble à la nature

Renseignements :

Facebook : Le Jardin du bonheur

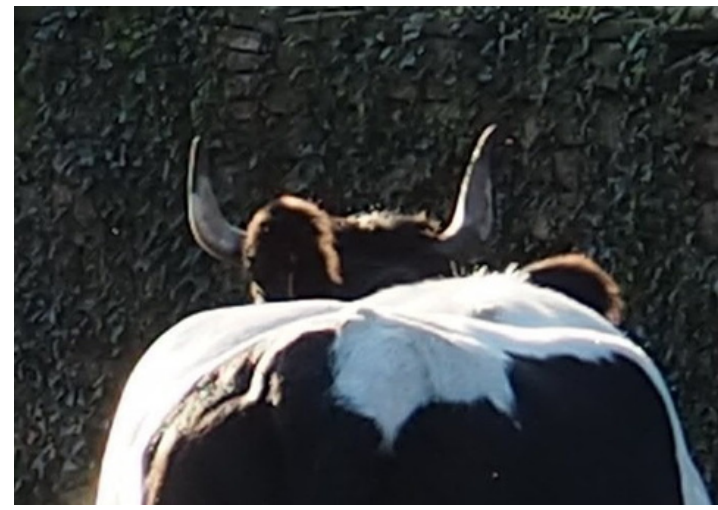
Mail : jardindubonheur.plogastel@gmail.com

Tél : 06 07 03 71 25



• Découverte de la ferme

◦ La Ferme du Leukêr, Kermoguer, Plogastel Saint Germain



◦ La buzrug :

- **Marie Christine PLOUZENNEC** et son assistant buzrug **Jean-Marc REINERT**. J'ai grandi dans cette ferme familiale. Je suis heureuse dehors, dans la nature. J'aime être avec les enfants et partager avec eux ma passion pour les animaux et la terre. Après une carrière dans l'enseignement en langue bretonne, j'ai choisi de faire revivre ce lieu avec l'aide de mon conjoint et d'accueillir les enfants des écoles et des centres de loisirs, ainsi que les familles qui souhaitent découvrir notre cheminement vers plus d'autonomie. Je propose des activités pour mettre la main à la pâte et partager, dans la bonne humeur, des expériences enrichissantes liées aux activités de la ferme.

◦ Le lieu :

- **La ferme du Leukêr** est située au cœur d'un hameau, dans la vallée du Goyen. Jusqu'à la fin des années 2000, elle était en polyculture élevage. C'est une petite ferme de moins de 5 hectares où l'on peut actuellement côtoyer quelques vaches, des brebis, des poules, des oies, une ânesse, des cochons d'inde et quelques ruches. Il y a un potager, une serre et des arbres fruitiers. La ferme dispose d'une petite aire de pique-nique pour l'accueil des groupes et d'un hangar en cas de pluie.

◦ Les propositions :

- Une journée à la découverte du quotidien à la ferme : le soin aux animaux, leur alimentation, les interactions entre les animaux domestiques et des animaux sauvages dans l'environnement.
- Invitation à observer les comportements et les relations entre les différentes espèces animales.
- Invitation à mobiliser tous ses sens pour mieux comprendre la place de l'humain dans sa relation aux animaux.

Pour aller plus loin avec Marie-Christine,

- Ferme du réseau Civam
- Accueil wwoofing depuis 2018.
- Accueil pédagogique depuis 2019.

Renseignements :

Ferme du Leukêr à Kermoguer, 29710 Plogastel Saint Germain
www.fermeduleuker.eu
Tél 02 98 54 57 18



• Découverte de la créativité artisanale

◦ Sur la piste des Kerterres



◦ La buzbug :

- **Christine DURUPT**, formatrice et constructrice depuis 14 ans de Kerterre (petits dômes sculptés en chanvre et chaux, ou chanvre et terre), j'ai animé différents chantiers avec des groupes d'adultes et d'enfants. Animer ces chantiers consiste à accompagner un groupe dans un processus créatif, et à permettre à chacun d'expérimenter. Ces créations sont réalisées dans un contexte de pleine nature. La rencontre avec la matière, éveille et révèle notre rapport à soi, aux autres et au monde qui nous entoure. Passionnée par les liens que nous entretenons, tant avec la nature qu'entre êtres humains, ma démarche se base sur oser et créer.

◦ Le lieu :

- **Les chantiers** se réalisent dans plusieurs endroits du pays bigouden, propices à recevoir une Kercréation. Les sites peuvent être aussi bien en forêt, plaines, fermes, jardins, cours d'écoles...). Les créations sont réalisées sur mesure en s'inspirant et s'intégrant à l'écosystème du lieu.

◦ Les propositions :

- Création - construction collective en chanvre, chaux et/ou argile d'un petit module (poulailler, banc, cabane enfant....) sur 2 jours : structure et finition.
- Invitation à expérimenter et accompagner un processus de création en respectant la nature qui nous entoure.
- Invitation à utiliser la création pour harmoniser les liens avec la nature et entre humains.

◦

Pour aller plus loin avec Christine,

- Accompagnement et suivi de projets , création avec des matériaux naturels
- Projets participatifs, chantiers collectifs en matériaux écologique auprès des établissements scolaire

Renseignements :

La Danse des Fourmis

Christine Durupt - 06 88 31 31 12

ladansedesfourmis@gmail.com



• Découverte de l'estran

◦ De la Baie d'Audierne aux côtes Sud Bigoudènes



◦ La buzrug :

- **Sonia JORE**, depuis une dizaine d'années, j'accompagne des projets en éducation à l'environnement, en écocitoyenneté et transition écologique, auprès de publics variés : enfants, familles, adultes, entreprises et collectivités. Cette diversité d'expériences, allant jusqu'aux démarches RSE et territoriales, m'a appris à relier les enjeux écologiques à des pratiques concrètes, simples, accessibles et facilement transposables dans le quotidien de chacun.e.
- Avec Arborescence et le projet Lien au Vivant, j'ai à cœur de transmettre aux essayeurs des pratiques inspirantes qui relient Nature, Santé et Autonomie. Mon expérience dans l'accompagnement de groupes me permet de créer des espaces pédagogiques où chacun.e peut expérimenter, apprendre, s'émerveiller et transmettre à son tour.

◦ Le lieu :

- **Le littoral bigouden**, un espace vivant entre rochers, sable et marées, riche d'une biodiversité marine exceptionnelle. Sites possibles : Penhors, Le Guilvinec, Lesconil, selon les marées et les conditions.

◦ Les propositions :

- Balades pieds nus sur l'estran pour explorer les richesses du bord de mer et vivre une immersion sensible au plus près du vivant.
- Sensibilisation aux écosystèmes marins et à leur fragilité.
- Identification des algues locales et des plantes sauvages du bord de mer, découverte de leurs usages culinaires et médicinaux.
- Activités créatives (cuisine, alguier, land art).
- Animation sur une journée complète, mêlant observation du milieu, compréhension écologique, cueillette respectueuse, ateliers pratiques, et exploration créative et sensorielle. Un temps d'échanges et de réflexion viendra clôturer l'expérience pour permettre à chaque essayeur de l'intégrer dans ses propres pratiques.

Pour aller plus loin avec Sonia et Arborescence,

- **Education à l'environnement et immersion nature**: Pour enfants (écoles, collèges, lycées), familles et particuliers. Bain de forêt (Shinrin yoku), balades sensorielles, plantes sauvages et herboristerie, jardinage au naturel, compostage, « presque zéro déchet », accompagnement des émotions environnementales et des questionnements liés aux enjeux écologiques.
- **RSE et Transition Ecologique** : Pour entreprises, collectivités et associations, diagnostic, accompagnement de projets, sensibilisation, formation, dynamiques de territoire et démarches de transition écologique.

Renseignements :

Arborescence,

<https://www.facebook.com/Arborescence.bzh/>

Sonia Jore : 06 64 67 02 30

arborescence@lilo.org

