

# VILLAGE FRANCOCÉAN

## LES ATELIERS DE SENSIBILISATION

### ATELIERS CULINAIRES POUR MIEUX S'ALIMENTER

#### AVEC L'OSTRÉICA

Apprendre à ouvrir les huîtres et à les déguster !

Venez retrouver l'équipe de L'Ostréica pour apprendre à ouvrir vos huîtres et pour partager un agréable moment autour d'une dégustation iodée.

A partir de 15 ans et adultes

**PARTICIPER**

#### AVEC BLUTOPIA

Découvrez le meilleur tartare d'algues du monde

En 1h, vous découvrirez les bienfaits des algues de manière ludique, apprendrez à faire votre propre tartare d'algues, et repartirez avec la recette et de quoi impressionner vos proches au prochain apéro !

Tout public à partir de 10 ans

**PARTICIPER**

### ATELIERS CORPORELS POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

#### LES MILLS BODYCOMBAT

**BRÛLER JUSQU'À 570 CALORIES PAR SÉANCE**

Apprendre à se battre sans donner de coup

Un cocktail d'arts martiaux débordant d'énergie et de fun, sans contact direct ! Que vous soyez débutant ou ninja confirmé, ce cours explosif vous fera brûler jusqu'à 570 calories par séance. Alors, armez-vous de votre meilleure attitude de combattant, laissez vos inhibitions à l'entrée et plongez dans l'action !

Tout public à partir de 16 ans

**PARTICIPER**

## **LES MILLS BORN TO MOVE**

**UNE AVENTURES FITNESS 100 % FUN POUR LES PETITS ET LES PLUS GRANDS**

**Pour que les petits jouent dans la cour des grands**

Des aventures fitness sans pression et 100 % fun pour les petits et les plus grands ! c'est l'apprentissage des bases de différentes disciplines sur des hits du moment, le tout en s'amusant à fond !

Pour les 6-16 ans

**PARTICIPER**

## **LES MILLS BODYPUMP**

**UN ENTRAÎNEMENT SPORTIF DYNAMIQUE ET FUN QUI SCULPTE VOTRE**

**Pour un corps plus fort, plus solide, plus kiffant !**

Un entraînement dynamique et fun qui sculpte votre corps, booste votre métabolisme et vous donne l'énergie de super-héros, le tout en musique ! Avec des instructeurs motivants et des playlists enflammées, vous atteindrez des sommets de forme que vous n'auriez jamais imaginés !

Tout public à partir de 16 ans

**PARTICIPER**

## **LES MILLS DANCE**

**ON DANSE, ON SE DÉPENSE ET ON KIFFE**

Que vous soyez novice ou prêt à rivaliser avec Beyoncé sur la piste, vous n'y résisterez pas ! L'ultime combo entre hits en vogue et moves stylés, réunissant tous les âges et niveaux de danse, pour des sessions qui font vibrer !

Tout public à partir de 16 ans

**PARTICIPER**

## **LES MILLS SHAPES**

**LE MEILLEUR DU PILATES, DU BARRE ET DU POWER YOGA**

Alliant contrôle, répétition et résistance, c'est le défi parfait pour sculpter vos muscles tout en vous amusant sur des hits modernes. Des sessions de 45 minutes, où Pilates, power yoga et barre au sol se marient sur des rythmes disco-house !

Tout public à partir de 16 ans

**PARTICIPER**

# ATELIERS DE DO IT YOURSELF POUR RÉDUIRE LES EMBALLAGES AU QUOTIDIEN ET PRÉSERVER L'ENVIRONNEMENT

## AVEC SURFRIDER FOUNDATION EUROPE

DIY : Avec Surfrider, on surfe sur les produits fait maison

Protéger l'océan peut se faire aussi à la maison ! Ensemble, nous allons apprendre à réaliser des produits cosmétiques et d'entretiens maison, pour diminuer notre consommation de plastique et de produits chimiques.

À partir de 10 ans et adultes, ou 8 ans si accompagné

**PARTICIPER**

## AVEC WINGS OF THE OCEAN

DIY : Fabriquez un sac vraiment beau... à partir de voiles de bateaux !

Parce qu'on aime la récup et le monde de la voile, l'équipe de Wings of the ocean vous propose de récupérer les vieilles voiles de bateau de notre skipper, Alexis Thomas, et d'en faire des supers tote bags ou des troussees de toilettes. Nous fournirons le matériel et les machines à coudre.

Tout public à partir de 10 ans si accompagnés d'adultes

**PARTICIPER**

## AVEC LA WATER FAMILY

DIY : Fabriquez des crottes de graines

Venez fabriquer des balles d'argiles chargées de graines, prêtes à être lancées sur le sol et qui germeront pour offrir un ilot de biodiversité en ville ou dans ton jardin. Au travers de cette activité vous comprendrez le lien entre les sols, l'eau et la vie.

Tout public à partir de 6 ans

**PARTICIPER**

## AVEC LA MATIÈRE

DIY : Atelier Décaps'

Venez fabriquer votre décapsuleur en bois de réemploi!

À partir de 12 ans (seulement 6 personnes)

**PARTICIPER**

# ATELIERS LUDIQUES ET PÉDAGOGIQUES DE SENSIBILISATION À LA PRÉSERVATION DE L'OcéAN

## AVEC LE MUSÉE MARITIME

### Tribord - Bâbord

Comment sortir du port ? Comment identifier un phare la nuit ? Un atelier ludique pour appréhender le code maritime, décrypter le code des pavillons et être prêt à embarquer !

Pour les 8 - 12 ans

**PARTICIPER**

## AVEC LE MUSÉE MARITIME

### Les petites histoires de la mer

Venez écouter le clapotis des vagues sur la plage, le vent du large, au fil de petites histoires et du théâtre de papier japonais : le Kamishibai.

Pour les 3 - 6 ans, en famille

**PARTICIPER**

## AVEC LE MUSÉE DU NOUVEAU MONDE

### Ondes et lumières

Savourez l'œuvre apaisante d'Albert Marquet et aquarellez un petit tableau du port de La Rochelle en prenant modèle sur sa toile.

Pour les 6 - 12 ans

**PARTICIPER**

## AVEC LE MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE

### Vous avez dit mollusques ?

Une coquille, ou deux, ou pas du tout, brouteurs d'algues ou prédateurs, venez découvrir les secrets des mollusques de nos côtes et des tropiques.

Pour les 6 - 12 ans

**PARTICIPER**

### **AVEC LE MUSÉUM D'HISTOIRE NATURELLE**

**Régime alimentaire des animaux marins : qui mange qui dans les océans ?**

Apprendre et comprendre les liens dans un réseau alimentaire à partir d'organismes producteurs se terminant par des espèces prédatrices ...

Pour les 6 - 10 ans

**PARTICIPER**

### **AVEC LA RÉGIE DU PORT DE PLAISANCE DE LA ROCHELLE / LA ROCHELLE UNIVERSITÉ CNRS LIENSS**

**Stockage du Carbone, quelles activités humaines pour quels bénéfices à La Rochelle ?**

Du carbone dans les marais littoraux aux activités de dragage des ports : découvrez les mécanismes de captation et de stockage sur le territoire rochelais. La Rochelle - LRTZC  
#CarboneBleu #Biodiversité #Port

Tout public à partir de 10 ans

**PARTICIPER**