



acro'bath

RENDEZ-VOUS

2021





**Bientôt  
20 ans !**

DE BELLES **RENCONTRES**,  
DES **ÉMOTIONS**, DES GENS **SYMPAS**,  
UNE NATURE **ACCUEILLANTE...**

**En 20 ans, nos préoccupations ont bien changé !**

On est passé de : « Que fait-on quand il pleut ? »  
à « Où se mettre au frais pendant les canicules ? »  
ou de « Comment améliorer nos langues étrangères ? »  
à « Comment appliquer les protocoles sanitaires ? »

**RENDEZ-VOUS, *stages,***  
**ATELIERS, *animations***

LA SAISON 2021 À ACROBATH  
S'ANNONCE BIEN RYTHMÉE !

Cette année, nous invitons nos ami(e)s à partager leur passion de la Nature,  
pour s'amuser sans se marcher sur les pieds, sans abimer la forêt  
qui a bien voulu nous accueillir pendant ces 20 années

Diane, Dominique, Nicolas, Elodie, Florent, Isabelle,  
mais aussi Quentin, François, Robin, Nathanaël, Delphine...

PRÈS DE  
**40 DATES**  
& **OCCASIONS**  
DE NOUS  
RENDRE VISITE  
& **PROFITER**  
DE LA **FORÊT !**

PLACES LIMITÉES,  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**  
PAR TÉL. 03 85 50 87 14,  
MAIL : CONTACT@ACROBATH.COM  
OU SUR NOTRE SITE :  
**www.acrobath.com**

# AVRIL

MERCREDI 14 AVRIL

10H / 12H

## INITIATION *Chants d'oiseaux*

Comment arriver à distinguer tous ces oiseaux qui s'égosillent au fond des bois ? Et pourquoi passent-ils autant d'énergie à produire tous ces sons incroyables ? Nous irons sur le terrain écouter plusieurs espèces communes, ce qui sera l'occasion d'apprendre les bases de la reconnaissance des chants d'oiseaux.

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

TOUT PUBLICS • TARIF INDIV. : 8€  
TARIF FAMILLE 3 PERS. : 15€

En famille

AVENTURES  
MOMES  
BOUGEZ EN FAMILLE



AVENTURES  
MOMES  
BOUGEZ EN FAMILLE

En famille

MERCREDI 14 AVRIL

14H / 17H

## *À la recherche des indices et traces d'animaux*

Les animaux qu'ils soient grands ou minuscules sont partout autour de nous... Au-delà des simples empreintes, bien connues du grand public, les animaux laissent bien d'autres indices de leur présence dans leur environnement. Une fois les sens aiguisés et quelques notions en tête, il devient assez facile de repérer leur passage, les restes de leurs repas ou le marquage des limites de leur territoire...

Un vrai jeu de piste à vivre en famille !

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

TOUT PUBLICS • TARIF INDIV. : 15€  
TARIF FAMILLE 3 PERS. : 30€



DIMANCHE 18 AVRIL

8H30 / 12H

## ÉCOUTE & RECONNAISSANCE *Chants d'oiseaux*

L'ouïe, ce sens oublié... Nous partons à la découverte des paysages sonores des forêts et bocages du Clunysois. Au printemps les chants des oiseaux y sont omniprésents, mais pourquoi chantent-ils ? Et comment espérer les reconnaître ? Nous allons prendre le temps de dompter nos oreilles pour décrypter les sons qui nous entourent et se lancer dans l'apprentissage des chants d'oiseaux.

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 18€

DIMANCHE 18 AVRIL

14H / 17H

## RANDO *Nature & Photo*

Apprendre la photo, vaste projet ! Je vous propose une initiation à la photographie en deux étapes. En salle, nous ferons le point sur les éventuelles difficultés que vous rencontrez et sur quelques grands principes techniques. Nous partirons ensuite mettre en pratique ces notions dans quelques jolis coins à proximité où je serai là pour répondre à vos questions en direct et vous aider à « ouvrir l'œil » ! Tous appareils photo, du smartphone au réflex...

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 18€



PLACES  
LIMITÉES  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

# AVRIL

MERCREDI 21 AVRIL

10H / 12H



AVENTURES  
MÔMES  
BOUGEZ EN FAMILLE

## ATELIER

### Feutrage de Laine\*

Le feutre à l'eau chaude savonneuse, découverte et jeu ! Nous jouerons avec les laines et les couleurs, en les roulant dans nos mains, en les frottant, en les modelant pour fabriquer des billes, des cordons multicolores et des fleurs !

À PARTIR DE 5 ANS

TARIF INDIV. : 20€

(1 ADULTE ACCOMPAGNANT GRATUIT)

MERCREDI 21 AVRIL

14H / 17H



## ATELIER

### Tableau en Feutre de Laine\* *En famille*

Nous commencerons par faire un petit échantillon de feutre à plat, pour comprendre le processus du feutrage à l'eau chaude savonneuse. Puis nous passerons à la réalisation d'un petit tableau représentant un petit mouton dans un paysage.

À PARTIR DE 5 ANS ET ADULTES !

TARIF INDIV. : 30€

(1 ADULTE ACCOMPAGNANT GRATUIT)

VENDREDI 23 AVRIL

18H30 / 22H

*En famille*

## SORTIE

### Grands Trappeurs en nocturne

Les petits trappeurs en nocturne : une soirée en famille à arpenter la forêt à la recherche d'indices de vie des animaux des bois. Tels des trappeurs, nous organiserons un feu en pleine nature pour faire chauffer notre repas du soir. Retour à la nuit tombante par un parcours ludique à travers bois et l'écoute des bruits de la nuit pour terminer notre aventure en forêt.

Grillades comprises dans l'animation.

Merci d'amener vos petits plats d'accompagnements (salades, tartes, desserts...) si souhaité.

Sortie animée par Florent Espagnac, accompagnateur en moyenne montagne.

À PARTIR DE 5 ANS • TARIF INDIV. : 15€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 35€

(13€ PAR PERS. SUPPL.)

SAMEDI 24 AVRIL

14H / 17H

## ATELIER Feutrage de Laine\*

Le feutre à l'eau chaude savonneuse, initiation ! Nous commencerons par faire un petit échantillon de feutre à plat, pour comprendre le processus du feutrage. Puis nous passerons à la réalisation d'un petit bol en feutre.

À PARTIR DE 6 ANS ET ADULTES !

TARIF INDIV. : 30€

*En famille*



\* Ce stage s'adresse à toute personne curieuse de la laine et de ses multiples et enthousiasmantes applications plastiques et artistiques.

PLACES  
LIMITÉES  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



DIMANCHE 25 AVRIL

9H / 10H30 • 11H / 12H30

## SORTIE Ces plantes sauvages qui nous font du bien

Découverte des Plantes Sauvages Comestibles. Comment les reconnaître et découvrir leurs usages en phytothérapie, ou en cuisine... !

Sortie animée par Delphine Suzor, botaniste.

TARIF INDIV. : 7€

# JUIN

**DIMANCHE 13 JUIN**

9H / 10H30 • 11H / 12H30

## **SORTIE** *Ces plantes sauvages qui nous font du bien*

Découverte des Plantes Sauvages Comestibles. Comment les reconnaître et découvrir leurs usages en phytothérapie, ou en cuisine... !

Sortie animée par Delphine Suzor, botaniste.

TARIF INDIV. : 7€

**SAMEDI 19 JUIN** 15H / 17H

## **ATELIER** *Herboristerie*

Découverte des vertus des plantes aromatiques et médicinales ainsi que les recettes de fabrication de macérations solaires de fleurs sauvages. Vous réaliserez vous-même le célèbre « Vinaigre des 4 voleurs », un antibactérien naturel élaboré au Moyen-Age lors des épidémies de peste qui reste aujourd'hui un remède efficace et multifonctions, une sorte de lotion glycoalcoolique médiévale... Vinaigre, épices, plantes et flacons sont fournis, vous repartez avec votre préparation.

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 17€

**DIMANCHE 20 JUIN**

10H / 12H

## **CONFÉRENCE** *Les plantes de la Saint-Jean*

Dans la tradition celtique, un bouquet de plantes protectrices était jeté dans les cendres du feu du solstice d'été... Présentation des fameuses herbes de St-Jean. Signification des rituels de cueillette et de feu. Composition du bouquet porte-bonheur transitionnel. Réalisation d'une macération solaire... Matériel fourni (flacons, huiles, plante sauvages).

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 17€



# JUILLET

PLACES  
LIMITÉES  
**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**

**MERCREDI**

21 & 28 JUILLET

10H / 12H

## **ATELIER** *Impressions de feuillage*

Un atelier en famille (ou pas !) à partir d'écorces, de feuilles... découverte des techniques d'impression végétale sur tissu. Pour les artistique en herbe.

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

À PARTIR DE 7 ANS • TARIF INDIV. : 8€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 18€

(6€ PAR PERS. SUPPL.)

**MERCREDI 21 & 28 JUILLET**

14H / 16H

## **ATELIER** *Jouets de Plantes*

Un atelier en famille (ou pas !) pour jouer avec les plantes, fabriquer des instruments de musique verte ou découvrir les fleurs à savon...

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

À PARTIR DE 6 ANS • TARIF INDIV. : 8€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 18€

(6€ PAR PERS. SUPPL.)

\* Ce stage s'adresse à toute personne curieuse de la laine et de ses multiples et enthousiasmantes applications plastiques et artistiques.



**VENDREDI 16 JUILLET**

14H / 17H

*En famille*

## **ATELIER** *Feutrage de laine\**

Le feutre à l'eau chaude savonneuse, initiation ! Nous commencerons par faire un petit échantillon de feutre à plat, pour comprendre le processus du feutrage. Puis nous passerons à la réalisation d'un petit bol en feutre.

À PARTIR DE 6 ANS ET ADULTES !

TARIF INDIV. : 30€



# AOÛT

MERCREDI 11 & 18 AOÛT

10H / 12H

## ATELIER

### *Impressions de feuillage*

Un atelier en famille (ou pas !)

A partir d'écorces, de feuilles... découverte des techniques d'impression végétale sur tissu.

Pour les artistes en herbe.

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

À PARTIR DE 7 ANS • TARIF INDIV. : 8€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 18€

(6€ PAR PERS. SUPPL.)

AVENTURES  
MOMES  
BOUSSEZ EN FAMILLE

En famille



# SEPTEMBRE

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE

10H / 12H

## ATELIER *Herboristerie*

Découverte des vertus des plantes aromatiques et médicinales ainsi que les recettes de fabrication de macérations solaires de fleurs sauvages.

Vous réaliserez vous-même le célèbre

« Vinaigre des 4 voleurs », un antibactérien naturel élaboré au Moyen-Age lors des épidémies de peste qui reste aujourd'hui un remède efficace et multifonctions, une sorte de lotion glycoalcoolique médiévale...

Vinaigre, épices, plantes et flacons sont fournis, vous repartez avec votre préparation.

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 17€

# OCTOBRE

DIMANCHE 3 OCTOBRE

9H / 10H30 • 11H / 12H30

## SORTIE

### *Découverte des baies d'automne*

Découverte botanique des baies d'automne.

Comment les reconnaître, leurs usages...

Animée par Delphine Suzor, botaniste.

TARIF INDIV. : 7€



DIMANCHE 17 OCTOBRE 9H / 16H

## RANDO

### *Nature & Patrimoine en Clunisois*

Cette journée accessible à tous en termes d'effort et de technicité vous permettra de découvrir un peu mieux la région clunisoise, son patrimoine naturel et humain. Vous serez étonnés par la richesse, la diversité des milieux et des paysages rencontrés : des petits vallons où le bocage est bien préservé aux anciens hameaux, en passant par plusieurs types de forêts, des traces d'habitats ou d'usages d'autrefois...

Repas tiré du sac. Bonnes chaussures de marche, bâtons de marche et jumelles pour ceux qui ont.

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

TARIF INDIV. : 20€

PLACES  
LIMITÉES  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

# OCTOBRE



MERCREDI 20 OCTOBRE

10H / 12H

## ATELIER Couleurs naturelles

Un atelier en famille (ou pas !) pour peindre avec les fleurs, les feuilles, les baies ou les légumes...

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

À PARTIR DE 6 ANS • TARIF INDIV. : 8€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 18€

(6€ PAR PERS. SUPPL.)

MERCREDI 20 OCTOBRE

14H / 16H

## ATELIER Impressions de feuillage

Un atelier en famille (ou pas !) à partir d'écorces, de feuilles... découverte des techniques d'impression végétale sur tissu. Pour les artistes en herbe.

Animé par Diane Loury, de l'Herbe aux Elfes.

À PARTIR DE 7 ANS • TARIF INDIV. : 8€

TARIF FAMILLE 3 PERS. : 18€

(6€ PAR PERS. SUPPL.)

En famille

AVENTURES MÔMES  
BOUGEZ EN FAMILLE

DIMANCHE 24 OCTOBRE

9H / 17H

## STAGE Chaussons en feutre\*

Nous commencerons par faire un petit échantillon de feutre à plat, pour comprendre le processus du feutrage à l'eau chaude savonneuse. Puis nous passerons à la réalisation d'une paire de chaussons en feutre à votre taille !

À PARTIR DE 10 ANS • TARIF INDIV. : 70€

MARDI 19 OCTOBRE

MERCREDI 27 OCTOBRE

14H / 17H

## ATELIER Vannerie Sauvage

Fabrique une mangeoire, ou un nichoir à oiseau en osier. À partir de plantes sauvages, découverte de la base du tressage.

Atelier animé par Isabelle Richard.

À PARTIR DE 10 ANS ET ADULTES !

TARIF INDIV. : 20€



MARDI 26 OCTOBRE 10H / 12H

## ATELIER Feutrage de laine\*

Le feutre à l'eau chaude savonneuse, découverte et jeu ! Nous jouerons avec les laines et les couleurs, en les roulant dans nos mains, en les frottant, en les modelant pour fabriquer des billes, des cordons multicolores et des fleurs !

À PARTIR DE 5 ANS • TARIF INDIV. : 20€

(1 ADULTE ACCOMPAGNANT GRATUIT)

PLACES  
LIMITÉES  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE



AVENTURES MÔMES  
BOUGEZ EN FAMILLE

MARDI 26 OCTOBRE

14H / 17H

## ATELIER Tableau en Feutre de laine\*

Nous commencerons par faire un petit échantillon de feutre à plat, pour comprendre le processus du feutrage à l'eau chaude savonneuse. Puis nous passerons à la réalisation d'un petit tableau représentant un petit mouton dans un paysage.

À PARTIR DE 5 ANS ET ADULTES !

TARIF INDIV. : 30€

(1 ADULTE ACCOMPAGNANT GRATUIT)

# OCTOBRE

SAMEDI 30 / DIMANCHE 31 OCT.

& LUNDI 1 NOV. 9H / 17H

## STAGE Paillage traditionnel

Le stage se déroule sur trois jours.

Il s'agit de rempailler une chaise selon la technique traditionnelle du paillage. La technique proposée ici sera celle dite du paillage en X, la plus courante, mais qui offre déjà un niveau technique intéressant. La matière première utilisée est la paille des marais, une variété de carex également connue sous le nom de laïche qui pousse en Europe occidentale dans les zones humides. Utilisé brut, ce matériau offre des camaïeux de vert délicats, mais pourra également être recouvert ponctuellement avec de la paille de seigle de couleur pour un effet plus sophistiqué ou contemporain.

Animée par Emilie Leal, vannière professionnelle.

ADULTES • TARIF INDIV. : 220€  
PLACES LIMITÉES

3 jours  
de stage



# NOVEMBRE



DIMANCHE 14 & 28 NOVEMBRE

9H30 / 12H30

## RANDO Nature & Photo

Apprendre la photo, vaste projet !

Je vous propose une initiation à la photographie en deux étapes. En salle, nous ferons le point sur les éventuelles difficultés que vous rencontrez et sur quelques grands principes techniques. Nous partirons ensuite mettre en pratique ces notions dans quelques jolis coins à proximité où je serai là pour répondre à vos questions en direct et vous aider à « ouvrir l'œil » ! Tous appareils photo, du smartphone au réflex...

Sortie encadrée par Nathanaël Vetter, biologiste et accompagnateur en moyenne montagne.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 18€

# DÉCEMBRE



DIMANCHE 12 DÉCEMBRE

9H30 / 17H

## STAGE

### Journée Vannerie Sauvage

Réalisation de votre corbeille en vannerie sauvage. Nous utiliserons des végétaux frais pour s'initier tranquillement à la vannerie ! Découverte des végétaux de nos campagnes pour des tressages colorés ! Pique-nique partagé.

ADOS & ADULTES • TARIF INDIV. : 50€  
(VÉGÉTAUX & ANIMATION)

PLACES  
LIMITÉES  
INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE

## Et ensuite ?

Après 1 an à cogiter, à laisser la forêt souffler, si les dryades et les lutins veulent bien nous inspirer, ON SE **RETROUVERA** EN 2022 pour une nouvelle épopée, des nouveautés à vous faire vibrer, dans le monde d'après...





## EN BOURGOGNE DU SUD

**À 30 MIN**  
DE MÂCON, TOURNUS  
& CHAROLLES



377 route du 4<sup>e</sup> bataillon de choc - 71250 Bergesserin

03 85 50 87 14 ou [contact@acro'bath.com](mailto:contact@acro'bath.com)

[www.acro'bath.com](http://www.acro'bath.com)