

Nature en Fête, 15e édition du festival green miramasséen au domaine de Cabasse !

Le rendez-vous incontournable pour passer une belle journée en plein air et repartir avec toutes les astuces pour mieux consommer, cuisiner, jardiner, bouger, prendre soin de soi, réduire ses déchets, mieux connaître l'environnement, préserver nos ressources et la planète. 5000 visiteurs chaque année et plus de 150 partenaires pour ancrer de meilleures pratiques dans votre vie quotidienne.

GRATUIT

À la découverte de la nature et de la biodiversité

Explorer la richesse et préserver la nature !

- Atelier de repotage
- Memory faune/flore
- Observation des oiseaux
- Jeu Écoute de la nature
- Balade à la découverte des papillons
- Ruche pédagogique
- Jeux de reconnaissance de graines
- Lectures d'histoires sur la biodiversité avec kamishibai pour les enfants
- Balade naturaliste À la recherche des espèces
- Atelier de fabrication de criquet de Crau en argile
- Ferme pédagogique
- Défi-photo environnement
- Balade « Le parcours de l'eau »
- Création de cabanes à oiseaux avec le Parc de la Poudrerie



La cuisine de l'essentiel



L'alimentation durable

Démonstrations culinaires de chefs : Pierre Jean Carton, Alain Laporte, Christophe Carlotti et Jean-Louis Lesourd, disciples d'Escoffier.

- Atelier de cuisine *Cuisto Rigolo* pour les enfants de 5 à 10 ans (toutes les 45min)
- Jeu de reconnaissance des légumineuses
- Vente de plants de légumes non traités
- Jeux sur l'alimentation durable, la saisonnalité et la provenance des légumes
- Atelier de création de menu pour apprendre à mieux consommer
- Présentation et confection de recette grâce à une cuisine mobile et son four solaire
- Sensibilisation à une agriculture et une alimentation durables

Sensibilisation aux feux de forêts

- Sensibilisation à l'importance du débroussaillage et aux comportements à adopter en forêt
- Dans la peau du pompier : découverte des missions et du camion spécialisé dans les interventions de feux de forêts
- Escape game sur les risques de départs de feu en forêt et sensibilisation à la protection de l'environnement



Initiation Handpan



Agir pour nos ressources

L'eau et l'air, deux ressources vitales à préserver.

- Atelier de sensibilisation sur la pollution plastique et les déchets sauvages dans les océans
- Découverte de l'Étang de Berre et de son écosystème
- Mieux connaître le vivant en zone humide et coloriage pour les enfants
- Sensibilisation à la pollution lumineuse
- Escape game sur la qualité de l'air
- Atelier éco-citoyen sur l'eau et les énergies (dès 6 ans)
- Jeu sur notre système solaire, l'espace et l'astronomie
- Pilotage de télescopes motorisés
- Parcours d'orientation pour comprendre l'impact CO2 de nos actions quotidiennes
- Bar à eau
- Les métiers de l'eau et de l'environnement
- Jeux des éco-gestes
- Des idées au taquet : un programme de projets participatifs pour l'avenir durable des villes
- Santé et qualité de l'air avec le dispositif RÉPONSES

Recyclage et réemploi

Fini de jeter, maintenant on répare, recycle et réemploie !

- Création d'objets upcyclés, aménagement éco-design et atelier de création de dés en bois pour enfants
- Exposition d'objets éco-conçus en bois
- Atelier de recyclage de volants de badminton
- Personnalisation de vos baskets et sensibilisation au recyclage
- Création de son papier recyclé de A à Z
- Sensibilisation au compostage et jeux sur la dégradation des plastiques dans le sable
- Stand de vêtements et accessoires de seconde main
- Atelier de réparation de vélo
- Escape game sur le tri, la réduction des déchets et le réemploi
- Sensibilisation à la gestion des déchets



Balades VTT

Espace Bien-être

Suivez l'adage « un esprit sain dans un corps sain » !

- Initiations et ateliers : relaxation et méditation heartfulness, sophrologie, gestion des émotions de son enfant atypique, yoga, handpan (instrument de percussion), marche méditative, yoga du rire, hormone yoga...
- Soins au diapason, soins collectifs et auto-massage
- Conseil pour l'allaitement
- Séance d'ostéopathie
- Découverte de l'hypnose et du magnétisme
- Atelier parents / enfants autour de la sophrologie et balades sophro dans la nature
- Conseil santé via le sport et l'alimentation
- Coloriage de mandalas pour les enfants



Kan Jan

Bien bouger ensemble

Prendre soin de sa santé, c'est aussi bouger !

Diagnostic sport santé et bilan de la condition physique
S'initier / séances d'étirement, kan jan, slackline, tir à l'arc, sarbacane, escalade, parkour

Se balader / balades à vélo, à pied, à poney, en calèche et randonnées

S'amuser / jeux en bois, tyrolienne, grimpe arbre, manèges à propulsion parentale, construction de cabanes...

Cette année, pour les plus aguerris, Miramas cyclotourisme organise sa concentration pour vélos de route et VTT de 7h30 à 13h au Domaine de Cabasse (3 circuits VTT 20, 35 et 45 km).



Un grand merci à tous nos partenaires qui ont permis de vous proposer 150 stands et animations gratuites, des conseils et des sensibilisations dans tous les domaines du développement durable !

8 vies pour la planète, ADMR, Agrocibio Solutions compost, Anne Labadie, Association de l'Attelage en Pays d'Arles, Association DSCBE, Astro Geek 13, Bio-troc Localis, Brasserie de Sulauze, Campus Fontlongue, CCFF, CEN PACA, Centre équestre du Mas de Combe, Centre Social Albert Schweitzer, Chef Pierre Jean Carton, Chef Alain Laporte, Chef Christophe Carlotti, Chef Jean-Louis Lesourd, Chez Marlaé, Collège Ostéopathe de Provence, CPIE du Pays d'Aix, Cuisto rigolo, Cyrille Casals, Des idées au taquet / Cap zéro gaspillage, Disciples d'Escoffier, Djerk et Elios Attelage, Éclaireuses et éclaireurs de la nature, Educ'Planète, Environnement et Urbanisme pour Miramas, Frelons asiatiques sans frontière, GIPREB, Glace Ma'Boul, Green & Co, INPN, Jardinot et l'Abeille Arlésienne, Karine Valencia - Magnétiseuse, La belle roue, La Caravane, La Glace des Alpilles, La Mumumobile, Laurène & Cie, Le Grape, Le Misto, Le Molie, Les archers de la Crau, Les Ateliers avec Aurore, Les Ateliers de la Crau, Loganne Weber Sophrologue, Lotus Yoga, LPO PACA, L'art du bien naître, L'Étang de Bière, MACABANE, Manège d'antan, Miramas Badminton Club, Métropole Aix-Marseille Provence, Miragrimp, Miramas Cyclotourisme, Mirashop, Mix'Cité, Médiathèque intercommunale, Mélanie Leclere naturopathe, Office municipal des sports, Papa ours nature, Parc de la poudrière Sianpou, Parkour Miramas, Propulse Recyclab, Provence Tourisme, Ride'Elec, Sain de corps et d'esprit, Sandra Gozdowski thérapeute, Sapeurs-pompiers de Miramas, Save my shoes, service animation PEJESC, service des sports, service espaces verts, service transition écologique, SPPPI PACA, Suez, Sylvie Le Treut, Symcrau, Terre de liens PACA, Trizzy, Tuk tuk, Un potager pour tous, Unis-cité Miramas, Vélo Club Miramas, Wings of the ocean, Zip Line Events



Marché de producteurs et artisans

Plus de 50 stands pour consommer responsable et vous faire plaisir !

Du côté des producteurs :

produits laitiers, fromages, fruits et légumes, huile d'olive, confitures, miel, kombucha, liqueurs artisanales, vin, plantes aromatiques et biscuits.

Si vous préférez l'artisanat :

articles brodés, bijoux, accessoires fantaisie, prêt-à-porter et accessoires, cosmétique, savons naturels, décoration, bougies, doudous et articles en crochet.

Pas de distributeur sur place.

Producteurs : Arboessentielles, Bellandi Plants, Boucherie Isnard, Delphine Réau, Domaine de Mantau, Domaine de Suriane, Domaine des 3B, Domaine des Roures, Fruitières d'ici et d'ailleurs, Grain de Café, La chèvrerie de la Coraline, Mirabelle, Pôti Charly, Pépinière de la Hulotte, Spiform, Steambuch, Yavin Barbaroux

Artisans : Aleyria cosmétique, Art scenic et dentelles, Aurore coiffure et bien-être, Bell'ONaturel, Body concept, Caneboues, Caramelby, Club de couture et loisirs créatifs, Créadjoia, Création bois et métal, E&M Cosmetics, Ecladar, El PEATIER Sophie, Fox friperie, Jeevan Ke Motee « Les Perles de Vie », Jocelyne « Créations », Kapunka Bien-être, Kielle, Kikka's Créa's, La broderie marseillaise, Laura énergéticienne, Le bois espiègle, Le Grenier de Flo, Le temps d'une parenthèse, Les Bijoux de Vanille, Les parfums de Mylan, Les Poteries de Fabie, Les rêves d'antan, Maison féérique, Miss Lylie Créa, Mycreez by AG, Mykono, Naturellement tillandsias, O bonheur éveillé, OrigAlice, Petits coeurs de bougie, Santo Martino Sylvie, SOSS-Handmade, Un monde de doudous, Une perle et un fil, Vivie créative, Yaclo créations

Espace restauration

7 Food-trucks, Chez Marlaé, Green & Co, Tuk tuk, Le Molie, Glace Ma'Boul, Le Misto, La Glace des Alpilles

2 stands de bières bio et locales, Brasserie de Sulauze, l'Étang de Bière

Bar à eau, pensez à ramener vos gourdes !

Se garer

Coordonnées GPS de l'événement (Chemin de Cabasse)

+43°35'23,32, +5°1'34,77

- Quatre parkings sécurisés (10h > 19h) autour du domaine de Cabasse.
- Places réservées aux personnes à mobilité réduite sur le parking P4.



Inscrivez-vous auprès des stands pour suivre les ateliers et profiter des différentes animations

Animations gratuites, en accès libre. Mineurs sous la responsabilité d'un adulte.

Temps forts

10h	Escape Game zéro-déchet (toutes les 30min)	Trizzy	●
	Escape Game La Malle au Feu (toutes les 45min)	La Caravane	●
	Initiation handpan (jusqu'à 19h)	Anne Labadie	●
10h15	Atelier Cuisto Rigolo (toutes les 45min)	Ville de Miramas	●
10h30	Balade VTT adultes et enfants / et à 14h30	Vélo Club de Miramas	●
	Balade à la découverte des papillons / et à 13h	Service transition écologique	●
	Découverte d'un camion de feux de forêt / et à 14h30	Sapeurs Pompiers de Miramas	●
	Randonnée / et à 14h30	Association Le Grape	●
10h45	Balade VTT / et à 14h et 16h	Service des sports	●
11h	Balade commentée « Le parcours de l'eau » / et à 14h	Cyrille Casals	●
	Démonstration culinaire	Chef Pierre Jean Carton	●
	Cérémonie des réussites	Ville de Miramas	●
	Atelier éco-citoyen sur l'eau (45min)	Educ' Planète	●
	Séance de sophrologie / et à 16h30	Lotus Yoga	●
	Sortie d'observation des oiseaux / et à 14h et 16h30	LPO	●
11h30	Marche méditative – Sylvie Le Treut	Nathalie Pontida, sophrologue	●
	Création de son papier recyclé de A à Z / et à 15h	La Mumumobile	●
	Apprenez à composter chez vous	Agrocibio Solutions Compost	●
	Lecture d'histoires avec Kamishibai / et à 14h30 et 16h30	Médiathèque de Miramas	●
	Atelier parents-enfants à la découverte de la sophrologie	Les Ateliers avec Aurore	●
	Séance d'auto-massage collectif / et à 15h30	Lotus Yoga	●
	Balade naturaliste « À la recherche des espèces » / et à 14h30	INPN	●
12h	Soin au diapason (séances de 20min) / jusqu'à 14h	Lotus Yoga	●
	Démonstration culinaire	Chef Alain Laporte	●
13h	Ramassage de mégots	Wings of the Ocean	●
	Séance d'étirements / et à 15h30	Office Municipal des Sports	●

13h30	Démonstration d'attelage	Djerk et Elios Attelage	●
14h	Atelier d'aide à la gestion des enfants atypiques	Les Ateliers avec Aurore	●
	Bilan de remise en forme par un coach sport et nutrition	Sain de Corps et d'Esprit	●
14h30	Démonstration culinaire	Chef Christophe Carlotti	●
15h	Sensibilisation à la permaculture	Un Potager pour Tous	●
	Démonstration de parkour	Parkour Miramas	●
	Séance de sophrologie	Lotus Yoga	●
15h30	Atelier citoyen sur les ressources (45min)	Educ' Planète	●
	Initiation au parkour (tout public)	Parkour Miramas	●
	Apprenez à composter chez vous	Agrocibio Solutions Compost	●
16h	Yoga du rire	Sylvie Le Treut	●
	Vivre sa grossesse au naturel et bon allaitement serein	Mélanie Leclere, naturopathe	●
	Balade sophro / et à 17h	Loganne Weber, sophrologue	●
16h30	Démonstration culinaire	Chef Jean-Louis Lesourd	●
	Découverte d'un camion de feux de forêt	Sapeurs Pompiers de Miramas	●
17h	Hormone yoga (réservé aux femmes)	Sylvie Le Treut	●
	Soin au diapason (une séance de 45min)	Lotus Yoga	●
	Balade naturaliste « À la recherche des espèces »	INPN	●

Légende

- Au cœur de la nature, sensibilisation feux de forêt et agir pour nos ressources
- Espace bien-être
- Bien bouger ensemble
- Alimentation durable
- Balades et découvertes



Ville de Miramas

LA METROPOLE
AIX-MARSEILLE-PROVENCE

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

OFB

LAURENT
DURABLE

LAURENT
DURABLE

DIMANCHE 18 MAI 2025

CABASSE 10h > 19h

FESTIVAL GREEN nature en fête



Infos : 04 90 50 67 82 / www.miramas.fr

MIRAMAS
UNE VILLE DES VIES