

# Programme du Cap'Orne

## 2ème trimestre 2024

UN PLONGEON DANS L'UNIVERS DE "L'EAU", DU GLOBAL AU LOCAL !

## AVRIL

**MARDI 2 AVRIL**

**CAFÉ NUMÉRIQUE**

**DE 9H À 11H30**

ANIMÉ PAR AZIZ ZEROUALI  
CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA CCPOM- TOUT PUBLIC  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE



**SAMEDIS 6 ET 20 AVRIL**

**ATELIERS SEMIS- LE JARDIN HORS SOL DU  
CAP'ORNE**

**DE 10H À 11H**

PARTAGES, ÉCHANGES ATOUR DU JARDIN  
ANIMÉS PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

**MERCREDI 10 AVRIL**

**FORMATION AU COMPOSTAGE**

**DE 13H30 À 14H30**

ANIMÉE PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

**VENDREDI 12 AVRIL**

**CUISINE SAINE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE**

**DE 9H30 À 11H30**

CUISINE LOCALE ET DE SAISON  
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE  
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

**VENDREDI 19 AVRIL**

**ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"**

**DE 9H À 11H**

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY  
POUR ADULTES



**SAMEDI 20 AVRIL**

**FORMATION COMPOSTAGE  
+RETOURNEMENT DE COMPOST**

**DE 9H30 À 11H00**

ANIMÉE PAR CLOTILDE

**VENDREDI 26 AVRIL**

**REPAIR CAFÉ**

**DE 17H À 20H**

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM  
ENTRÉE LIBRE- TOUT PUBLIC  
SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61



## DU CAP'ORNE AU CAP'HORN



**EXPOSITION "LES VOILIERS À  
TRAVERS LE TEMPS"**

**DE GABRIEL LECHEVALLIER  
MER 10 ET 17, VEN 12, SAM 6 ET  
DIM 14 AVRIL DE 14H À 18H  
VISITE LIBRE- TOUT PUBLIC  
AVEC LA PRÉSENCE DE GABRIEL LECHEVALLIER**

# MAI

## MARDI 7 MAI

### CAFÉ NUMÉRIQUE

#### DE 9H À 11H30

ANIMÉ PAR AZIZ ZEROUALI  
CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA CCPOM- TOUT PUBLIC  
INSCRIPTION OBLIGATOIRE



CONSEILLER  
NUMÉRIQUE

## SAMEDI 11 MAI & MERCREDI 22 MAI

### FORMATION AU COMPOSTAGE

#### + CAS PRATIQUE

#### DE 9H30 À 11H

ANIMÉE PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

## SAMEDI 11 MAI

### ENTRETIEN DU JARDIN DU CAP ORNE - ATELIER SEMIS - REMPOTAGE ET MISE EN TERRE

#### DE 14H À 16H

PARTAGES ET ÉCHANGES AUTOUR DU JARDIN  
ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

## MERCREDI 15 MAI

### SORTIE NATURE- À LA DÉCOUVERTE DES PETITES BÊTES DE L'EAU

#### DE 14H À 16H

ANIMÉE PAR LES PIEDS SUR TERRE



## VENDREDI 17 MAI

### ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"

#### DE 18H À 20H

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY- POUR ADULTES



### CINÉ-DÉBAT

#### PROJECTION DU DOCUMENTAIRE

#### " L'APPEL DE L'ARCTIQUE "

#### SUIVIE D'UN DÉBAT

EN PRÉSENCE THOMAS BOUR REALISATEUR DU FILM

#### VEN 17 MAI À 18H30

TOUT PUBLIC



## VENDREDI 24 MAI

### CUISINE SAINE, SIMPLE ET VÉGÉTARIENNE

#### DE 9H30 À 11H30

CUISINE LOCALE ET DE SAISON  
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE  
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

## EXPOSITION INTERACTIVE

RÉALISÉE PAR L'IRD ET LE  
CENTRE.SCIENCES CCSTI



DU 2 AU 31 MAI VISITE LIBRE- TOUT PUBLIC

## VENDREDI 24 MAI

### TROC DE PLANTS

#### DE 16H À 18H

PARTAGES ET ÉCHANGES AUTOUR DU JARDIN  
ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

## JEUDI 30 MAI

### CAFÉ-SIDÉ (3ÈME ÉDITION)

#### "LES PASSEURS D'HISTOIRE(S)"

+ EXPOSITION DES MOMENTS CAPTÉS LORS DU PRÉCÉDENT  
CAFÉ-SIDÉ PAR LE DESSINATEUR CHARLIE ZANELLO

#### DE 14H À 16H

ANIMÉ PAR MARCEL KOCH ET GÉRARD DAVRON  
ANCIENS SIDÉRURGISTES- TOUT PUBLIC

## VENDREDI 31 MAI

### REPAIR CAFÉ

#### DE 17H À 20H

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM-  
TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61



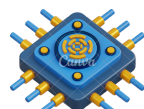
### ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")

#### ET MAKERS (SESSION 1/3)

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE  
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32

#### À PARTIR DE 17H30

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ  
TOUT PUBLIC



# JUIN

**MARDI 4 JUIN**

**CAFÉ NUMÉRIQUE**

**DE 9H À 11H30**

ANIMÉ PAR AZIZ ZEROUALI- CONSEILLER NUMÉRIQUE DE LA CCPOM  
TOUT PUBLIC- INSCRIPTION OBLIGATOIRE



**VENDREDIS 7 ET 14 & SAM 29 JUIN**

**FORMATION AU COMPOSTAGE + CAS PRATIQUE**

**DE 13H30 À 15H**

ANIMÉE PAR CLOTILDE  
TOUT PUBLIC

**SAMEDI 8 JUIN**

**SORTIE EN FORÊT-  
DÉCOUVERTE D'UNE ZONE HUMIDE  
SUIVIE D'UN PIQUE NIQUE PARTAGÉ**

**DE 10H À 12H30**

ANIMÉ PAR JACQUES CHAUSSÉE- CHEF TECHNICIEN FORESTIER TERRITORIAL À L'ONF  
TOUT PUBLIC



**VENDREDI 14 JUIN**

**CUISINE SAINE, SIMPLE, VÉGÉTARIENNE**

**DE 9H30 À 11H30**

CUISINE LOCALE ET DE SAISON  
ANIMÉ PAR MARIE-JEANNE ET NADINE-  
TOUT PUBLIC- PENSEZ À RAMENER 2 CONTENANTS

**ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")**

**ET MAKERS (SESSION 2/3)**

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE  
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32  
**À PARTIR DE 17H30**

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ  
TOUT PUBLIC

**NEW**

**VENDREDIS 14 ET 29 JUIN**

**ATELIER POTAGER DU CAP ORNE :  
SEMIS REMPOTAGE**

**DE 9H30 À 11H**

ANIMÉ PAR CLOTILDE- TOUT PUBLIC

**VENDREDI 21 JUIN**

**ATELIER "LES BASES DE LA COUTURE"**

**DE 9H À 11H**

ANIMÉ PAR LE JOLI FIL D'AUDREY-  
POUR ADULTES



**DIMANCHE 23 JUIN**

**BALADE COMMENTÉE**

**"LA RIVIÈRE ORNE, UNE RECONQUÊTE POSSIBLE?"**

**DEPART À 9H30 - ENV 9KM**

RDV À LA FÊTE DE LA NATURE À ROMBAS  
ANIMÉE PAR LE SVEO ET MOSELLE AVAL



**VENDREDI 28 JUIN**

**REPAIR CAFÉ**

**DE 17H À 20H**

ANIMÉ PAR LES BÉNÉVOLES DU REPAIR CAFÉ DE LA CCPOM  
TOUT PUBLIC SUR INSCRIPTION: 03 87 58 97 61



**ATELIERS DIY ("DO IT YOURSELF")**

**ET MAKERS (SESSION 3/3)**

INITIATION À L'ÉLECTRONIQUE ET À L'INFORMATIQUE  
EMBARQUÉE SUR CARTE ARDUINO UNO, MEGA2560 ET ESP32  
**À PARTIR DE 17H30**

ANIMÉS PAR JOSÉ MICHEL JIMENEZ  
TOUT PUBLIC

**NEW**

**CONFÉRENCE DÉCOMPLEXÉE**

**"HISTOIRES D'EAU"- L'EAU FACE AU  
DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE**

**VENDREDI 14 JUIN À 18H30**

AVEC DES EXPERTS ET CHERCHEURS  
SPÉCIALISTES DE L'EAU  
(PLUS D'INFORMATIONS À VENIR...)

EN PARTENARIAT AVEC LE CODEV DE LA CCPOM  
TOUT PUBLIC



**VISITE IMMERSIVE  
AU CŒUR D'UNE STATION D'ÉPURATION**

TOUT PUBLIC- INSCRIPTION OBLIGATOIRE

**DATE ET HEURE À VENIR...**



Vendredi 14 juin  
à 18h30 au Cap'Orne



# "HISTOIRES D'EAU" L'eau face au dérèglement climatique

## Conférence Décomplexée

Une conférence qui  
s'articule au fil de vos  
questions

AVEC LA PARTICIPATION D'EXPERTS ET  
CHERCHEURS SPECIALISTES DE L'EAU

PLUS D'INFORMATIONS À VENIR...

En partenariat avec le CODEV de la CCPOM



### ET AUSSI...

#### YOGA POUR ADULTES\*

VENDREDI 12 ET 26 AVRIL, 3 ET 17 MAI, 14  
ET 28 JUIN- DE 9H30 À 10H30

ANIMÉS PAR LUDIVINE

\*COURS DE YOGA: 10 € / PERS  
INSCRIPTIONS AU 06 86 76 31 80

\*\*SOPHRO-LUDIQUE: 15€/DUO + 5€/PERS SUPP  
INSCRIPTION AU 06 70 70 03 70

\*\*\*SOPHROLOGIE: 12€/PERS  
INSCRIPTION AU 06 70 70 03 70

*Claire Hehn*  
Sophrologue



#### SOPHRO-LUDIQUE PARENT-ENFANT (DE 3 À 6 ANS)\*\*

SAMEDIS 20 AVRIL, 11 MAI, 15 ET 29 JUIN  
DE 9H30 À 10H30

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

#### SOPHROLOGIE POUR ADULTES\*\*\*

VENDREDIS 5 ET 19 AVRIL, 17 MAI, 14 ET 28  
JUIN

DE 12H30 À 13H30

SAMEDIS 20 AVRIL ET 11 MAI  
DE 11H15 À 12H15

ANIMÉS PAR CLAIRE HEHN

### OU ENCORE...

ESCAPE GAME "PROTOCOLE R-X"/ RÉALITÉ VIRTUELLE/ ESPACES À LOUER/  
ESPACE DE COWORKING/ ZONE DE GRATUITÉ/ INSCRIPTION AU SITE DE  
COMPOSTAGE PARTAGÉ DU CAP'ORNE/ ACCÈS À LA GRAINOTHÈQUE POUR  
DES ÉCHANGES DE GRAINES

ATELIERS GRATUITS (SAUF MENTION CONTRAIRE)- INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS:  
SUR [LECAPORNE@PORTESDELORNE.FR](mailto:LECAPORNE@PORTESDELORNE.FR) OU AU 09 74 11 99 45  
LE CAP'ORNE, RUE DU VIEIL AMNÉVILLE, AMNÉVILLE

## SUIVEZ-NOUS

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



@LECAPORNE



@CAP\_ORNE



Maison des transitions et du vivant