



**Cebenna**  
Haut-Languedoc

Des Animations  
tellement Nature

*....pour vous évader !*



**PROGRAMME**  
*Mars*  
*à Mai* **2025**



# au Menu



Balades cueillettes, rallye nature, ateliers diy\*, soirées nature... tous les ingrédients sont réunis pour qu'à chaque animation, curiosité rime avec exploration et découvertes !

Prenons ensemble un grand bol d'air, profitons de la nature et des grands espaces, participez à nos sorties et régalez-vous de ces animations tellement nature...

pour vous évader ! #profitezdechaqueinstant  
#cebenna #soyeznature #vibrezcebenna

## Le Printemps à Cebenna

!un 10 au Ven, 14 mars

### Digital clean up week

à Cebenna

Pour la journée mondiale du nettoyage numérique, le Digital clean'up, le samedi 15 mars, agissons ensemble pour un numérique plus responsable.

### Collecte d'équipements



Donnons une seconde vie à nos équipements numériques. Venez déposer à Cebenna ou dans les France Services de St Pons ou Olonzac vos équipements électroniques obsolètes fonctionnels ou non (ordinateurs, téléphones, tablettes...) qui seront ensuite réacheminés vers des structures de réemploi !

### Ateliers Digital clean'up

de 10h à 11h  
à Cebenna

Participez à nos ateliers nettoyez vos données

#### Mardi 11 mars : nettoyez votre ordi

Découvrez comment supprimer les fichiers inutiles, organiser vos dossiers et optimiser l'espace de stockage.

#### Jeudi 13 mars : nettoyez votre smartphone

Apprenez à désinstaller les applications inutilisées, à supprimer les photos et vidéos en double et à gérer votre stockage.

#### Vendredi 14 mars : nettoyez vos boîtes mail

Faites le tri, supprimez les messages inutiles et désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez plus.

Inscription obligatoire, places limitées. [Ateliers gratuits.](#)



## Mer 12 au Ven 28 mars Hiboux, chouettes & Cie

Peu d'oiseaux attirent autant l'attention que les rapaces. Ils suscitent fascination, peur et admiration. Mais les connaissez-vous ?

à Cebenna



Savez-vous distinguer un hibou d'une chouette ? Et quel est le moment le plus propice à leur écoute ? ... Découvrez leur univers !

Entrée libre aux heures d'ouverture du centre.

Exposition

## Vendredi 14 mars

## Une Chouette nuit

à 18h à Cebenna

Nuit de la Chouette

À l'occasion de la 16<sup>e</sup> Nuit de la Chouette, partez à la rencontre de nos chouettes rapaces et autres veilleurs nocturnes !

Au programme : exposition, projection et atelier fabrication de nichoirs pour une soirée qui vous éclairera sur ces chouettes oiseaux de nuit !

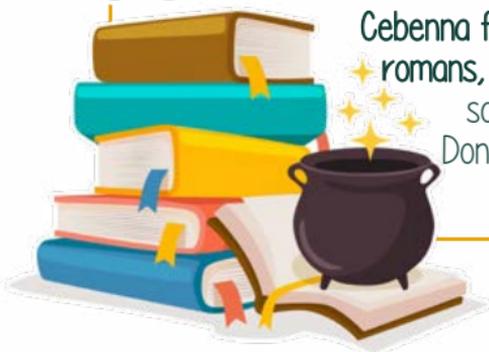
Inscription obligatoire, places limitées. Participation libre et bienvenue. Infos page 4.



## En Avril Braderie du livre

à Cebenna

Cebenna fait sa braderie. Tout le mois, BD, romans, albums... retirés des rayonnages, sont mis en vente à un tarif libre !  
Donnez ce que vous voulez et faites ainsi le plein de lecture !





# Samedi 5 avril

## Aux 1<sup>ères</sup> lueurs

7h30 au parking  
randonneurs  
du hameau de  
Douch (Rosis)

Sortie moufflons

Balade à l'aube sur le scintillant massif du Caroux sur les traces du maître des lieux, le célèbre et emblématique moufflon !

Admirez ces paysages magnifiques à l'heure où le soleil effleure l'horizon ! Sortie pour lève-tôt ! La nature n'attend pas !

Inscription obligatoire, places limitées.  
Animation payante. Infos et tarifs ci-dessous.



## Adhésions, -tarifs et conseils

Cebenna est une association, elle vit grâce à votre soutien !

Adhésion : 22€ adulte, 14€ ado\*, 7€ enfant\*\*, 34€ couple.

### Tarifs sorties : Balades nature, rallye nature

Adhérent : 8€ adulte, 6€ ado, 5€ enfant

Non-adhérent : 11€ adulte, 9€ ado, 6€ enfant

\*13-17ans

\*\*6-12ans

### Ateliers bricolage

Adhérent : 9€ adulte, 8€ ado, 6€ enfant

Non-adh : 13€ adulte, 11€ ado, 8€ enfant

### Balades cueillette

Adhérent : 11€ adulte, 9€ ado, 6€ enfant

Non-adh : 15€ adulte, 12€ ado, 9€ enfant

Prévoir : pour toute sortie, chaussures de marche, jumelle et eau.

Pour les balades cueillettes, carnet de note et panier.

Pour les sorties nocturnes, lampe de poche, vêtements chauds.

## Réservez ! Les places sont limitées...

Toutes les informations vous seront fournies à l'inscription.

# 04-67-97-88 00

1€ de réduction/pers.  
pour toute inscription  
sur





# Samedi 12 avril

## Faites le plein d'énergie à Cebenna

Explorez les énergies renouvelables, construisez un four solaire, expérimentez la marmite norvégienne, observez le soleil, économisez l'énergie... : embarquez pour une journée d'immersion au cœur des énergies !



### Que d'énergies !

de 10h à 12h  
et de 14h à 17h

Expo-ateliers

1001 expériences vous attendent pour une journée pleine d'énergies.

Au programme :

**Exploration des énergies** : Testez 1001 expériences pour tout comprendre sur les énergies renouvelables, éolienne, hydraulique et solaire et apprenez à économiser l'énergie !

**Observation du soleil** : percez les secrets du soleil et apprenez à connaître son énergie.

**Vélo smoothie** : Pédalez, vous aurez besoin d'un peu d'effort pour déguster votre succulent smoothie !



Participation libre et bienvenue.

à 10h

### Four solaire

Venez expérimenter la fabrication d'un cuiseur solaire et découvrir le principe de la marmite norvégienne !

Inscription conseillée.

Atelier fabrication

à 13h45

### Installations ingénieuses

Explorez un lieu où on se dévoile les clés d'une autonomie énergétique durable. De la puissance du bélier hydraulique stockant l'eau à l'efficacité du four solaire, de l'installation photovoltaïque à la turbine hydraulique, produisant électricité et eau chaude... des équipements ingénieux à découvrir pour des factures allégées et un avenir plus vert.

Inscription obligatoire, places limitées.  
Co-voiturage jusqu'au site (St Etienne d'Albagnan).



Rencontre-visite

à 16h30

### Gôûter-ensoleillé

Dégustez de délicieuses gourmandises fruitées préparées grâce à l'énergie solaire et/ou la marmite norvégienne.

Gôûter

# Mercredi 16 avril

## Musique verte

14h à  
Cebenna

De la crécelle de cardère au kazoo de sureau, du claquoir en canne de provence à la flûte de pissenlit... la nature nous offre de quoi **créer des instruments de musique**. Transformons les plantes autour de nous et offrons **un concert de sons et de mélodies à Dame nature !**



**Inscription obligatoire.**  
places limitées. **Animation payante.**  
Infos et tarifs page 4.

Atelier fabrication

18h à  
Cebenna

# Jeudi 17 avril

## Impressions végétales

Les plantes sont une source inépuisable de créativité. **L'impression végétale, consiste à réaliser une impression sur un tissu en martelant des végétaux fraîchement cueillis.** Cette technique est une belle façon d'immortaliser le végétal et de laisser libre cours à sa créativité.

Réveillez l'artiste qui sommeille en vous !

**Inscription obligatoire.** places limitées.  
**Animation payante.** Infos et tarifs page 4.



Atelier fabrication



# Samedi, 19 avril

## Chants d'oiseaux

10h à  
Cebenna

Le printemps est là, et avec lui, une incroyable diversité de chants d'oiseaux. Mais que de difficultés pour les identifier ? Immergez-vous au cœur de la nature, lors d'une balade guidée, le long de la voie verte, par des ornithologues à l'ouïe aiguisée. **Ouvrez grand vos oreilles, apprenez à écouter et tentez de reconnaître les différents chants d'oiseaux.**

**Animée en partenariat avec la LPO de Bédarieux.**  
Accessibilité aux personnes à mobilité réduite. **Inscription obligatoire.**  
places limitées. **Animation gratuite.** Infos page 4.



Balade écoute

# Jeux d'évasion

Entre amis, en famille, êtes-vous prêts à relever le défi ? Cherchez les indices, résolvez les énigmes afin d'accomplir votre mission dans le temps imparti ! Testez votre esprit d'équipe et immergez-vous dans un autre univers. Réflexion, communication, entraide et rires... vous attendent !



Max. 1h30



Jeu de réflexion



Esprit d'équipe



Sortir

## tentez un Escape game



6 pers. max  
à partir de 8 ans

2 joueurs  
+de 18 ans



21€/joueur

3 joueurs  
+de 18 ans



19€/joueur

4 joueurs  
+de 18 ans



16€/joueur

5 joueurs  
+de 18 ans



13€/joueur

6 joueurs  
+de 18 ans



11€/joueur

Ados  
13 à 17 ans



10€/joueur

Enfants  
8 à 12 ans



7€/joueur



Inscription obligatoire.  
uniquement sur réservation.



## RESCAPE

*saurez-vous sauver la planète?*

Défiiez le changement climatique en mettant en application les gestes qui peuvent sauver la planète. Enfermés dans la salle du Pr. Nordmann, spécialiste des questions environnementales, usez de logique et de perspicacité afin de mettre la main sur la précieuse charte du Pr.

## Pr Datura

Plongez dans l'univers de la botanique avec le Pr Datura, botaniste de renommée mondiale. Actuellement en expédition, il encourt un grave danger et a besoin de votre aide. Êtes-vous prêt à jouer les apprentis herboristes ?



## Alerte au jardin



Malheur ! Arthur, apprenti jardinier, a pulvérisé par mégarde de l'insecticide dans le jardin pédagogique de Cebenna. Tous les insectes et autres auxiliaires ont disparu ! La pollinisation est compromise.

Faites revenir les insectes et sauvez les plantations !





## Mercredi 23 avril

# La nature en énigmes

14h30 au site  
de l'Albine (St  
Martin de l'Arçon)



Explorez la nature et découvrez tous ses mystères. Un parcours semé d'épreuves et d'énigmes vous attend. Observez, écoutez, sentez, cherchez et creusez-vous les méninges... Vous ne verrez plus jamais la nature de la même façon !  
*Pour esprits curieux, joueurs et intrépides !*

Ballade nature

Inscription obligatoire, places limitées.  
Animation payante. Infos et tarifs page 4.



18h à  
Cebenna

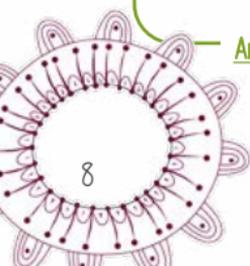
## Jeudi 24 avril

# Fabrique tes savons

Atelier fabrication

Vous avez toujours voulu tenter la fabrication de savons sans jamais avoir osé vous lancer ! Et si vous sautiez le pas ! Venez-vous initier à la saponification à froid, créer une recette équilibrée et réaliser vos savons avec le matériel et l'équipement adéquat.

Inscription obligatoire, places limitées.  
Animation payante. Infos et tarifs page 4.



9h à Cebenna

Samedis 26 avril,  
10 & 24 mai

## Saveurs sauvages

Balades cueillettes

C'est le printemps, libérez le botaniste qui sommeille en vous ! Apprenez à reconnaître quelques plantes sauvages comestibles de nos bords de chemins, à les récolter dans les règles de l'art et à éviter les pièges de quelques assassines. Régalez vos papilles à l'occasion d'une balade cueillette et d'un atelier culinaire. Découvertes gustatives garanties !

Inscription obligatoire, places limitées.  
Animations payantes. Infos et tarifs ci-dessous.



## Mar 29 avril au Ven 23 mai Bestioles au jardin

à Cebenna

Partez à la découverte des bestioles des jardins, vers de terre, insectes, araignées, oiseaux, hérissons... à travers ateliers, observations jeux... tout un monde à découvrir indispensable au jardin !

Entrée libre

aux heures d'ouverture du centre.

Exposition Biodiversité prêtée par le PNH du Haut-Languedoc.

Exposition



Passionné d'astronomie ?  
envie de plonger dans les étoiles ?  
Venez partager et  
explorer le ciel nocturne !



**Intégrez notre  
club astro**



Programme et infos à l'inscription.  
Renseignements au 04 67 97 88 00.

**14h à 18h  
au champ  
des Horts à  
Olargues**

## Dimanche 4 mai *Du soleil à la lune*

À l'occasion de la fête de la Brouette et de la journée internationale du soleil, venez explorer les merveilles de notre système solaire avec le club Astro Caroux étoilé !

**Au programme :**

**Observation du Soleil :** Découvrez notre étoile comme vous ne l'avez jamais vue ! Grâce à du matériel adapté et des explications passionnantes, percez les secrets du soleil et observez les tâches solaires en toute sécurité.



Observations astronomiques



**Voyage sur la Lune... en plein jour ! :** Saviez-vous que la Lune est visible même en journée ? Rejoignez-nous pour observer notre satellite naturel et participez à un atelier d'astro-dessin pour capturer sur le papier ses détails fascinants. *Ne manquez pas cette occasion de vous connecter avec l'univers et de développer votre sens de l'observation !*

Animation gratuite. Infos page 4.



Balades  
cueillettes  
voir page 9.



## Vendredi 23 mai - 20h à Cebenna *C'est còa dans la mare ?*

Ça nage, ça vole, ça saute, ça bourdonne...  
Écoutons, observons et identifions toutes ces  
petites bestioles qui se dissimulent dans l'eau...  
Tout un monde à découvrir indispensable  
à nos rivières et étangs. Alors, à vos  
épuisettes et loupes ! Au programme :  
balade à la lueur des lampes et  
concerto.



Soirée nature

Inscription obligatoire, places limitées.  
Animation payante. Infos et tarifs page 4. -



## Cebenna C'est aussi :

### Des projections de diaporamas en 3D :

Dans notre auditorium sur les richesses de notre territoire.

### La réalisation de projets d'interprétation :

Outils et livrets pédagogiques, sites et panneaux d'interprétation...

### L'animation de projets scolaires :

Appels à projets thématiques (*alimentation, changement climatique...*)

### Une médiathèque, une bouturothèque, une ludothèque et un centre ressource environnement :

Ouvrages régionaux, romans, BD, albums, guides, périodiques...

### Un lieu d'accès multimédia IAM :

Accès internet pour tous et aide aux demandeurs d'emploi.

### Bureau France Services :



**France  
services**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

Accompagnement de tous les publics dans leurs démarches e-administratives (retraite, aide au logement..).

Renseignements au 04 67 97 88 02

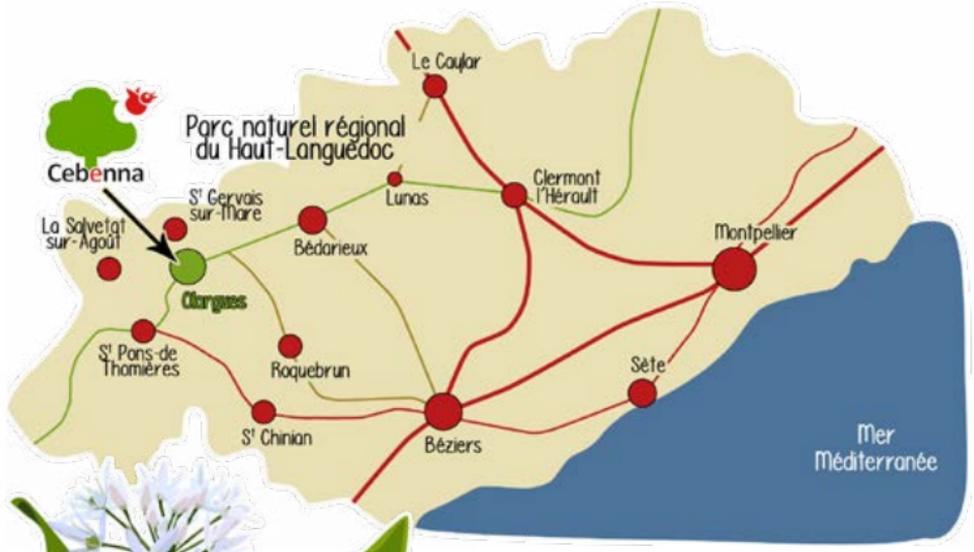
ou [olargues@france-services.gouv.fr](mailto:olargues@france-services.gouv.fr)



## Impliquez-vous, devenez bénévole !

Grâce aux bénévoles et aux salariés, Cebenna se mobilise, depuis plus de 30 ans, pour offrir à tous des animations de qualité, découvrir le territoire, l'étudier, sensibiliser chacun à sa protection..

Rejoignez-nous ! Adhérez ! C'est grâce à l'implication de bénévoles comme vous que l'aventure Cebenna continue !



# Nos horaires d'ouverture



du 6 janvier  
au 4 juillet

Mardi,  
Mercredi & Vendredi  
9h-12h et 14h-18h

Lundi & Jeudi  
sur rendez-vous

## 04 67 97 88 00

Avenue du champ des Horts - 34390 Olargues  
[cebenna@cebenna.org](mailto:cebenna@cebenna.org) - [www.cebenna.org](http://www.cebenna.org)

#cebenna #soyeznature #vibrecebenna

