

ÉDITION PRINTEMPS/ÉTÉ  
25 MAI - 9 JUIN 2024  
PROGRAMME



# MANGER COMME ON SÈME

Le festival des 4 saisons

Près de  
80 évènements  
sur votre territoire

Visites de fermes, balades,  
ateliers, marchés,  
dégustations



# ÉDITO

“

Le festival des 4 Saisons connaît un succès remarquable depuis son lancement en 2022. Cette manifestation révèle la dynamique de projets que portent les acteurs associatifs, scientifiques et agricoles de nos territoires, engagés pour développer une agriculture de proximité et une alimentation de qualité, avec le soutien des collectivités locales. Chacune des précédentes éditions a réuni une quarantaine de manifestations regroupées sur notre territoire, allant de la métropole montpelliéraine au Pays Cœur d'Hérault, en passant par le Pays de l'Or et le Grand Pic Saint-Loup.

Forts de cette dynamique, nous continuerons à proposer des ateliers adaptés au plus grand nombre avec un nouveau nom « Manger comme on sème, le festival des 4 saisons » et nous vous proposons de nous retrouver du 25 mai au 9 juin dans un nouveau format où nous célébrerons les saisons du printemps et de l'été.

*« Manger comme on sème, le festival des 4 Saisons », traduit une volonté politique forte, celle d'accélérer la transition agricole et alimentaire pour faire lien avec le vivant, donner de la valeur au travail de la terre et aux pratiques agricoles respectueuses de l'environnement. Une volonté politique forte aussi d'œuvrer pour permettre à tous les citoyens de bien manger.*



C'est un engagement aux côtés de nos agricultrices et agriculteurs qui promeuvent les circuits de proximité, des associations qui accompagnent et sensibilisent et du monde de la recherche qui transmet de précieuses connaissances pour s'adapter au changement climatique.

C'est la raison pour laquelle nous vous invitons à venir participer, en famille ou entre amis, aux activités proposées par nos partenaires engagés, et nous les en remercions, pour cette nouvelle édition du festival.



### **Michaël DELAFOSSE**

Président de Montpellier Méditerranée Métropole  
Maire de Montpellier

### **Isabelle TOUZARD**

Vice-présidente de Montpellier Méditerranée Métropole  
Déléguée à la Transition écologique et solidaire, à la Biodiversité, à l'Énergie, à l'Agroécologie et l'Alimentation durable

### **Alain BARBE**

Président de la Communauté de communes du Grand Pic Saint-Loup  
Maire des Matelles

### **Stéphan ROSSIGNOL**

Président de l'Agglomération du Pays de l'Or  
Maire de La Grande Motte

### **Jean-François SOTO**

Président Sydel Pays Coeur d'Hérault  
Maire de Gignac



Retrouvez-en un coup d'œil

# LES ANIMATIONS SUR NOS TERRITOIRES



# Les activités du programme



Animations sur lieu de vente



Conférences et tables rondes



Visites de fermes et lieux de production



Ateliers et jeux



Festivités



Expositions, ciné-débats et spectacles



Restauration sur place/petite restauration sur place





# PRÈS DE 80 ANIMATIONS PROGRAMMÉES

**Samedi 25 mai**

## **MONTPELLIER**

10H - 11H



1

### **Initiation à la permaculture et visite guidée**

L'Oasis Citadine de Flaugergues propose une visite de la ferme urbaine collaborative à Montpellier, située sur les terres du Château de Flaugergues, au milieu des vignes. L'occasion de découvrir les bases de la permaculture et le fonctionnement de ce lieu unique. Repas partagé traditionnel de l'Oasis organisé après la visite : prévoir un petit casse-croûte pour participer au repas.

**/// 87-69 rue de la Mogère, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Oasis Citadine



## **GRABELS**

10H - 12H



2

### **Grainothèque des Garrigues : on échange nos graines**

Échange libre et conscient de semences reproductibles variées et sensibilisation aux problématiques liées aux semences.

**/// Marché de Grabels - 1 place Jean Jaurès,  
34790 Grabels**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Association Gutenberg-Grabels



## LANSARGUES

10H - 19H



3

### Visite du domaine et dégustation des vins et produits locaux

Visite du Domaine Enclos de la Croix dans son univers de tiers-lieu où la passion du vin se marie harmonieusement avec le respect de la nature. Les animateurs expliqueront les avantages de l'agriculture biologique, de leur projet d'agroforesterie, et proposeront une dégustation de leurs cuvées accompagnées des délices issus du potager du domaine.

**/// 2 avenue Marius Alès, 34130 Lansargues**

11 € par adulte, Inscription obligatoire à [commercial@enclosdelacroix.com](mailto:commercial@enclosdelacroix.com) ou au 06 21 61 81 16

Organisé par le Domaine Enclos de la Croix



## CASTELNAU-LE-LEZ

11H - 23H



5

### Printichons#3 : maraîchons et dégustons

Visite du jardin collectif Nelson « Mandala » de 11h à 13h, puis rendez-vous au jardin Sablassound pour un après-midi festif avec quatre concerts et une cantine populaire à prix libre.

**/// 220 chemin des jardins (Nelson) puis 174 chemin du Clos de l'Armet (Sablassound) à 800 mètres l'un de l'autre.**

Gratuit, sans inscription. Cantine à prix libre (amener assiettes, couverts et écocup). Boissons à prix très doux.

Organisé par Maraîchons à Sablassou et Castelnau Sud



## MONTPELLIER

11H - 13H



4

### Faire du vin en ville

Cet événement propose une visite commentée du chai de vinification urbain Nouvelle Lune et une dégustation des vins des deux vigneron installés dans ce chai en cœur de ville. Première visite à 11h, puis à 12h.

**/// 9 rue Guillaume Pellicier, 34070 Montpellier**

10 € incluant la dégustation des vins. Inscription souhaitée sur le formulaire : <https://framaforms.org/inscription-visite-et-degustation-du-samedi-25-mai-2024-1710181730>

Organisé par le Chai urbain Nouvelle Lune

# LES TEMPS FORTS

Samedi 25 mai

## La Fête de la Nature revient pour sa 7<sup>e</sup> édition

La Fête de la Nature se déroule chaque année au mois de mai, à une date la plus proche du 22 mai, date de la journée internationale de la biodiversité.

À cette occasion, de nombreuses manifestations sont organisées par les associations de conservation et d'éducation à la nature, les collectivités locales, les établissements scolaires, les entreprises, les particuliers... Sur tout le territoire français, en métropole et en outre-mer, dans les villes comme à la campagne.

La Fête de la Nature a été créée en 2007 avec pour objectif de, tous ensemble, célébrer la nature chaque année.

### MAUGUIO

10H - 18H



6

Pour cet événement ludique et engagé, cette année, c'est la seconde main qui est à l'honneur. Apprendre en s'amusant, c'est le mot d'ordre de cette journée rythmée par de nombreuses animations : créations à partir de matériaux récupérés et recyclés, fabrication de tawashis et de totebags à partir de t-shirts, brocante et customisation de meubles anciens, foire aux questions avec les familles du « Défi Zéro Déchet », friperie « dépôt-vente », réalisation de biotopes dans des bocaux de verre, astuces pour une alimentation savoureuse, durable et antigaspi, etc.

Petits et grands célébreront la richesse de la nature, tout en apprenant à la préserver.

**/// Parc Paysager de Mauguio, 34130 Mauguio**

Gratuit, sans inscription.

Renseignements : 04 67 29 05 47

Organisé par la Ville de Mauguio - Carnon





## MONTPELLIER

10H - 18H



### Parc de Lunaret - Zoo de Montpellier

La Fête de la Nature est l'occasion de découvrir la nature et ses habitants à travers des connaissances naturalistes et des émotions artistiques. Au cœur de la ville, la nature est très riche et suscite l'émerveillement des grands comme des petits! Le Parc de Lunaret - Zoo de Montpellier, propose au public un programme varié avec plus de 30 stands et animations.

**Au programme :** sensibilisation à la flore et à la faune terrestre et marine pour un monde durable, des scientifiques, des associations et des artistes qui évoqueront la richesse du vivant, et la découverte de la biodiversité à travers de nombreuses animations, stands et spectacles. Le programme détaillé et les inscriptions seront disponibles sur le site internet du parc ainsi qu'à l'entrée au stand d'accueil le jour de l'événement.

**/// 50 avenue Agropolis, 34090 Montpellier**

**Gratuit, toutes les infos sur :**

<https://zoo.montpellier.fr/evenements>

**Organisé par Parc du Lunaret - Zoo de Montpellier**



## SAINT-JEAN DE VÉDAS

9H30 - 17H



### L'Écolothèque fête la Nature à travers des activités ludiques, sensibles et variées : 1001 façons de plonger dans la nature !

**9H30**

**Atelier autour du jardin.** Économiser l'eau au jardin : présentation de différentes techniques d'économie d'eau pour afin d'adapter le jardin à la sécheresse.  
**À partir de 6 ans.**

**Atelier bouturage.** Initiation aux différentes techniques de bouturage, une méthode simple pour multiplier rapidement des plantes à partir d'un pied mère.  
**À partir de 6 ans.**

**Visite guidée de l'Écolothèque.** Une déambulation à travers le domaine pour découvrir les différents jardins et les espaces animaliers de l'Écolothèque.





**Samedi 25 mai**

**10H**

**Parcours ludique « Vivre en milieu sec ».**

Un jeu-parcours en 10 étapes propose de partir à la découverte de ces adaptations surprenantes et ingénieuses des plantes au climat méditerranéen.

**Atelier nourrissage des animaux de l'Écolothèque.** Découvrir ludiquement le fonctionnement des différents ruminants, le rôle des pâturages et la gestion d'une basse-cour avec une chasse aux œufs.

**Lecture sous le feuillage et atelier cible sonore.** En observant notre environnement, il y a la nature que l'on voit, mais si l'on prend le temps d'écouter, on peut percevoir des sonorités autour de nous plus ou moins discrètes...

**10H30**

**Parcours ludique « mon arbre ce héros ».**

Un jeu de piste original pour partir à la découverte de l'Écolothèque côté « arbre » : sensibiliser à sa morphologie, sa biologie et aux interactions avec son milieu...

**Fabrication de tangram (puzzle chinois).**

D'après modèle, réaliser les différentes étapes de fabrication du Tangram : traçage, découpe et finition des pièces. En bois, contreplaqué, ou en carton pour les pitchounes (6-7 ans).

**Mieux connaître les arbres pour se reconnecter à la nature.** Rencontre avec les arbres de l'Écolothèque, en apprendre plus sur leur morphologie, leurs moyens de communication...

**11H**

**Visite des animaux de la ferme :** les différences entre mâle et femelles. Visite ludique et interactive pour découvrir le dimorphisme sexuel chez les animaux.

**Initiation à la météorologie.** Activités d'initiation à la météorologie : les gens adorent parler de la pluie et du beau temps. Et vous, savez-vous faire un relevé météorologique ?

**Les potions magiques du jardin.** Purins et préparations avec des éléments que l'on trouve facilement pour nourrir les plantes. À partir de 6 ans

**Fabrication de tawashi :** des éponges maisons en matériaux de récupération.

**11H30**

**Découverte du jardin des sens de l'Écolothèque.** Un atelier d'une heure pour découvrir une collection de plantes dont les textures, odeurs, goût ou particularités visuelles font écho à nos différents sens.

**14H**

**Mieux connaître les arbres pour se reconnecter à la nature.** Rencontre avec les arbres de l'Écolothèque, en apprendre plus sur leur morphologie, leurs moyens de communication...

**Atelier bouturage.** Initiation aux différentes techniques de bouturage, une méthode simple pour multiplier rapidement des plantes à partir d'un pied mère. À partir de 6 ans

**Lecture sous le feuillage et atelier cible sonore.** En observant notre environnement, il y a la nature que l'on voit, mais si l'on prend le temps d'écouter,



on peut percevoir des sonorités autour de nous plus ou moins discrètes...

Fabrication de bombes à graines, leur origine et comment en fabriquer.

**À partir de 6 ans**

### 15H

**Visite guidée de l'Écolothèque.** Une déambulation à travers le domaine pour découvrir les différents jardins et les espaces animaliers de l'Écolothèque.

**Atelier du berger.** Découvrir la dynamique d'un troupeau de moutons, différencier les brebis du bouc ainsi que l'agneau et l'agnelle. Réaliser un parcours du berger pour obtenir un diplôme du petit(e) berger(e).

**Fabrication de tangram (puzzle chinois).** D'après modèle, réaliser les différentes étapes de fabrication du Tangram : traçage, découpe et finition des pièces. En bois, contreplaqué, ou en carton pour les pitchounes (6-7 ans).

### 15H30

**Les potions magiques du jardin :** purins et préparations avec des éléments que l'on trouve facilement pour nourrir les plantes. À partir de 6 ans.

**Initiation à la météorologie.** Activités d'initiation à la météorologie : les gens adorent parler de la pluie et du beau temps. Et vous, savez-vous faire un relevé météorologique ?

**Jouer aux jeux « Zéros déchets ».** Aborder différents thèmes liés aux déchets à travers des jeux : matières premières, tri, filières, compost, recyclage...

**/// Écolothèque : rue Théophraste Renaudot - Mas de Grille - 34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, sur inscription :  
<https://ecolothèque.montpellier3m.fr/inscription-fete-de-la-nature-2024>  
Organisé par l'Écolothèque



**Samedi 25 mai**

**MONTPELLIER**

11H30 - 12H30



## Atelier pratique et semis de saison

L'Oasis Citadine organise un atelier collectif de réalisation de semis de saison, à destination de leur jardin maraîcher pédagogique.

**/// 87-69, rue de la Mogère, Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Oasis Citadine



**SAINT-JEAN-DE-VÉDAS**

14H - 17H



## Atelier collaboratif Fresque du climat

La Fresque du Climat permet à chacun de comprendre le fonctionnement, l'ampleur et la complexité des enjeux liés aux dérèglements climatiques. L'occasion de se challenger sur ses connaissances en toute convivialité.

**/// Magasin Locavorium Saint-Jean-de-Védas  
60 rue Pierre et Marie Curie, 34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, limité à 14 personnes avec inscription obligatoire : <https://locavorium.org/>

Organisé par Locavorium Saint-Jean-de-Védas



## NAVACELLES

14H30 - 16H



### Balade botanique au bord de la Vis

Sur les sentiers qui longent la Vis et sa nature préservée, cette balade propose une (re)découverte des plantes sauvages, et de leurs multiples usages : médicinaux, comestibles... Une approche visuelle, olfactive, tactile et gustative. Tout un programme...

**/// Navacelles, Calvaire, en bas du village, à côté du parking. (GPS : 43.894764, 3.511514, <https://maps.app.goo.gl/n2w8AUgFKkMHPEtFA>)**

Gratuit, inscription obligatoire à [contact@cpie-causses.org](mailto:contact@cpie-causses.org) ou au 07 65 57 78 02

Organisé par le CPIE des Causses méridionaux



## SAINT-MARTIN-DE-LONDRES

15H30 - 17H30



### Atelier de la graine au pain pour les familles

Cet « atelier famille » est destiné aux enfants à partir de 4 ans. Les petits profiteront d'un conte Kamishibai sur la graine, d'une visite de la ferme, de jeux de triage avec tarare, ils façonneront du pain. À la fin, chacun et chacune repartira avec un pâton à cuire à la maison.

**/// Mas de Conquette - Le Frouzet, 34380 Saint-Martin-de-Londres**

Participation libre et consciente, inscription nécessaire à [christelle.queutier34@gmail.com](mailto:christelle.queutier34@gmail.com)  
Organisé par Terre et Moi



## ASSAS

18H - 19H



### Visite du Domaine de Cassagnole

Dans le cadre du festival « Ma Que P'Assas ?!! », les associés du domaine de Cassagnole proposent une visite de ce domaine, avec des productions de vins, de légumes de saison, de viande de porc, et de pain. Un lieu et un moment vivant où l'on peut prendre le temps de rêver et de s'émerveiller..., en musique.

**/// Domaine de Cassagnole - Chemin de Bellevue, 34820 Assas**

12 à 16 € pour la soirée entière. Inscription sur : <https://bit.ly/4abnGcn>

Organisé par Ma Que P'Assas et le Domaine de Cassagnole



# LES TEMPS FORTS

Samedi 25 mai



**MONTPELLIER**

16H - 19H



14

## Confection d'un herbier conté

L'association Esprit Libre propose un atelier de Conte et la création, sous les arbres, d'un herbier, suivi du ramassage des plantes aromatiques de la garrigue et d'un jeu de dégustation d'infusions.

/// *Lac des Garrigues - 34080 Montpellier*

Gratuit, réservation obligatoire par SMS au 06 66 95 72 98. Places limitées. Enfants seuls à partir de 8 ans, enfants avec un parent à partir de 4 ans.

Organisé par Esprit libre

## Fête du lac des garrigues



**MONTPELLIER**  
16H - 18H



## Une épicerie solidaire, accessible et durable dans les Hauts de Massane

La fête du lac des Garrigues, c'est le moment de redécouvrir un bel espace de nature dans les Hauts de Massane et d'échanger autour du projet d'épicerie solidaire et café de l'association Hauts Val & Co en cours de création dans le quartier. Objectifs : donner à toutes et tous accès à de bons produits, tout en rémunérant correctement les paysans locaux, offrir un lieu convivial favorisant la mixité, et créer des emplois pour les habitant.es du quartier via la démarche Territoire Zéro Chômeur de Longue Durée. Pour l'occasion, l'Esperluette, café-épicerie solidaire du quartier de Celleneuve, se fera mini-épicerie ambulante pour partager son expérience à base d'implication citoyenne, de bons produits, de solidarité alimentaire de mixité et convivialité, et ainsi nous inspirer à élaborer notre propre recette d'épicerie.

**/// Base nautique des Garrigues -  
117-1 avenue de Naples, 34080 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Hauts Val & Co, l'Esperluette,  
et la Caisse Alimentaire Commune



**Dimanche 26 mai**

## MONTPELLIER

9H30 - 12H45



16

### Atelier de cuisine tofu bio artisanal

Lady Tofu propose un atelier de cuisine de tofu bio sur place avec les tofus de sa production : tofu, sésame doré et cumin, tofu mariné 5 saveurs, etc.

**/// Marché d'Antigone - Place du Nombre d'Or, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription nécessaire  
au 06 75 92 89 00

Organisé par Lady Tofu (Terracoopa)



## VENDARGUES

10H - 12H30



17

### Les pollinisateurs aux jardins

Les jardins de Vendargues ouvrent leurs portes pour une dégustation des produits conçus par les jardiniers avec leurs légumes et une animation photo avec Jeff, pour les petits et les grands autour du thème des pollinisateurs au jardin.

**/// Jardins de Vendargues - Route de Bannière, 34740 Vendargues**

Gratuit, sans inscription

Organisé par les Jardins de Vendargues



## MONTPELLIER

10H - 13H



18

### Dimanche au bord de l'eau - Teaser Agropol'eat#3

En amont du 3<sup>e</sup> festival Agropol'Eat, l'équipe organisatrice propose une journée au bord du Lez, suivie d'un pique-nique tiré du sac pour un moment de convivialité partagé.

Au programme, deux activités :

- Une expérience sensible pour tous (à partir de 6 ans), pour découvrir et se reconnecter à la nature à travers ses cinq sens ;
- Une déambulation, conversation guidée (pour les adultes) sur le site autour du thème : Agropolis, un territoire de « Santé globale » pour tous les vivants.

**/// Rendez-vous Parking Agropolis international - 1000 avenue Agropolis à Montpellier**

Gratuit, sur inscription, à partir de 6 ans, venir tôt. Balades limitées à 30 personnes.

Informations :

<https://www.agropoleat-festival.com>

Organisé par Agropol'eat



**MONTPELLIER**

11H - 12H30



**Atelier Familles à la ferme**

L'Oasis Citadine ouvre ses portes aux petits et aux grands pour des moments de convivialité, de créativité et d'émerveillement, des ateliers les mains dans la terre, au fil des saisons...

**/// 87-69 rue de la Mogère, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Oasis Citadine



**MONTPELLIER**

11H - 13H



**Documentaire : Les déportés du libre-échange**

Projection du film *Les déportés du libre-échange* de Marie-Monique Robin suivi d'un débat intitulé « Les monnaies locales, des outils de relocalisation et de transition écologique ? ». Ce temps d'échange sera suivi d'un brunch offert.

**/// Cinéma Utopia - 5, av du Dr. Pezet, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par La Graine, monnaie locale de l'Hérault



**Dimanche 26 mai**

## **MONTPELLIER**

11H - 14H

### **Balade de printemps : cueillette de plantes sauvages gourmandes**

Découvertes des plantes comestibles de la garrigue : connaissez-vous les beignets d'acacia ? Le comité de quartier des Hauts de Massane propose une balade cueillette des plantes comestibles de la garrigue en compagnie d'une botaniste, suivi d'une dégustation de beignets d'acacia.

**/// Club de tennis du lac des Garrigues  
100 avenue de Naples, 34080 Montpellier**

Gratuit, réservation obligatoire au 06 28 07 00 93. Places limitées. Enfant seul à partir de 8 ans, Parents-enfants à partir de 4 ans. Chaussures et tenue confortable, prévoir des contenants.

Organisé par Comité de quartier Hauts de Massane



21

## **SAINT-MAURICE- DE-NAVACELLES**

14H - 17H



22

### **Ateliers lactofermentation et méthodes simples de conservation**

Une conserverie mobile en poids lourd, c'est le défi relevé par l'association Les Fées Conserv', dont le but est de réduire le gaspillage alimentaire et de proposer des ateliers d'autonomie alimentaire dans un camion aménagé. Cet atelier enseignera à moins gaspiller en transformant les légumes grâce à une technique low tech.

Au programme : accueil et présentation du projet à bord du camion (si le temps le permet) ou du local de l'association (en cas de mauvais temps), cours théorique sur la lacto-fermentation, mise en pratique avec deux techniques : à sec et en saumure.

L'atelier sera suivi d'un goûter lacto-fermenté avec la dégustation des produits des Fées.

Bonus de la formation : utilisation des plantes sauvages fraîchement cueillies si l'atelier est possible en extérieur.

**/// 34520 Saint-Maurice-Navacelles, village.  
Emplacement exact communiqué lors de  
l'inscription**

Gratuit, inscription auprès de Nelly au 06 81 83 23 59

Prévoir des pots de conserves type « Le Parfait » de 350 mL ou 255 mL (au moins deux par personne). Nous proposons des pots sur place à 2 €. Enfants accompagnés à partir de 7 ans.

Organisé par Les Fées Conserv'





Mardi 28 mai

LODÈVE

9H - 12H

## Atelier Jardinons ensemble

Un atelier de jardinage naturel pour adultes, pour le plaisir d'apprendre ensemble à jardiner en bio et de se partager les récoltes de fruits et légumes sains.

/// **Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, sans inscription.

Contact au 06 46 21 64 19

Organisé par Terre en Partage



CLAPIERS

14H30 - 16H30



## À la découverte des huiles essentielles et des hydrolats français

Cet atelier propose la découverte des secrets de fabrication des huiles essentielles et des hydrolats : comment les utiliser sans danger tout en respectant la ressource ? Les participants verront quelles sont les alternatives françaises aux huiles essentielles et hydrolats produits à l'autre bout du monde. Une véritable découverte sensorielle.

/// **Domaine de Viviers - Clapiers**

Gratuit, inscription obligatoire à [defleurenflore@gmail.com](mailto:defleurenflore@gmail.com). Limité à 10 personnes. À partir de 15 ans.

Organisé par De Fleur en Flore (Terracoopa)



Mardi 28 mai

## CASTRIES

18H - 21H



25

### Fresque de l'alimentation

La fresque de l'alimentation est un atelier d'intelligence collective de 3h. Elle permet d'avoir une vision globale des conséquences de l'alimentation sur l'être humain et l'environnement et de mieux définir les principes d'une alimentation saine et durable.

**/// Oasis Fontmarie - 1790 route de Fontmarie, 34160 Castries**

Gratuit, inscription nécessaire à : <https://tinyurl.com/mtv9umra>. Limité à 14 personnes  
Organisé par MIAMUSE et l'Oasis Fontmarie



Mercredi 29 mai

## SAINT-MATHIEU-DE-TRÉVIERS

9H30 - 12H



26

### Visite de la siroterie du Pic

Rencontre avec Thomas, dans son champ conduit en agriculture biologique. Il proposera une visite des plantations de plantes aromatiques et expliquera la genèse de son projet et sa manière de travailler. Les participants doivent prévoir un petit déplacement en voiture vers le laboratoire de transformation. Le tout suivi d'une dégustation de sirops.

**/// Lieu de rendez-vous donné à l'inscription**  
Gratuit, inscription obligatoire à [contact@picassiette.org](mailto:contact@picassiette.org). Limité à 15 personnes  
Organisé par Pic'assiette



## SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

9H30 - 12H30



### Balade découverte des plantes comestibles et médicinales

Tout débutera par le partage d'un verre de tisane et d'une collation maison afin de se mettre en jambes. Ensuite : départ pour une balade commentée à la recherche des plantes comestibles et médicinales (2 km maximum sur chemins faciles). L'occasion de voir, sentir, goûter et cueillir diverses plantes en fonction de la saison. Pour aider à reconnaître les plantes, une fiche mémo sera prêtée aux participants. À l'issue de la balade, le public aura appris à reconnaître une dizaine d'espèces comestibles et/ou médicinales, et à connaître les grands principes pour cueillir en sécurité et dans le respect de la biodiversité.

**/// À côté du stade de rugby - 28 rue des Prés, 34430 Saint-Jean-de-Védas. Adresse précise donnée lors de l'inscription.**

Gratuit, inscription obligatoire à cueilleuses. sauvages@lilo.org. Limité à 15 personnes

Organisé par Les Cueilleuses sauvages



## MONTEPELLIER

10H - 13H



### Cuisine participative et ateliers des sens et des saisons

La Cantina propose deux ateliers : cuisine participative au fil du marché et atelier des sens pour découvrir ou redécouvrir les légumes de saison.

**/// Marché de Celleneuve - All. Antonin Chauliac, 34080 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par La Cantina



## SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

14H - 17H



### Atelier « Alimentation 2 tonnes »

« Alimentation 2 tonnes » est un atelier immersif, pédagogique et ludique pour comprendre comment agir pour le climat, à l'échelle individuelle et collective. L'occasion de se challenger sur ses connaissances en toute convivialité.

**/// Magasin Locavorium Saint-Jean-de-Védas - 60 rue Pierre et Marie Curie, 34430 Saint-Jean-de-Védas**

Gratuit, inscription obligatoire sur <https://locavorium.org/contact/>, limité à 15 personnes

Organisé par Locavorium



**Mercredi 29 mai**

## **MONTPELLIER**

14H - 17H30

### **Boisson à l'amande zéro déchet**

Cet atelier, organisé en plein cœur de la plateforme de technologie agroalimentaire du Cirad propose la réalisation d'une boisson à base d'amande puis d'utiliser le co-produit issu de cette recette pour réaliser de délicieux biscuits. Réalisation d'une boisson à l'amande se rapprochant des caractéristiques des produits du commerce avec uniquement de l'eau et des amandes, puis comparaison sensorielle. Ce sera l'occasion de comprendre et de relier ensemble les étiquettes aux sensations à la dégustation.

**/// Bât. 15, 73 rue Jean François Breton, 34090 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [annabelle.prim@cirad.fr](mailto:annabelle.prim@cirad.fr). Limité à 12 personnes. Mineurs accompagnés à partir de 8 ans.

Organisé par le Cirad



## **MONTPELLIER**

16H - 19H

### **Cuisine participative et Ateliers des sens et des saisons**

Atelier de cuisine participative au fil du marché et Atelier des sens pour découvrir ou redécouvrir nos légumes de saison.

**/// Marché Paysans des Aubes - rue des Cailles, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par La Cantina



## **MONTPELLIER**

18H30 - 21H30

### **La Fresque Agri'Alim**

La Fresque Agri'Alim est un atelier collaboratif pour comprendre les enjeux du système agricole et alimentaire, du champ à l'assiette.

**/// Le Café Joyeux - 9 place Alexandre Laissac, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [contact@stationtransition.fr](mailto:contact@stationtransition.fr)

Organisé par Station Transition





**Jeudi 30 mai**

**LODÈVE**

9H - 12H



## Atelier Jardinons ensemble

Un atelier de jardinage naturel pour adultes, pour le plaisir d'apprendre ensemble à jardiner en bio et de se partager les récoltes de fruits et légumes sains.

**/// Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, sans inscription. Contact : 06 46 21 64 19

Organisé par Terre en Partage



**SAINT-VINCENT-DE-  
BARBEYRARGUES**

16H30 À 18H30



## Atelier parents-enfants sur l'alimentation durable, au marché

Atelier parents-enfants sur l'alimentation durable. Les participants réaliseront leur « roue de la saison » à coller sur le frigo.

**/// Marché de Saint-Vincent-de-Barbeyrargues**

Sans inscription

Proposé par Pic'assiette

**MONTPELLIER**

19H - 22H



## À la découverte de nos forêts

Cette soirée est une immersion dans les précieuses forêts, dédiée à leur protection. Envol'vert invite chaleureusement le public à venir découvrir les nombreuses initiatives en France et en Amérique latine, participer à des jeux de sensibilisation interactifs et faire la visite virtuelle d'une forêt dans le Tarn.

Le temps d'une soirée, c'est une occasion d'explorer l'impact de chaque action et de comprendre comment chaque geste peut contribuer de manière significative à la préservation des forêts et de la biodiversité.

**/// La Base - 15 rue Chaptal, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Envol'vert





**Vendredi 31 mai**

## **MAURIN**

14H - 19H30



36

### **Visite des Ateliers de Maguelone**

Le jardin bio de l'entreprise adaptée des Ateliers de Maguelone est situé à Maurin. D'une superficie de 6 hectares, ce jardin diversifié assure la production toute l'année de légumes en agriculture biologique. Engagé pleinement dans l'économie sociale, durable et solidaire, le projet des ateliers de Maguelone permet l'accès à l'emploi à des personnes en situation de handicap. La visite sera suivie d'une dégustation des vins du domaine.

#### **/// Ateliers de Maguelone - 19 chemin des Jardins de Maguelone, 34970 Maurin**

Gratuit, sans inscription. Visite organisée par groupes sur place.

Organisé par les Ateliers de Maguelone



## **GRABELS**

18H - 19H30



37

### **Chasse à l'apéro sauvage!**

Un atelier ludique en pleine nature. Le public devra accomplir des missions qui permettront de trouver l'emplacement d'un apéritif préparé à base de plantes sauvages (dégustations culinaires et boissons) à déguster ensemble dans la joie et la convivialité. Adapté aux familles et aux adultes. Parcours facile.

#### **/// Grabels, source de l'Avy**

Gratuit, inscription obligatoire à [contact@naturecomestible.fr](mailto:contact@naturecomestible.fr)

Organisé par Nature Comestible





**SAINT-JEAN-  
DE-CUCULLES**  
18H30 - 20H30



39

## Dégustation en musique des vins du Domaine de Mortières

Visite du domaine et dégustation de produits bio locaux en compagnie du Duo Deci Delà.

**/// Mortières Route de Cazeville, 34270 Saint-Jean-de-Cuculles**



Gratuit, inscription obligatoire sur <https://forms.gle/k2cx8hRtwdx587dZ6>.

Limité à 20 personnes.

Organisé par Pic'assiette et le Civam Bio 34

**SAINT-ANDRÉ-  
DE-SANGONIS**  
18H - 20H



38

## Atelier participatif sur les fermes collectives

Lors de cette animation, les participantes et participants pourront donner leurs avis sur la notion de collectif dans un contexte agricole, mais aussi interroger la place des citoyennes et citoyens dans le monde agricole. Basé sur des alternances entre moments d'intelligence collective et extraits de film, cet atelier invite chacune et chacun à découvrir des fermes collectives et à s'interroger sur les atouts et inconvénients de ce modèle qui se développe de plus en plus.

**/// Pays Cœur d'Hérault, Novel'Id, 1 rue du Moulin à Huile, 34725 Saint-André-de-Sangonis**

Gratuit, inscription nécessaire à [r.dif@terredeliens.org](mailto:r.dif@terredeliens.org)

Organisé par Terre de liens



**LANSARGUES**  
19H - 23H



40

## Les Printanières du Pays de l'Or

L'Agglomération du Pays de l'Or organise sa première édition des « Printanières et Automnales du Pays de l'Or » pour mettre à l'honneur le territoire et renforcer les liens entre producteurs, consommateurs et habitants. Le tout dans un esprit convivial, festif et dans le cadre authentique de nos villes et villages.

**/// Place Saint-Jean, à Lansargues**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Pays de l'Or Agglomération

Du 31 mai au 2 juin

**CLAPIERS**  
17H - 22H



## Expo : Quand l'art nous serre

Quand la nature rencontre l'art abstrait : exposition dans la serre de Krisope où la permaculture offre un terrain bucolique aux tableaux de LAY. Le rêve de Kris : un jardin-forêt expérimental, pédagogique, et médicinal. LAY est une artiste peintre qui utilise la peinture à l'huile pour emmener le public dans un univers émotionnel et expressionniste.

**/// Serre de Krisope permaculture (Ferme collective de Terracoopa) Chemin départemental 145, 34830 Clapiers**

Participation solidaire libre, sans inscription  
Organisé par Krisope permaculture



**CLAPIERS**  
19H - 20H



## Visite de jardin permaculturel

Cette visite sera guidée par Kris French dans son jardin Krisope. Formatrice de permaculture et cultivatrice d'arbres fruitiers et plantes aromatiques, elle propose de découvrir une approche du jardinage qui s'inspire de la nature pour favoriser des écosystèmes sains, résilients et vivants. Vente de plants possible.

**/// Jardin de Krisope permaculture (Ferme collective de Terracoopa) Chemin départemental 145, 34830 Clapiers**

Participation solidaire libre, sans inscription  
Organisé par Krisope permaculture



**Samedi 1<sup>er</sup> juin**

## **SAINT-MARTIN-DE-LONDRES**

9H30 – 12H

### **Fête du jardin au Corridor nourricier**

Le Corridor est un espace pédagogique nourricier, implanté le long de la voie douce, à Saint-Martin-de-Londres. Des festivités et une visite du corridor sont prévues toute la matinée.

**/// Allée des Sapeurs (derrière l'école élémentaire), 34380 Saint-Martin-de-Londres**  
Gratuit, inscription à [contact@picassiette.org](mailto:contact@picassiette.org)  
Organisé par le Corridor nourricier



43

## **FABRÈGUES**

10H – 14H



44

### **Visite gourmande du Domaine de Mirabeau**

Découverte du Domaine de Mirabeau et d'une viticulture au service de la préservation de la biodiversité du massif de la Gardiole. Une balade dans les vignes sera l'occasion de comprendre pourquoi ces agricultrices et agriculteurs ont choisi de replanter d'anciens cépages languedociens, l'intérêt de la taille en gobelet, et le rôle des arbres et de la polyculture-élevage. La visite sera suivie d'une dégustation des vins du domaine et d'un pique-nique fermier à la cave avec les produits du domaine.

**/// Domaine de Mirabeau, RD114, 34690 Fabrègues**

20 € par adulte, dégustation des vins et pique-nique inclus. Réservation obligatoire à [bonjour@vignedecocagne.fr](mailto:bonjour@vignedecocagne.fr) ou au 06 59 62 73 45

Organisé par Vigne de Cocagne





# LES TEMPS FORTS

Samedi 1<sup>er</sup> juin



## Terrafiesta

**CLAPIERS**  
9H30 – 20H



Un festival à la ferme, pour (re)découvrir les activités des coopératrices et coopérateurs de Terracoopa qui œuvrent à la transition agricole, alimentaire et environnementale de notre territoire. Un événement familial, bio et local, pour célébrer la transition ensemble.

### DÈS 10H

**Grand marché des producteurs bio et locaux.**

### DE 10H À 17H

**balade botanique, balade dans le jardin forêt, balade autour des arbres**, ouvertes aux familles. Des ateliers sur les huiles essentielles et leurs usages, la fabrication d'un kokedama, le soin des arbres, les ressources qu'offrent les arbres d'ici et d'ailleurs, ainsi qu'une démonstration de grimpe dans les arbres.

### À 17H

**Une grande conférence sur l'agroécologie** sera proposée ainsi que le choix de ses végétaux.

Restauration avec les produits biologiques quasi exclusifs issus des coopératrices et coopérateurs.

### DÈS 18H30

**Un apéro concert** animera le début de soirée avec le trio swing la Belle époque. Ce trio fait (re)vivre de façon authentique les vinyles des années 1930 - 1950 avec un rythme cinglant, des instants de douceur, et beaucoup de bonne humeur.

Et bien d'autres surprises !

**Pour en savoir plus, rendez-vous ici :**  
<https://www.terracoop.net/terrafiesta/>  
Domaine de Viviers - 34830 Jacou  
Gratuit, sans inscription  
Organisé par Terracoopa





 Jardins partagés

 Jardins familiaux



# Fête des Jardins collectifs



## MONTPELLIER

10H - 18H



46

Chaque jardin participant propose une activité.

Gratuit, sans inscription. Tout public.

Organisé par la Direction Nature, Agroécologie et Paysage, Ville de Montpellier. Plus d'informations : [montpellier.fr/fetejardinscollectifs](http://montpellier.fr/fetejardinscollectifs)

### Jardins du quartier Saint-Clément

/// Avenue Saint-Clément - Parc  
Bartholomé de Las Casas

10H À 12H

Programme : Jeu de reconnaissance des arbustes et des fleurs, fiches explicatives.



### Jardin du Lac des Garrigues

/// Avenue de Naples

15H À 17H

Programme : Entretien et décoration du jardin. Les jardiniers et quelques membres de leurs familles participent à la décoration et l'entretien de jardin (mise en place des nouveaux vases et des fleurs...).

## Jardin Estanove

/// Rue du lavandin

10H À 12H30 - 14H30 À 17H

Programme : jardinage et partage de ressources, atelier peinture.



## Jardin MPT Mélina Mercouri

/// Rue de la Vieille Poste Millénaire

10H À 15H

Programme :

**10H-12H30**

Petits jeux de découverte de la faune et de la flore, visite et explications sur le fonctionnement du jardin et du compost.

**12H30-15 H**

Repas partagé et animation musicale. Apportez votre plat à partager et chantez au rythme des ukulélés.

**14H-16H**

Visite et explications sur le fonctionnement du jardin.

## Jardin Saint-Martin

/// Mail Baschung, rue Jean Vachet

12H À 17H

Programme : échanges autour de plantes médicinales et cultures exotiques, atelier de compost et distribution de compost, atelier gestion de l'eau.

**12H**

Ouvertures des portes des 3 jardins. Repas partagés entre jardiniers et verre de l'amitié pour les visiteurs (menthe du jardin).



## Jardins familiaux des Grands Grès

/// 500 rue de la Plauchude

14H30 À 16H

Programme : visite et accueil sur deux parcelles : présentation, échanges sur les réussites et les échecs, et les projets.



## Jardin partagé Aiguelongue

/// 675 rue Montasinos

10H À 13H

Programme : Echange de plantes.

**DE 10 À 11 H**

Atelier peinture, création de plante magique.

## Jardin Partagé de La Cavalerie

/// 28 rue de la Cavalerie

10H À 12H

Programme : visite du jardin.

## Les Jardins de la Carriera

/// Rue de Guillaume de Poitier,  
34080 Montpellier

10H À 17H

Programme : entretien et visite des jardins.

## Jardin partagé Clemenceau

/// Avenue Clemenceau

15H À 17H

Programme : visite du jardin, mise en éveil des 5 sens.

## Les Jardins Partagés des Grisettes

/// Agriparc du Mas Nouguier

10H À 12H

Programme : visite et fonctionnement du jardin, atelier repiquage de salades en pot à emporter.



## Jardin partagé des Aubes

/// Avenue des Novigens, parc Rimbaud

10H À 13H

Programme : atelier senteurs, visite du jardin et bosquet fruitier, atelier macérât huileux, jeu de devinettes des odeurs des aromatiques.



**Samedi 1<sup>er</sup>  
et Dimanche 2 juin**

## Jardin de la Reine

/// Rue Jardin de la Reine

10H À 18H

Programme : visite du jardin, ateliers et jeux autour des 5 sens, dessin et peinture, atelier d'écriture et lecture des textes par La boutique d'écriture, et concert le dimanche 2 juin avec le groupe Primevera.

**Dimanche 2 juin**

## Jardin de la Pompignane

/// 49 rue Paul Marres 34000 Montpellier

10H À 16H

Programme :

- Vide grenier autour des jardins
- Animation de l'APIEU autour des jardins partagés de 11h à 13h
- Exposition sur les jardins partagés

Inscriptions pour vendre au vide grenier au 07 78 21 33 90 sinon, pas d'inscription.

**Samedi 1<sup>er</sup> juin**

## LANSARGUES

10H - 19H



47

### Visite du domaine et dégustation des vins et produits locaux

Visite du Domaine Enclos de la Croix dans son univers de tiers-lieu, où la passion du vin se marie harmonieusement avec le respect de la nature. Les animateurs expliqueront les avantages de l'agriculture biologique, de leur projet d'agroforesterie, et proposeront une dégustation de leurs cuvées accompagnées des délices issus du potager du domaine.

**/// 2 avenue Marius Alès, 34130 Lansargues**

11 € par adulte, inscription obligatoire à [commercial@enclosdelacroix.com](mailto:commercial@enclosdelacroix.com) ou au 06 21 61 81 16

Organisé par le Domaine Enclos de la Croix



**Dimanche 2 juin**

## AUMELAS

10H - 19H



48

### Visite des parcelles associatives et chantiers collectifs

L'association Lepied, créée en 2018 à Manguio, a déménagé en 2023 sur le causse d'Aumelas. Si le paysage change un peu, la vocation reste la même : produire collectivement une partie de notre alimentation, expérimenter, et partager les récoltes et savoirs. Au programme : présentation des parcelles et du fonctionnement de l'association, puis chantier collectif parmi ceux en cours (semis, plantation, tuteurage, égourmandage, paillage, entretien de culture, etc.). Moments conviviaux au grand air garantis!

**/// Hameau de Cabrials, Aumelas**

Gratuit, inscription souhaitable à [lucie.aragon@gmail.com](mailto:aragon@gmail.com)

Organisé par l'Association Lepied





Mardi 4 juin

Lundi 3 juin

**MAUGUIO**

9H – 12H



49

## Atelier « Alimentation 2 tonnes »

« Alimentation 2 tonnes » est un atelier immersif, pédagogique et ludique pour comprendre comment agir pour le climat, à l'échelle individuelle et collective. L'occasion de se challenger sur ses connaissances en toute convivialité.

**/// Magasin Locavorium Fréjorgues - 144 rue du Rajol Z.A. Fréjorgues Est, 34130 Mauguio**

Gratuit, inscription obligatoire sur <https://locavorium.org/>, limité à 15 personnes  
Organisé par Locavorium Fréjorgues



**LODÈVE**

9H – 12H



50

## Atelier Jardinons ensemble

Un atelier de jardinage naturel pour adultes, pour le plaisir d'apprendre ensemble à jardiner en bio et de se partager les récoltes de fruits et légumes sains.

**/// Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, sans inscription.

Contact : 06 46 21 64 19.

Organisé par Terre en partage





**Mardi 4 juin**

**MONTPELLIER**

10H – 12H



## Balade à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales

La Mauve emmène le public à la découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales pour une balade botanique autour du lac des Garrigues.

**/// Lac des Garrigues – 55 avenue Raimbaud d'Orange, 34080 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par La Mauve



**MONTPELLIER**

16H – 21H



## Fête du printemps du marché Agropolis

Les producteurs habituels du marché au grand complet (pain, fruits et légumes, fromages, miels, chocolat, huîtres, épicerie, bière, vin...) seront accompagnés d'artisans et créateurs pour un marché encore plus

festif que d'habitude. Ils proposeront une restauration sur place issue de leurs fermes, ainsi que des boissons. Ambiance musicale assurée!

**/// Parking P1 du FDI stadium – 1000 avenue du Val de Montferrand, 34090 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par le Marché de producteurs d'Agropolis

**MONTPELLIER**

17H – 20H



## Initiation pour petits et grands au jardinage naturel

L'association Les Ecolosaures propose des animations et une initiation au jardinage en agroécologie sur le marché d'Agropolis : explication des principes de l'agroécologie, présentation des outils et activités pour les plus jeunes (semis, nichoirs à construire, jeux...).

**/// Parking P1 du FDI stadium – 1000 avenue du Val de Montferrand, 34090 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Les Ecolosaures



## CASTRIES

18H30 – 20H30



### Visite d'un tiers-lieu nourricier

Découverte du tiers-lieu nourricier de Fontmarie, en phase de construction et engagé pour un développement économique durable du territoire.

Présentation de l'histoire de ce tiers-lieu nourricier, de la mission du groupe qui l'anime, de leur raison d'être et de leurs projets au cours d'une visite des lieux.

**/// 1790 Route de Fontmarie, 34160 Castries**

Gratuit, inscription demandée sur Helloasso Oasis Fontmarie :

<https://www.helloasso.com/associations/oasis-fontmarie/evenements/visite-de-l-oasis-fontmarie-2-4>

Organisé par Oasis Fontmarie



**Mercredi 5 juin**



## LODÈVE

10H – 12H



### Atelier Familles au Jardin

Familles au Jardin est un atelier de jardinage parents-enfants, pour partager en famille le plaisir de faire pousser des fruits et légumes « au naturel », puis échanger entre parents avec une professionnelle de la relation éducative pendant que les enfants sont engagés dans des activités et jeux.

**/// Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, inscription nécessaire à [amelie.bodson@terre-en-partage.org](mailto:amelie.bodson@terre-en-partage.org)

Organisé par Terre en partage



**Mercredi 5 juin**

## **AUMELAS**

10H - 19H

### **Visite des parcelles associatives et chantiers collectifs**

L'association Lepied, créée en 2018 à Mauguio, a déménagé en 2023 sur le causse d'Aumelas. Si le paysage change un peu, la vocation reste la même : produire collectivement une partie de notre alimentation, expérimenter, et partager nos récoltes et nos savoirs. Au programme : présentation des parcelles et du fonctionnement de l'association, puis chantier collectif parmi ceux en cours (semis, plantation, tuteurage, égourmandage, paillage, entretien de culture, etc.). Moments conviviaux au grand air garantis !

#### **/// Hameau de Cabrials, Aumelas**

Gratuit, inscription souhaitable à [lucie.aragon@gmail.com](mailto:lucie.aragon@gmail.com)  
Organisé par l'Association Lepied



56

## **MONTPELLIER**

14H - 17H30



57

### **Boisson à l'amande zéro déchet**

Cet atelier, organisé en plein cœur de la plateforme de technologie agroalimentaire du Cirad, propose la réalisation d'une boisson à base d'amande puis d'utiliser le co-produit issu de cette recette pour réaliser de délicieux biscuits. Réalisation d'une boisson à l'amande se rapprochant des caractéristiques des produits du commerce avec uniquement de l'eau et des amandes, puis comparaison sensorielle. Ce sera l'occasion de comprendre et de relier ensemble les étiquettes aux sensations à la dégustation.

#### **/// Bât 15, 73 rue Jean François Breton, 34090 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [annabelle.prim@cirad.fr](mailto:annabelle.prim@cirad.fr).

Limité à 12 personnes.

Mineurs accompagnés à partir de 8 ans.

Organisé par le Cirad



## MONTEPELLIER

16H30 - 19H



### Atelier cuisine sur le marché

Toute la famille est invitée à venir revisiter les recettes traditionnelles. Les participants cuisineront toutes les parties du légume : rien ne se jette, tout se cuisine. Atelier de 16h30 à 18h, puis dégustation conviviale avec les personnes du marché.

**/// Marché Paysan des Aubes - Rue des Cailles, 34000 Montpellier**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Pic'assiette

**Jeudi 6 juin**

## LODÈVE

9H - 12H



### Atelier Jardinons ensemble

Un atelier de jardinage naturel pour adultes, pour le plaisir d'apprendre ensemble à jardiner en bio et de se partager les récoltes de fruits et légumes sains.

**/// Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Terre en partage



## FABRÈGUES

14H - 16H



### Visite Agroécologique du Domaine de Mirabeau

La ferme en polyculture élevage du Domaine de Mirabeau (Pôle d'Excellence Agroécologique et Sociale) ouvre ses portes pour faire découvrir aux visiteurs ses différentes productions : chèvres, brebis, cochons, ruches, culture de la vigne et paniers de légumes bio.

Au cours d'une balade commentée de 1h30, le public est invité à échanger sur le travail des maraîchers : non labour du sol, agroforesterie, niches écologiques, production efficiente de fruits et légumes, présentation de la serre bioclimatique ossature bois. Les Jardins de Cocagne Mirabeau embauchent 24 salariés en insertion et produisent 250 paniers par semaine, vendus à la ferme à Fabrègues les jeudis et au centre-ville de Montpellier les lundis. Infos sur : <https://jardinsmirabeau.fr/>

**/// Domaine de Mirabeau - RD 114, 34690 Fabrègues**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Les Jardins de Cocagne Mirabeau





**Vendredi 7 juin**

**SAINT-ANDRÉ-  
DE-SANGONIS**  
14H - 17H



## **Ateliers lactofermentations et de méthodes simples de conservation**

Une conserverie mobile en poids lourd, c'est le défi relevé par l'association Les Fées Conserv', dont le but est de réduire le gaspillage alimentaire et de proposer des ateliers d'autonomie alimentaire dans un camion aménagé. Cet atelier enseignera à moins gaspiller en transformant les légumes grâce à une technique low tech. Au programme : accueil et présentation du projet à bord du camion (si le temps le permet) ou du local de l'association (en cas de mauvais temps), cours théorique sur la lacto-fermentation, mise en pratique avec deux techniques : à sec et en saumure. L'atelier sera suivi d'un goûter lacto-fermenté avec la dégustation des produits des Fées. Bonus de la formation : utilisation des plantes sauvages fraîchement cueillies si l'atelier est possible en extérieur.

**/// Écoparc Cœur d'Hérault - La garrigue,  
1 rue du Moulin à Huile, 34725 Saint-André-  
de-Sangonis ou à bord de la Conserverie  
Mobile, en pleine nature autour du lac du  
Salagou selon la météo. Emplacement exact  
communiqué lors de l'inscription.**

22 € par personne. Inscriptions et information à [info.lesfeesconserv@gmail.com](mailto:info.lesfeesconserv@gmail.com). Limité à 20 personnes.

Prévoir des pots de conserves type « Le Parfait » de 350 ml ou 255 ml (au moins deux par personne). Nous proposons des pots sur place à 2 €. Enfants accompagnés à partir de 7 ans.

Organisé par Les Fées Conserv'

**MONTPELLIER**  
17H - 19H30



## **Les économies d'eau dans un jardin méditerranéen**

Visite guidée et découverte des différents leviers mis en place pour économiser l'eau dans un jardin méditerranéen. Un atelier pour comprendre les fondamentaux de l'agroécologie adaptée au jardin : quelles pratiques et techniques mettre en place pour économiser l'eau, adapter son jardin à un climat sec, bien choisir ses plantes et semences, nourrir son sol, etc.

**/// 404 rue Valéry Larbaud,  
34090 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [maykobb17@gmail.com](mailto:maykobb17@gmail.com)

Organisé par Jardin en May





## VIOLS-EN-LAVAL

18H30 - 20H



### Grand marché Croqu'local de printemps

Un groupe de citoyens et des producteurs du territoire se mobilisent pour proposer des produits locaux de saison et issus de l'agriculture biologique, en vente directe. L'occasion de découvrir ces producteurs et productrices et faire son marché dans un cadre bucolique et une charmante ambiance musicale avec le duo « Les voisins ».

**/// Esplanade Bernard Dimey**

**34380 Viols-en-Laval**

Gratuit, sans inscription

Organisé par le collectif Croqu'local et Pic'assiette

## SAINT-AUNÈS

19H - 23H



### Les Printanières du Pays de l'Or

L'Agglomération du Pays de l'Or organise sa première édition des « Printanières et Automnales du Pays de l'Or » pour mettre à l'honneur le territoire et renforcer les liens entre producteurs, consommateurs et habitants. Le tout dans un esprit convivial, festif et dans le cadre authentique de nos villes et villages.

**/// Place Bessède à Saint-Aunès**

Gratuit, sans inscription

Organisé par Pays de l'Or Agglomération



**Samedi 8 juin**

## SAINT-JEAN-DE-VÉDAS

10H - 13H



### La chasse du sorcier

Dans les tréfonds du parc du Terral des épreuves physiques et intellectuelles seront proposées aux petits participants. Épreuves de jeux de piste à l'aide d'un petit livret à remplir au fur et à mesure des énigmes élucidées, afin de créer un breuvage de sorcier à la fin du jeu. Ce jeu agitera leurs neurones, leur permettra de toucher, sentir et courir. Les apprentis sorciers devront observer, chercher, trouver et écrire pour finalement concocter une potion magique qui exaltera leur aura.

2 catégories de joueurs : pour les 3-6 ans et les 6-12 ans.

Les apprentis sorciers déguisés auront toujours un certain avantage à ce qu'on dit...

**/// Au parc du Terral - Saint-Jean-de-Védas : rendez-vous à la Grange, bâtiment à droite du Chai du Terral, prévoir un pique-nique à partager.**

Gratuit, sans inscription.

Organisé par la Mairie de Saint-Jean-de-Védas et la Maison de la Nature et de l'Environnement

**Samedi 8 juin**

**ASSAS**  
10H - 13H



## Visite d'un domaine engagé et atelier cuisine locale bio et healthy

Le public est invité à découvrir le domaine de Cassagnole, un domaine engagé qui propose un atelier de cuisine healthy et bio.

Au programme :

10h : visite du domaine de Cassagnole.

De 11h à 12h30 : atelier de cuisine suivi d'une dégustation conviviale.

**/// Domaine de Cassagnole - chemin de Bellevue, 34820 Assas**

Gratuit, Inscription nécessaire au 07 81 79 24 98

Organisé par Sous le Chêne

**LANSARGUES**

10H - 19H



67

## Visite du domaine et dégustation des vins et produits locaux

Visite du domaine de l'Enclos de la Croix dans son univers de tiers-lieu, où la passion du vin se marie harmonieusement avec le respect de la nature. Les animateurs expliqueront les avantages de l'agriculture biologique, de leur projet d'agroforesterie, et proposeront une dégustation de leurs cuvées accompagnées des délices issus du potager du domaine.

**/// 2 avenue Marius Alès, 34130 Lansargues**

**11 € par adulte, inscription obligatoire à [commercial@enclosdelacroix.com](mailto:commercial@enclosdelacroix.com)**  
ou au 06 21 61 81 16

Organisé par le Domaine Enclos de la Croix





## MONTPELLIER

10H - 12H



### Visite de la Ferme urbaine collective de la Condamine

Découverte de la production maraîchère bio de cette ferme installée au cœur de Montpellier. Quelles sont les missions et les activités de cette saison dans les champs et la serre. Qu'est-ce qu'on y récolte ? La biodiversité urbaine sera-t-elle au rendez-vous pour accueillir le public ? Visite ludique, transmission et partage de connaissances pour toutes et tous.

**/// 1372 b rue des Marels, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [fermeurbainecollective@gmail.com](mailto:fermeurbainecollective@gmail.com).

Limité à 15 personnes.

Organisé par la Ferme urbaine collective de la Condamine



## MONTPELLIER

10H - 14H



### Cuisine végétale, gourmande, protéinée et accessible : chiche ?

Les Ami.e.s de la Cagette proposent de magnifier les pois chiches autour d'un atelier de cuisine inspiré par les traditions culinaires de la Méditerranée. Les participants prépareront des recettes végétales naturellement protéinées, savoureuses, amusantes et peu coûteuses. À la suite de l'atelier : dégustation conviviale des préparations.

**/// Secours Catholique - 5 rue du Général Campredon, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription obligatoire à [edupopcuisine@lesami-esdelacagette.fr](mailto:edupopcuisine@lesami-esdelacagette.fr)

Organisé par Les Ami.e.s de la Cagette

## LODÈVE

14H - 16H30



### Économies d'eau au jardin potager

Un atelier pour les jardinières et jardiniers amateurs pour mieux comprendre les enjeux autour de la gestion de l'eau au jardin potager et trouver des solutions concrètes. Avec Adrien Rey, maraîcher à Joncels (Les Terrasses de Baudes).

**/// Jardin des Berges - 13 avenue de Fumel, 34700 Lodève**

Gratuit, inscription nécessaire à [amelie.bodson@terre-en-partage.org](mailto:amelie.bodson@terre-en-partage.org)

ou au 06 46 21 64 19

Organisé par Terre en Partage

**Dimanche 9 juin**

**MONTPELLIER**  
9H30 - 12H45



71

## Atelier de cuisine tofu bio Artisanal

Lady Tofu propose un atelier de cuisine de tofu bio sur place avec les tofus de sa production : tofu, sésame doré et cumin, tofu mariné 5 saveurs, etc.

**/// Marché d'Antigone - Place du Nombre d'Or, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription nécessaire  
au 06 75 92 89 00

Organisé par Lady Tofu (Terracoopa)



**MAS-DE-LONDRES**

10H - 13H



72

## Visite d'une ferme engagée et atelier cuisine locale bio et healthy

Le public est invité à découvrir la Ferme du Lamalou, un lieu engagé qui propose un atelier de cuisine healthy et bio.

Au programme :

10h : visite de la Ferme du Lamalou.

De 11h à 12h30, atelier de cuisine suivi d'une dégustation conviviale.

**/// Ferme du Lamalou - Gabriac, Hameau de Gabriac, 34380 Mas-de-Londres**

Gratuit, Inscription nécessaire au 07 81 79 24 98

Organisé par Sous le Chêne



# LES TEMPS FORTS

Dimanche 9 juin

**MAUGUIO**  
10H - 17H



/// **Chemin du Mas de Fabre,  
34130 Mauguio**

Participation libre. Inscription  
nécessaire pour le grand jeu à  
fabriquemauguiocarnon@gmail.com  
Organisé par l'association La Fabrique  
Citoyenne

## Les 10 ans de la Fabrique Citoyenne du Pays de l'Or : le plein d'animations pour un anniversaire réussi

Pour les 10 ans de La fabrique  
Citoyenne du Pays de l'Or, l'association  
organise un marché de producteurs et  
artisans locaux et bio, des ateliers pour  
les enfants, un grand jeu pour petits  
et grands, un gâteau d'anniversaire,  
une ambiance musicale festive, une  
buvette, etc.







**Dimanche 9 juin**

**MONTPELLIER**  
14H30 - 16H30



## Atelier participatif sur les fermes collectives

Lors de cette animation, les participantes et participants vont pouvoir donner leurs avis sur la notion de collectif dans un contexte agricole, mais aussi en interrogeant la place des citoyennes et citoyens dans le monde agricole. Basé sur des alternances entre moments d'intelligence collective et extraits de film, cet atelier invite chacune et chacun à découvrir des fermes collectives et à s'interroger sur les atouts et inconvénients de ce modèle qui se développe de plus en plus.

**/// La Base - 15 rue Chaptal, 34000 Montpellier**

Gratuit, inscription nécessaire à [r.dif@terredeliens.org](mailto:r.dif@terredeliens.org)

Organisé par Terre de liens

**RESTINCLIÈRES**

14H30 - 17H



## Atelier permaculture : l'association des cultures

Cet atelier propose d'apprendre à associer les plantes et les cultures pour attirer la biodiversité au jardin, soigner les plantes et créer des alliances qui les renforcent.

**/// Chemin des Hugnes - 34160 Restinclières**

Gratuit pour les adhérents des Semeurs de Jardins et les Jardins familiaux de Restinclières. Sinon, participation libre. Inscription obligatoire par mail à [semeursdejardinslr@gmail.com](mailto:semeursdejardinslr@gmail.com).

Limité à 15 personnes

Organisé par Réseau des Semeurs de jardins



**LE OFF**   
**Du 8 au 15 juin**

**Dimanche 30 juin**

# Semaine de la bio en Occitanie

Pour valoriser les femmes et les hommes qui s'engagent dans ce mode de production et soutenir la consommation des produits Bio régionaux, la Région Occitanie organisera la 2<sup>e</sup> édition de la Semaine régionale de la Bio du 8 au 15 juin 2024.

Toutes les infos sur : <https://www.interbio-occitanie.com/semaine-de-la-bio-en-occitanie-8-au-15-juin/>  
Organisé par Interbio Occitanie

**MONTPELLIER**   **76**  
10H - 23H

## Festival Agropol'eat #3 « Santé globale! »

*Une journée pour (re)découvrir les bords du Lez à La Valette et Agropolis, tout en s'informant et en se divertissant.*

Enjeux de l'alimentation, de la santé, de l'environnement... Cette année le thème central est la « santé globale ». Des animations pour les enfants et pour les grands, de la musique, des balades, un marché de producteurs..., une belle journée de début d'été à l'ombre et au bord de l'eau.

**/// Agropolis : rue Jean François Breton - Bords du Lez, près de la base de Canoë Kayak**

Prix libre, sans inscription  
Organisé par Agropol'eat



# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Nous remercions tous les partenaires qui ont rendu possible  
**l'édition Printemps-Été**  
**de «Manger comme on sème, le festival des 4 saisons».**





**MONTPELLIER MÉDITERRANÉE MÉTROPOLE**

50, place Zeus - CS 39556 - 34961 Montpellier Cedex 2  
Tél. 04 67 13 60 00

Tramway 1, arrêts "Léon Blum" et "Place de l'Europe"  
Tramway 4, arrêt "Place de l'Europe"

[montpellier3m.fr/mangercommeonseme](http://montpellier3m.fr/mangercommeonseme)



SUNCHA  Montpellier Méditerranée Métropole - Direction de la Communication - 03/2024 - © AdobeStock : Amenc181, MP Photozi, Simmitorok / iStock : Asaymaks, Fuzullhanum, Koldo Studio, Marakesh, Nedim B. Ser-Kucher, Tetana Garkusha, Yvlt / Shutterstock : New Africa / PhotoAlto : Isabelle Rozenbaum / Pexels : Triitha Clemant ©Oasis Citadine / ©Ecolothèque / ©Stefy Touze / ©Axeille Chevalier / ©Espéruette / ©Cueilleuses sauvages / ©Oasis Fontmarie / ©Isabelle Terrason