



Pour les  
enfants de  
**3 à 12**  
ans

# Mes P'tites Vacances

**DU 21 OCT. AU 1<sup>ER</sup> NOV - CARNON**

**Ateliers ludiques • Spectacles**

**RÉVEILLE TES PAPILLES !**

**INFOS ET INSCRIPTIONS**

**04 67 50 51 15 • [mauguio-carnon-tourisme.com](http://mauguio-carnon-tourisme.com)**

Animations accessibles à tous



**40<sup>ans</sup>**  
**MAUGUIO CARNON  
TOURISME**

## LUNDI 21 OCTOBRE

**UN LÉGUME OU UN FRUIT, COMMENT ÇA POUSSE ? CYCLE DE LA PLANTE ET ATELIER SEMIS :** À travers l'histoire de Mylaine, sympathique petite graine, les enfants vont découvrir le cycle des plantes, légumes ou fruits et réaliser des semis de graines en apprenant de quoi ont besoin les plantes pour pousser.

- 🕒 9h30 : pour les 3 - 5 ans (accompagnant obligatoire) ⏳ 1h30  
🕒 14h : pour les 6 - 9 ans ⏳ 1h30

*Par l'association CIVAM Bio de l'Hérault*



## MERCREDI 23 OCTOBRE

**ÉVEIL SENSORIEL : DÉGUSTATION DE FRUITS ET LÉGUMES** Autour d'un panier de fruits et légumes de saison, les enfants découvriront que nous utilisons nos 5 sens lorsque nous mangeons grâce à plusieurs expériences et dégustations. Des notions de nutrition seront abordées pour les plus grands afin de comprendre l'importance des fruits et légumes pour notre santé.

- 🕒 9h30 : pour les 3 - 6 ans (accompagnant obligatoire) ⏳ 1h30  
🕒 13h30 : pour les 7 - 10 ans ⏳ 1h30

*Par l'association MIAMUSE*

**FRESQUE DE L'ALIMENTATION JUNIOR :** Un atelier pour comprendre les impacts de notre alimentation sur la santé et l'environnement, définir les principes de l'alimentation durable, et rechercher ensemble des solutions pour contribuer à préserver la planète.

- 🕒 15h30 ⏳ 2h 👤 En famille dès 10 ans

*Par l'association MIAMUSE*





**JEUDI 24 OCTOBRE**

### **LES FRUITS ET LÉGUMES, À QUELLE SAISON LES MANGE-T-ON ?**

À quelle saison poussent les tomates ? Et les courges, les fraises, le raisin et le melon alors ?

À travers différents supports, les enfants vont découvrir les caractéristiques des différentes saisons dans la nature. Repérer et comprendre le cycle des plantes au cours de ces saisons, leur permettra de comprendre la saisonnalité des fruits et légumes cultivés localement.

 9h30

 1h30

 De 5 à 7 ans (accompagnant obligatoire)

*Par l'association CIVAM Bio de l'Hérault*

### **ATELIER CUISINE SALADE DE FRUITS AUX GRAINES**

À l'aide d'images, les enfants devinent quels pourraient être les fruits qui composeront notre salade de saison. Puis, nous préparons la salade de fruits en petits groupes (4-5 enfants), chaque groupe étant accompagné par un adulte. La récompense : dégustation des créations, avec et sans fromage blanc.

 14h

 1h30

 De 6 à 12 ans (accompagnant obligatoire)

*Par l'association CPIE APIEU*

## LUNDI 28 ET MERCREDI 30 OCTOBRE

**AU PAYS DES ALIMENTS :** À travers l'histoire du tour du monde de Goutatout, les enfants découvrent les aliments qui font grandir, qui donnent de l'énergie, qui renforcent la vitalité... Conte alterné avec des petites activités. Dégustation de tisanes.

**28/10** 🕒 14h : pour les 7 - 12 ans ⌚ 1h30

**30/10** 🕒 9h30 : pour les 3 - 6 ans (accompagnant obligatoire) ⌚ 1h30

Par l'association CPIE APIEU



## MERCREDI 30 OCTOBRE

**UN GOÛTER ÉQUILIBRÉ :** Après avoir discuté ensemble de l'intérêt d'un goûter, les enfants utiliseront des aliments factices afin de trouver les différents groupes d'aliments. Ils composeront ensuite des exemples de goûters équilibrés. Un goûter partagé sera proposé en fin d'animation.

🕒 14h ⌚ 1h30

👥 De 5 à 7 ans  
(accompagnant obligatoire)

Par l'association MIAMUSE

## JEUDI 31 OCTOBRE

**ALIMENTS TRANSFORMÉS :** Les enfants seront invités à retrouver les aliments bruts utilisés dans les plats consommés au quotidien. Puis, ils mèneront une enquête à l'aide d'emballages alimentaires afin de repérer les différents indices d'ultra-transformation. L'atelier sera complété d'une dégustation.

🕒 14h ⌚ 1h30

👥 De 7 à 11 ans

Par l'association MIAMUSE



# SPÉCIAL HALLOWEEN

**JEUDI 31 OCTOBRE**

## DÉCORATION DE BISCUITS

- 🕒 9h : Cookies araignées
- 🕒 9h45 : Bonhomme momie
- 🕒 10h30 : Sablés monstres
- 🕒 11h15 : Sablés Mr Jack
- 👥 De 3 à 12 ans - Accompagnant obligatoire
- 📍 Salle Rosa Parks
- ⌚ 45 min
- € 3€

*Animé par Saveurs d'Amarante*



## MAQUILLAGE D'HALLOWEEN

- 🕒 14h à 17h
- 👥 Dès 4 ans
- 📍 Salle Aimé Césaire
- € Gratuit

*Animé par l'agence STRASS*



**VENDREDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE**

## SPECTACLE : LE SECRET DU JARDIN DE CLÉMENT

Dans le jardin de Clément se trouve l'épouvantail qui fête le printemps. Mais venu du jardin du voisin, un ballon fait tomber l'épouvantail ! Pour le réparer, il nous faudra trouver une fleur, un fruit, un légume et une graine, venus de chacune des saisons. Ce sera l'occasion de découvrir le potager et les animaux du jardin au fil des saisons. Un spectacle vivant, audiovisuel et interactif, avec la participation active des enfants.

- 🕒 16h
- ⌚ 1h
- 👥 Tout public dès 3 ans

*Conçu, produit et réalisé par PLANETE MÔMES*

**ATELIERS SUR INSCRIPTION**  
Nombre de places limité  
Salle Rosa Parks à Carnon  
Tarif unique : 3€ par atelier/spectacle

Avec la participation des associations



## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

### OFFICE DE TOURISME DE MAUGUIO CARNON

Centre administratif - rue du Levant  
Carnon Plage - 34130 MAUGUIO

04 6750 5115

[officedetourisme@mauguiio-carnon.com](mailto:officedetourisme@mauguiio-carnon.com)

[mauguiiocarnontourisme.com](http://mauguiiocarnontourisme.com)



*#MauguiioCarnon*

