



NANTES

Fleurir l'avenir des femmes et de la planète

CATALOGUE DES ATELIERS

2023



SOMMAIRE

3 QUI SOMMES NOUS ?

4 AU CHOIX

Ateliers découvertes ponctuels

Cycles d'initiation réguliers

ATELIERS PROFESSIONNALISANTS

- 5 Bouquet en fleurs fraîches ou séchées
- 6 Couronne murale en fleurs séchées
- 7 Composition piquée en fleurs fraîches ou séchées
- 8 Terrarium tropical

ATELIERS PSYCHOSOCIAUX

- 9 Autoportrait : se mettre en scène avec une couronne de tête
- 10 Images fleuries : Fleurir des citatrices par le collage
- 11 Bien être : créer une bougie fleurie parfumée
- 12 Cloche fleurie : Mettre ses émotions sous cloche
- 13 Herbier créatif : Garder une trace des végétaux
- 14 Grand décor végétalisé : Création collective

SORTIES PÉDAGOGIQUES

- 15 Glane en forêt et reconnaissance de végétaux
- 16 Croquis au jardin des plantes
- 17 Découverte de l'horticulture à la ferme Florale des Bellis
- 18 Rencontre d'un.e fleuriste
- 19 Visite guidée du Musée des Arts

20 TARIFS & CONTACT



QUI SOMMES-NOUS ?

Le nom du Pain & des Roses vient du poème de James Oppenheim «*Bread & Roses*». Le poème raconte que chacun a besoin de pain pour se nourrir et survivre, mais que nous avons aussi besoin de roses, c'est à dire de beauté et de créativité pour nous épanouir.

Du Pain & des Roses s'engage auprès de femmes et minorité de genre éloignées de l'emploi et les accompagne dans leur insertion vers le monde de la fleur depuis 2017 à Paris. Afin de rendre accessible nos actions à de nouvelles bénéficiaires, nous avons décidé d'ouvrir la première antenne du projet à Nantes en septembre 2021.

Nous avons démarré notre activité par des ateliers découverte que nous mettons en place dans des centres d'hébergement et des structures sociales partenaires. Ces ateliers sont non seulement l'occasion pour les participantes de découvrir l'art floral, mais ce sont aussi des temps d'épanouissement et de créativité, qui leur permettent de retrouver confiance en elles et en leurs talents, dans un cadre chaleureux et convivial tout en luttant contre leur isolement.

Dans un second temps, nous avons souhaité mettre en place dès 2022 des cycles d'initiation réguliers, qui permettent à nos apprenties de se former de façon plus approfondie afin d'envisager un projet professionnel dans le monde du végétal .

Dans le cadre de notre démarche éco-responsable, nos créations sont réalisées à partir de fleurs et feuillages français, produits le plus localement possible selon la saison, pour respecter la biodiversité et l'environnement. Le cas échéant, nous utilisons des végétaux trop avancés pour être proposés à la vente afin d'en éviter le gaspillage, des fleurs séchées ou des plantes.



AU CHOIX

ATELIERS DÉCOUVERTES PONCTUELS

Nous organisons de manière ponctuelle un atelier où les participantes pourront s'initier à l'art floral en suivant les conseils d'une fleuriste engagée et passionnée. En composant leur création florale, les participantes apprennent des anecdotes sur la provenance des fleurs, et des astuces concernant les différentes façons de créer et conserver leur composition. Nous avons décliné ces ateliers en 3 catégories :

- **professionnalisants** : apprentissage technique
- **psychosociaux** : développement de compétences sociales
- **sorties pédagogiques** : au contact de la nature environnante et/ou à la rencontre de professionnels des métiers du végétal.



CYCLES D'INITIATION RÉGULIERS

Si vous souhaitez permettre à vos bénéficiaires d'approfondir leurs connaissances et de monter en compétences sur une période plus longue et régulière, nous vous recommandons alors d'organiser un Cycle d'initiation.

Ils sont pensés sur mesure en fonction des besoins de la structure sociale partenaire avec au choix :

- **entre 5 à 10 participantes**
- **entre 10 à 15 ateliers (minimum 1 par catégorie)**
- **des ateliers de 2h à 1/2 journée**

Nous proposons à chaque cycle de mettre en place :

- en amont : **1 à 2 ateliers découverte** du bouquet pour s'inscrire au cycle
- une **charte d'engagement** entre la bénéficiaire, la structure sociale partenaire et l'association *Du pain & des roses*
- un **atelier «Book»** pour que les bénéficiaires gardent une trace de toutes leurs réalisations
- une **cérémonie de clôture** du cycle (temps convivial + remise de certificats de participation)

BOUQUET DE FLEURS FRAÎCHES OU SÉCHÉES

DESCRIPTION :

Découvrir les secrets de la composition de bouquets frais et champêtres, en suivant les conseils d'une fleuriste engagée et passionnée. En composant leur bouquet, les participantes apprennent des anecdotes sur la provenance des fleurs, et des astuces concernant les différentes façons de créer et conserver leurs bouquets.

OBJECTIFS :

S'initier à l'art floral en apprenant les bases techniques pour confectionner un bouquet et le nom des végétaux utilisés en développant les échanges avec une fleuriste professionnelle.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Reconnaissance des végétaux
2. Nettoyage des tiges
3. Apprentissage de la technique de la vrille
4. Confection du bouquet
5. Lien du bouquet
6. Nettoyage de la salle
7. Photos
8. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



COURONNE MURALE EN FLEURS SÉCHÉES

DESCRIPTION :

Dans cet atelier, nous invitons les participantes à réaliser, une couronne murale en fleurs séchées. Après un rappel de l'histoire et des techniques de séchage des fleurs, elles découvriront 2 techniques pour réaliser leur couronne. À la fin de l'atelier, elles pourront décider du lieu où elles souhaitent exposer leur oeuvre.

OBJECTIFS :

Développer son sens de l'esthétisme et sa patience en pratiquant sa concentration via un travail manuel minutieux. Découvrir une nouvelle technique impliquant les fleurs séchées. S'appropriier son lieu de vie avec une composition florale durable.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Reconnaissance et choix des végétaux
2. Division des tiges
3. Apprentissage de 2 techniques de mise en application possible avec du floratape
4. Confection de la couronne
5. Jonction du milieu de la couronne à la colle florale
6. Nettoyage de la salle
7. Photos
8. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



COMPOSITION PIQUÉE EN FLEURS FRAÎCHES OU SÉCHÉES

DESCRIPTION :

Découverte d'une technique d'art floral éco-responsable sans mousse jetable, afin de réaliser sa composition en piquant les végétaux dans du grillage à poule. Appréhension d'une composition de buffet d'une face que l'on peut retrouver dans un événement impliquant un repas par exemple.

OBJECTIFS :

Laisser s'exprimer sa créativité librement. Comprendre comment aborder l'art floral comme une sculpture. Travailler l'équilibre des volumes en acceptant d'essayer à plusieurs reprises de placer ses végétaux.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Description des mises en situations possibles de ces compositions avec exemples photos
2. Explication des volumes et hauteurs possibles
3. Mise en forme du grillage à poule et fixation au contenant
4. Reconnaissance et choix des végétaux
5. Découverte de la technique du piqué
6. Confection de la composition
7. Nettoyage de la salle
8. Photos
9. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



TERRARIUM TROPICAL

DESCRIPTION :

Au cours de cet atelier, nous proposerons aux participantes de réaliser un terrarium. Après une explication du fonctionnement d'un terrarium, elles découvriront le rempotage des plantes tropicales. Elles pourront ensuite laisser libre cours à leur imagination et réaliser un paysage à travers ce terrarium. Chaque participante pourra ensuite présenter son terrarium et expliquer ce qu'il représente.

OBJECTIFS :

Comprendre la technique du rempotage. Découvrir l'importance des étapes de réalisation du terrarium et le nom de chaque élément. Apprendre à entretenir les plantes de son terrarium. Gagner en confiance et se sentir (re)valorisée en montrant son travail aux autres.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Explications du fonctionnement d'un terrarium
2. Choix des plantes et des minéraux
3. Étapes de réalisation au même rythme
4. Nettoyage de son terrarium
5. Nettoyage de la salle
6. Description par chacune de son monde à soi
7. Photos
8. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



AUTO PORTRAIT : Se mettre en scène avec une couronne de tête

DESCRIPTION :

Présentation d'oeuvres célèbres mettant en scène des femmes. Réalisation d'une couronne de fleurs pour la tête. Une fois que chaque femme aura confectionné sa couronne, elles pourront reproduire les tableaux évoqués en début d'atelier en se mettant en scène avec leur création. Elles seront invitées à poser devant l'appareil photo pour immortaliser ce moment.

OBJECTIFS :

Découvrir les techniques de séchage des fleurs, leur fragilité, la mise en forme d'une couronne de tête avec du floratape et de la colle florale. Apprendre à se prendre en photo (cadrage, choix du fond, lumière, expression du visage) et renouveler l'image de soi-même en se mettant en scène seule ou à plusieurs. Développer la confiance en soi pour se sentir (re)valorisée. Découvrir des oeuvres d'artistes femmes connues.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Présentation de tableaux célèbres
2. Reconnaissance et choix des végétaux
3. Division des tiges
4. Apprentissage de 2 techniques de mise en application possible avec du floratape
5. Confection de la couronne
6. Jonction de la fin de la couronne à la colle florale
7. Nettoyage de la salle & Photos
8. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



IMAGES FLEURIES : Fleurir des cicatrices par le collage

DESCRIPTION :

Présentation d'oeuvres mettant en lumière la technique du collage. Nous proposons aux participantes de coller des fleurs pressées et des images de corps et visages qu'elles pourront choisir dans des magazines de mode, des impressions artistiques ou des compositions personnelles.

OBJECTIFS :

Sensibiliser les bénéficiaires à la mise en valeur d'une cicatrice (portraits déchirés) par les fleurs. Découvrir la technique du collage de végétaux pressés. Développer son sens de l'esthétique. Découvrir des oeuvres d'artistes connus.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Présentation d'oeuvres de collage
2. Choix des images
3. Reconnaissance des végétaux, des outils et du matériel
4. Réalisation des collages multisupports
5. Nettoyage de la salle
6. Mise en commun des collages et photos
7. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



BIEN ÊTRE : Créer une bougie fleurie parfumée

DESCRIPTION :

Lors de cet atelier, nous proposons aux participantes de créer leur bougie. Elle pourront choisir un contenant de seconde main et le parfum qu'elle préfère puis la décorer avec des fleurs séchées. Les participantes seront invitées à décrire les moments en dehors de l'atelier où elles souhaiteraient allumer cette bougie pour se relaxer ou célébrer par exemple.

OBJECTIFS :

Apprendre à être patiente le temps que la cire se fige et en profiter pour développer la conversation en groupe à l'oral. Travailler sa concentration en plaçant les fleurs sur sa bougie de façon minutieuse à l'aide d'une pince à épiler.

DURÉE : 1h30 à 2h selon le nombre de bougies à produire

DÉROULÉ :

1. Description du matériel et des fleurs séchées
2. Choix du contenant et du parfum
3. Coulage de la cire
4. Coupe des fleurons séchés à préparer en amont
5. Temps d'échange sur l'utilisation future de sa bougie
6. Composition de la bougie fleurie
7. Nettoyage de la salle
8. Photos
9. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



CLOCHE FLEURIE: Mettre ses émotions sous cloche

DESCRIPTION :

Lors de cet atelier, les participantes sont invitées à matérialiser leurs sentiments représentés par des couleurs. Elles mettront ensuite sous cloche leurs émotions en réalisant une composition florale qu'elles pourront garder et observer pour prendre du recul. À la fin de l'exercice chacune pourra présenter sa réalisation et exprimer son ressenti.

OBJECTIFS :

Utiliser les fleurs séchées d'une nouvelle façon en travaillant la technique du piqué de façon minutieuse. Travailler l'équilibre des volumes dans la confection de sa composition son sens de l'esthétisme. Décrire sa cloche avec des mots simples tout en mettant des mots sur des émotions. Tisser des liens avec les autres participantes en découvrant leur histoire avec un autre regard.

DURÉE : 2h

DÉROULÉ :

1. Reconnaissance et choix des végétaux par couleur
2. Division des tiges
3. Apprentissage de la technique du piqué liée à celle du collage à la colle florale
4. Confection de la cloche
5. Nettoyage de la salle
6. Photos
7. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



HERBIER CRÉATIF : Garder une trace des végétaux

DESCRIPTION :

Au cours de cet atelier, nous proposons aux participantes de réaliser un herbier créatif. Elles découvriront différentes techniques pour garder une trace des fleurs et feuillages qu'elles pourront choisir : la presse à végétaux, le dessin avec différents outils et le cyanotype.

OBJECTIFS :

Découvrir différentes techniques pour représenter les végétaux en libérant sa créativité. Apprendre le nom des végétaux par le dessin. Comprendre l'importance de garder une trace de son travail.

DURÉE : 2h à 3h

DÉROULÉ :

1. Explications de l'origine de l'herbier et visionnage de quelques ouvrages sur le sujet
2. Distribution du matériel et des outils
3. Mise en place des cyanotypes
4. Presse à végétaux
5. Dessin des fleurs et feuillages choisis parmi des livres et une sélection de ceux ci en version fraîche ou séchée.
6. Révélation des cyanotypes et séchage
7. Collage des végétaux pressés
7. Photos des herbiers
8. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



GRAND DÉCOR VÉGÉTALISÉ : Création collective

DESCRIPTION :

Réalisation d'une arche ou un nuage suspendu (toujours de façon éco responsable sans mousse florale avec du grillage à poule) au sein de la structure accueillant l'atelier pour accompagner un de ses événements. À réaliser en groupe de 2 à 4 personnes. Possibilité de coupler cet atelier avec une sortie pédagogique sur le glanage en forêt.

OBJECTIFS :

S'approprier et embellir un lieu de vie en réalisant collectivement un grand décor végétalisé, afin d'apprendre à travailler en groupe, à écouter et comprendre les idées des autres, savoir argumenter ses choix et faire des compromis.

DURÉE : 4h

DÉROULÉ :

1. Description des mises en situations possibles de ces compositions avec exemples photos
2. Explication des volumes et hauteurs possibles
3. Choix de l'endroit à décorer
4. Mise en forme du grillage à poule et fixation au support
5. Reconnaissance et choix des végétaux
6. Découverte de la technique du piqué
7. Confection de la composition
8. Nettoyage de la salle
9. Photos
10. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



SORTIE EN FORÊT : Glane et reconnaissance de végétaux

DESCRIPTION :

Balade en plein air en Forêt (à 30 min du Nantes). Cette sortie est l'occasion de se retrouver dans un environnement calme et paisible. Reconnaissance des végétaux et apprentissage des techniques de glane pour en faire un herbier ou un décor.

OBJECTIFS :

Travailler sa mobilité en groupe et découvrir la nature environnante de notre région en apprenant à reconnaître les végétaux qui y poussent. Apprendre à Glaner respectueusement. Se détendre au cours d'une marche collective qui permet de se détacher de son quotidien.

DURÉE : 3h

DÉROULÉ :

1. Trajet en commun jusqu'à la forêt
2. Balade collective au sein de la forêt :
 - Description de la flore qui y pousse
 - Dessin et photos de la nature environnante
 - Apprentissage des techniques de glane
 - Récolte de végétaux
3. Mise en commun des dessins
4. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes
5. Retour à Nantes



CROQUIS AU JARDIN DES PLANTES

DESCRIPTION :

Balade en plein air au jardin des plantes de Nantes pour y comprendre son aménagement paysagé. Création d'un carnet de croquis à la manière d'un herbier dessiné. Découvrir l'origine géographique des plantes et leurs environnements climatiques

OBJECTIFS :

Travailler sa mobilité en autonomie. Comprendre comment reconnaître des végétaux dans les parcs et jardins urbains. Découvrir les techniques de base du dessin via différents outils ainsi que le travail de la couleur. Développer sa créativité en observant son environnement.

DURÉE : 3h

DÉROULÉ :

1. Balade collective au sein du jardin des plantes
2. Explication des différents aménagements paysagés des plantes en fonction de leurs besoins climatiques
3. Apprentissage des techniques de reconnaissance des végétaux
4. Découverte des différents outils et techniques de dessin
5. Croquis libre seule ou en groupe au sein du jardin
6. Mise en commun des carnets
7. Échanges sur l'atelier et le ressenti des participantes



DÉCOUVERTE D'UNE FERME HORTICOLE

DESCRIPTION :

Visite de la ferme florale des Bellis pour découvrir l'horticulture à Saint Colomban (40 min de voiture de Nantes). Description des étapes et méthode de la culture des fleurs. Atelier sur place à définir en fonction de la saison (exemple : semis, plants, entretien des parcelles, cueillette, confection d'un bouquet,...)

OBJECTIFS :

Travailler sa mobilité en groupe. Aller à la rencontre des productrices de fleurs locales et développer les échanges sur l'horticulture, l'écologie et le monde professionnel. Découvrir toutes les étapes de culture exercées à la ferme. S'initier à une de ces étapes lors d'un atelier et comprendre les enjeux de saisonnalité selon les variétés cultivées.

DURÉE : 4h

DÉROULÉ :

1. Rencontre et présentation de l'équipe horticole
2. Explication des étapes de culture d'une plante
3. Visite de la ferme et reconnaissance des fleurs
4. Atelier d'initiation
5. Échanges entre les participantes et les intervenantes
6. Photos
8. Retour à Nantes



RENCONTRE D' UN.E FLEURISTE

DESCRIPTION :

Découverte de l'environnement de travail d'un.e fleuriste nantais.e sur son lieu de travail. Échanges sur son parcours, des étapes d'une journée type, sur le merchandising s'il s'agit d'une boutique et sur le style de fleuristerie exercée. Possibilité de coupler cette rencontre à la suite d'une sortie chez un.e horticulteur.ice

OBJECTIFS :

Travailler sa mobilité en autonomie. Aller à la rencontre des professionnels du métier et développer ses compétences orales. Découvrir les réalités du métier qu'elles soit positives ou négatives afin de comprendre les enjeux à s'y investir. Oser poser des questions et se mettre en avant devant un.e inconnu.e.

DURÉE : 1h

DÉROULÉ :

1. Rencontre et présentation de l'équipe de fleuriste
2. Description de leur parcours
3. Visite de leur lieu de travail
4. Description d'une journée type
5. Échanges entre les participantes et les professionnelles
6. Échanges de coordonnées et/ou CV



VISITE GUIDÉE DU MUSÉE DES ARTS

DESCRIPTION :

Une visite guidée personnalisée du Musée des Arts **sur le thème de «La représentation des femmes dans les collections du musée»**. L'occasion pour le groupe de bénéficiaires de découvrir des oeuvres d'art sur différents support.

OBJECTIFS :

Travailler sa mobilité en autonomie. (Re)découvrir un monument nantais et changer d'environnement quotidien. Rester attentive aux explications d'un.e guide et poser des questions. Développer ses sources d'inspiration créatives et son sens critique.

DURÉE : 1h à 2h

DÉROULÉ :

1. Accueil du groupe par le/la guide professionnel.le
2. Annonce des étapes de la visite
3. Visite du musée alternant des explications et les questions
4. Échanges sur le déroulé de la visite avec le/la guide





TARIFS

Chaque atelier peut accueillir entre 5 et 10 personnes pour garantir la qualité de l'apprentissage abordé.

Au delà, il est conseillé d'organiser plusieurs ateliers à la suite.

Nous établissons un devis sur mesure étudié en fonction du thème de l'atelier choisi, du nombre de participant.e.s et de votre budget afin que celui ci corresponde au mieux à vos besoins (de 20 à 50€ par participante environ)



CONTACT

Si vous souhaitez organiser un atelier d'initiation à l'art floral avec du Pain & des Roses, contactez nous par mail ou par téléphone :

contact@dupainetdesroses-nantes.org

09.85.19.80.01 / 07.69.58.60.10

Pour suivre de près notre actualité, rendez-vous sur :

www.dupainetdesroses-nantes.org

et nos pages Facebook et Instagram:

[@dupainetdesroses.nantes](https://www.facebook.com/dupainetdesroses.nantes)