

DOSSIER DE PRÉSENTATION

Stage Jeunes & Tourbières

4 jours d'immersion en nature pour les 18–25 ans
Tourbières de Chastel-sur-Murat · Cantal · Auvergne

23 – 26 juillet
2026

📅 Dates

18 – 25 ans

👤 Public ciblé

14 places max

👥 Groupe

90 €

👤 Part jeune
(frais de bouche)

« Quelques jours pour se déposer, être accueilli tel que l'on est,
et retrouver, doucement, un lien apaisé avec le vivant... et avec soi-même. »

📄 Présentation du projet



ET SI LES TOURBIÈRES DE CHASTEL SUR MURAT POUVAIENT GUIDER LA JEUNESSE?



Stage immersif de 4 jours 3 nuits au cœur des estives et des
tourbières du plateau de Chastel-sur-Murat.

L'association **Moments Nature** et ses deux partenaires Sylvie Grenet et Sophie Ougier - Au cœur du Vivant proposent, du **23 au 26 juillet 2026**, un séjour nature immersif de **4 jours / 3 nuits en bivouac** destiné aux jeunes adultes de 18 à 25 ans, au cœur des **tourbières de Chastel-sur-Murat** (Cantal, Auvergne), espaces naturels sensibles protégés au sein du Parc Naturel Régional des Volcans d'Auvergne.

Ce séjour s'inscrit dans une démarche d'**écopsychologie** et d'éducation à l'environnement. Grâce à un **financement partenarial**, la participation des jeunes est réduite à **90 € (frais de bouche uniquement)**, rendant ce séjour accessible à tous les publics accompagnés par les Missions Locales et structures éducatives.

□ Pourquoi ce projet ? Les enjeux

- **Éco-anxiété des jeunes** : Les 18–25 ans sont la génération la plus touchée par l'éco-anxiété. Ce séjour propose une réponse concrète : transformer l'inquiétude en présence, en reconnexion et en capacité d'agir.
- **Déconnexion numérique** : Bivouac hors réseau, en pleine nature. Un espace rare de silence, d'attention et de lien authentique, loin des écrans et des réseaux sociaux.
- **Santé globale (concept One Health)** : Les recherches scientifiques montrent qu'un contact régulier avec la nature prévient la dépression, les troubles du sommeil et l'anxiété. Santé humaine et santé des écosystèmes sont indissociables.
- **Perte de repères & isolement** : Face à une société en mutation rapide, ce séjour offre un cadre bienveillant, sécurisant, sans jugement ni performance, pour retrouver confiance en soi et lien aux autres.

□ Programme – 4 jours / 3 nuits en bivouac

Jour	Contenu
J1 • 23 juillet (arrivée 17h30)	Accueil du groupe • Installation du bivouac • Découverte du lieu Premier contact avec les tourbières • Repas partagé • Nuit en bivouac
J2 • 24 juillet	Immersion sensorielle en tourbière • Exploration guidée du milieu Ateliers d'écopsychologie • Temps de silence, d'écoute et d'observation Temps de parole collectif • Repas traiteur • Nuit sous les étoiles
J3 • 25 juillet	Approfondissement : relation au vivant, pratiques corporelles en nature Exploration libre • Temps de partage et d'expression • Activités nature Soirée conviviale • Nuit en bivouac
J4 • 26 juillet (départ 17h00)	Matinée de clôture • Bilan collectif et parole libre Temps libre dans les tourbières • Pique-nique tiré du sac • Départ à 17h00



👤 L'équipe encadrante

Sophie OUGIER

Diplômes : DE AMM BTS GPN LP MSEE

Spécialité : animation en éducation émotionnelle et sociale

Formation : Écopsychologie · Pédagogie par la nature

Sylvie GRENET

Diplômes : BEPJEPS en éducation à l'environnement

Spécialité : Animation et pédagogie en spécialité tourbières et zones humides.

Formation : Écopsychologie · Relation en nature

Informations pratiques

📅 Dates

23 juillet (arrivée 17h30) → 26 juillet (départ 17h00) 2026

📍 Lieu

Tourbières de Brugealeine · Lapsou · Chastel-sur-Murat · Cantal (15300)

👤 Public

Jeunes adultes de 18 à 25 ans (majeurs) · 14 participants maximum

💰 Tarif

90 € par participant (frais de bouche uniquement – séjour subventionné)

Hébergement

3 nuits en bivouac pleine nature · Matériel fournis

Repas

Repas traiteur inclus · Jour de départ : pique-nique tiré du sac

👤 Encadrement

2 éducatrices à l'environnement formées en écopsychologie

📧 Inscriptions

contact@momentsnature.org · 06 30 35 73 02

📄 Conditions

Stage maintenu à partir de 7 inscrits ·



□ □ l'association Moments Nature

Fondée en novembre 2019, l'association Moments Nature est basée dans la forêt de la Pinatelle à Chalinargues (Cantal). Sa mission : « *Redonner à l'Homme son lien avec la Nature et ses bienfaits.* »

834

personnes
accompagnées
en 2025

218

jours
d'activité
en 2025

14

bénévoles
actifs &
formés

6 ans

d'ancrage
territorial
Cantal

- **100 % dehors** : Toutes les activités se déroulent en plein air, dans des milieux naturels préservés du Cantal.
- **Pédagogies actives & bienveillantes** : Accompagnement respectueux du rythme de chacun, fondé sur l'expérience directe.
- **Éducation santé-environnement** : Approche globale où bien-être humain et santé des écosystèmes sont indissociables.
- **Gouvernance collaborative** : Association portée par des bénévoles engagés, inscrite dans l'économie sociale et solidaire.

□ □ Pourquoi orienter vos jeunes vers ce séjour ?

- ✓ Un séjour accessible financièrement (90 € frais de bouche uniquement) grâce au financement partenarial
- ✓ Un encadrement professionnel et bienveillant par deux éducatrices formées en écopsychologie
- ✓ Un cadre sécurisant, sans performance ni jugement, adapté aux jeunes en perte de repères
- ✓ Une expérience de vie collective favorisant confiance en soi, écoute et lien aux autres
- ✓ Un milieu naturel exceptionnel (ENS, PNR Volcans d'Auvergne) riche en apprentissages sensibles
- ✓ Un projet porté par une association ancrée localement depuis 6 ans, reconnue par l'Éducation nationale
- ✓ Une démarche complémentaire aux accompagnements des Missions Locales : bien-être, autonomie, projet de vie

□ □ Contact & inscriptions

Association Moments Nature

□ momentsnature.org
✉ contact@momentsnature.org
□ 06 30 35 73 02
□ 15170 Chalinargues (Cantal)

Sophie Ougier

□ [au-coeur-du-vivant-
sophie-ougier.com](mailto:au-coeur-du-vivant-sophie-ougier.com)
Télécharger la fiche d'inscription
□ 06 30 35 73 02

Inscriptions

Contacteur Sylvie Grenet
06 74 03 45 11
Participation:
□ 90 € (frais de bouche)

Dossier de présentation – Stage Jeunes & Tourbières 2026 · Association Moments Nature · SIRET : 879 666 170 00011 · RNA : W153004565