



INSPIRATIONS
SAUVAGES À LA PLAGE



La première source d'inspirations est tout le précieux temps de ma vie que j'ai passé auprès de l'océan : les baignades dans les gros rouleaux, les pieds dans le sable chaud, l'odeur de la marée basse, les tableaux de coquillages dans le sable...

liens utiles
POUR LA RECONNAISSANCE DES ALGUES & DES PLANTES DE BORDS DE MER

le site DORIS
<https://doris.ffessm.fr/find/species>

ce guide de récolte des algues
<https://www.bio-bretagne-ibb.fr/wp-content/uploads/IBB-Guide-recolte-algues-29122013.pdf>

le site plages vivantes
<https://www.plagesvivantes.com/>

Le livre
GUIDE DES PLANTES DES BORDS DE MER
De l'Atlantique et de La Manche
de Christian Bock



L'ASSOCIATION BLOOM
et les engagements de CLAIRE NOUVIAN
<https://bloomassociation.org/>

Entièrement dévouée à l'océan et à ceux qui en vivent, BLOOM a pour mission d'œuvrer pour le bien commun, la préservation de la biodiversité, des habitats marins et du climat en inventant un lien durable et respectueux du vivant entre les humains et la mer.



Contre la destruction de l'océan, du climat et des pêcheurs artisans



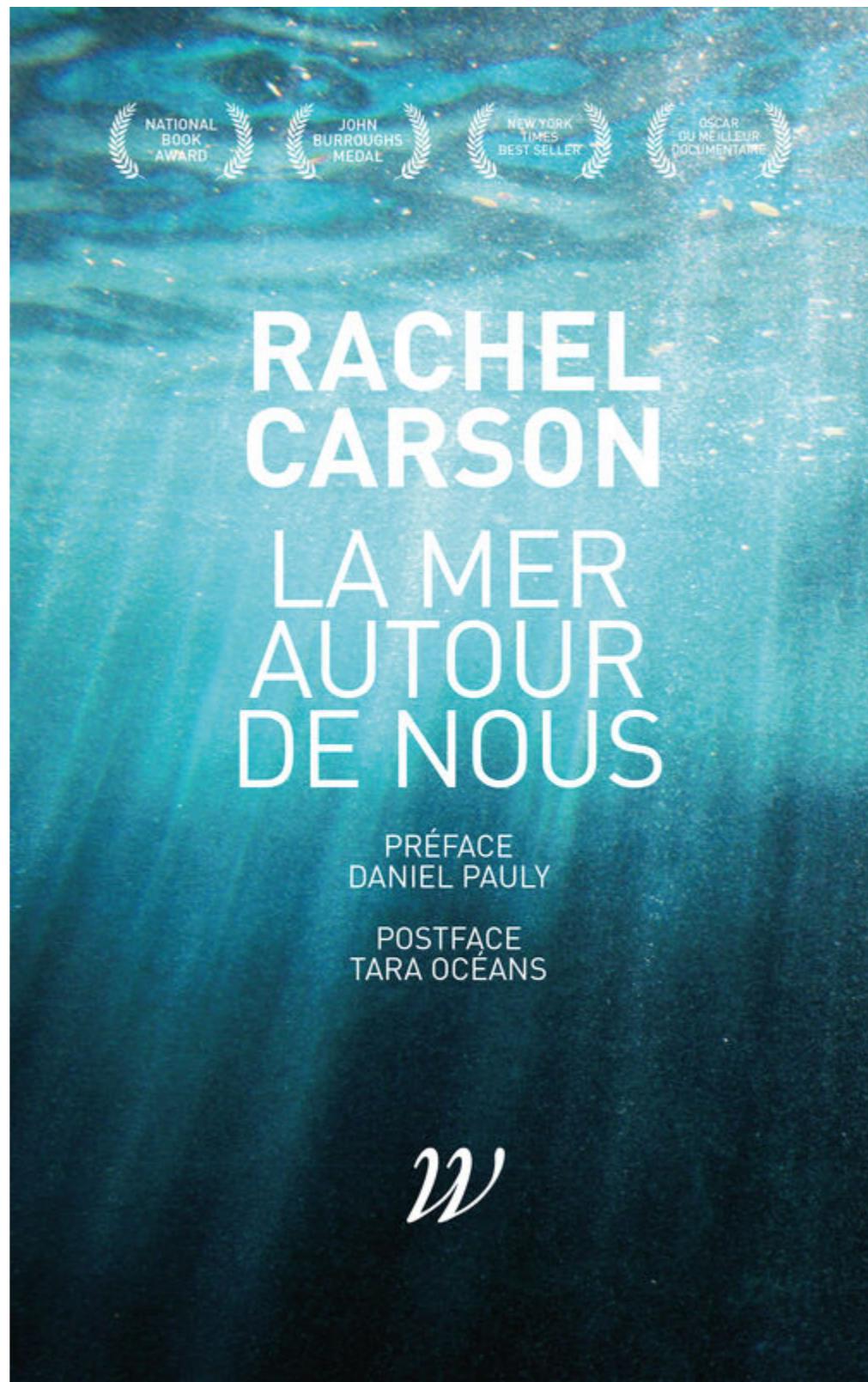
LES PHOTOS
DE RACHEL MOORE

<https://www.rachelmoorephotos.com/>

[@moore_rachel](#) sur instagram



LE LIVRE
LA MER AUTOUR DE NOUS
DE RACHEL CARSON



LES ŒUVRES
DE CHIOMA EBINAMA

et notamment celle qui se nomme Oceanic feeling (sentiment océanique)

@chiomaaaaaa



LES ENGAGEMENTS DE FRANÇOIS SARANO

fondateur de l'association Longitude 181
qui vise à la protection des océans
<https://www.longitude181.org/>

& SES LIVRES :

Au nom des requins, coll. Mondes Sauvages, Actes Sud
Justice pour l'étoile de mer, Marine Calmet et Francois Sarano, coll. Mondes Sauvages, Actes Sud



LES PODCASTS DE
FREQUENCE TERRE
SUR L'OCÉAN

<https://frequenceterre.com/radio-nature/podcast/longitude181/>



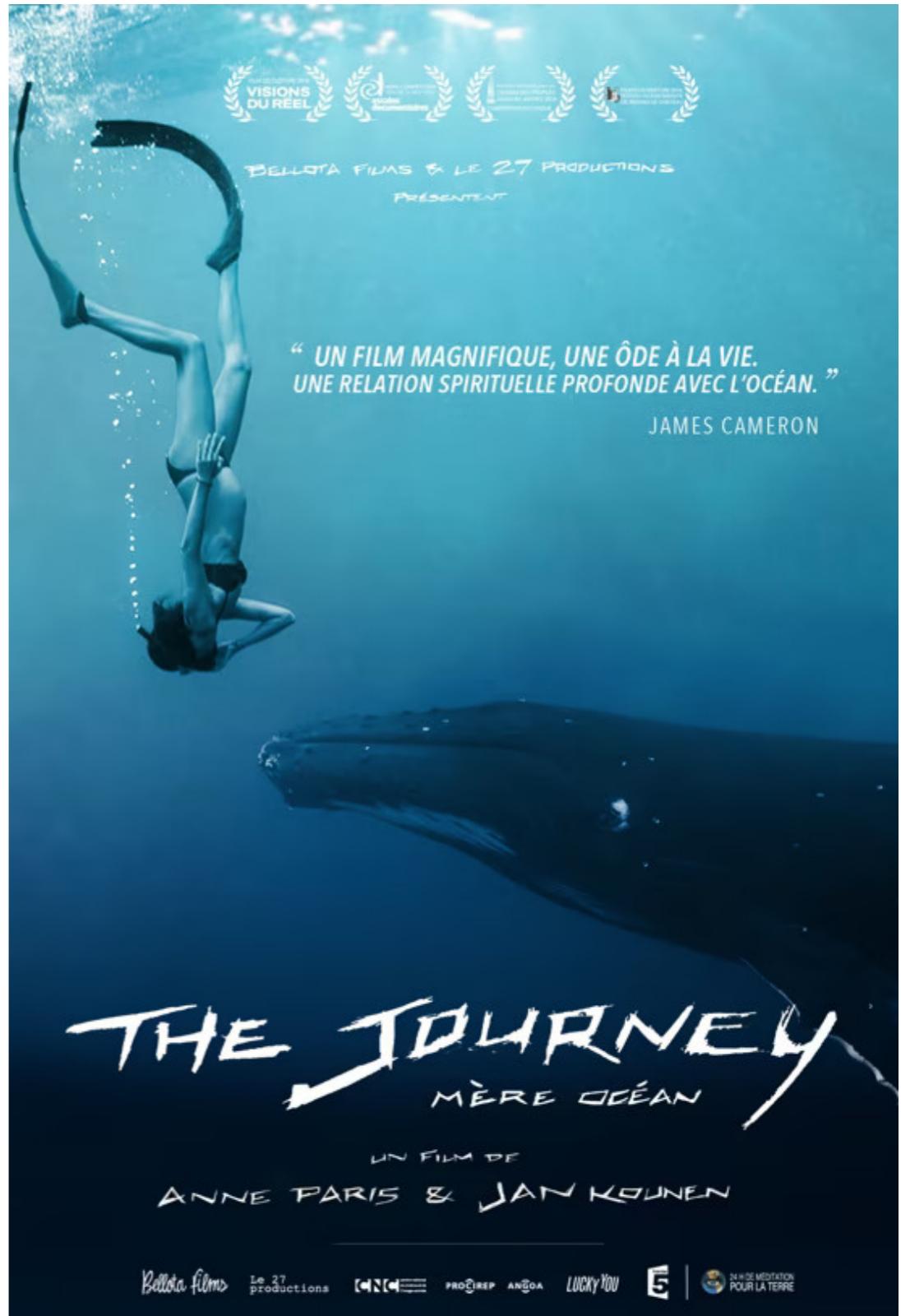
LE FILM MÈRE OCÉAN

Mère Océan est le récit d'un voyage initiatique, à mi-chemin entre le conte philosophique et le roman d'aventures, dans les plus beaux endroits de la planète. Un film sensible à la découverte de notre humanité.

Ce documentaire raconte l'histoire de deux destins incroyables. Celui de Jean-Marie Ghislain et de Leina Sato, deux personnalités contrastées que rien ne prédestinait à se rencontrer, si ce n'est leur amour immoderé pour la mer. Dans l'eau, ils ont tous les deux retrouvé la liberté et une nouvelle forme de confiance, auprès des animaux marins.

Un événement inattendu vient bouleverser leur vie : Leina est enceinte. En suivant cette grossesse, le film pose une question universelle, celle qui habite tous les futurs parents : comment accueillir, du mieux possible, un enfant dans ce monde ?

[lien ici](#)

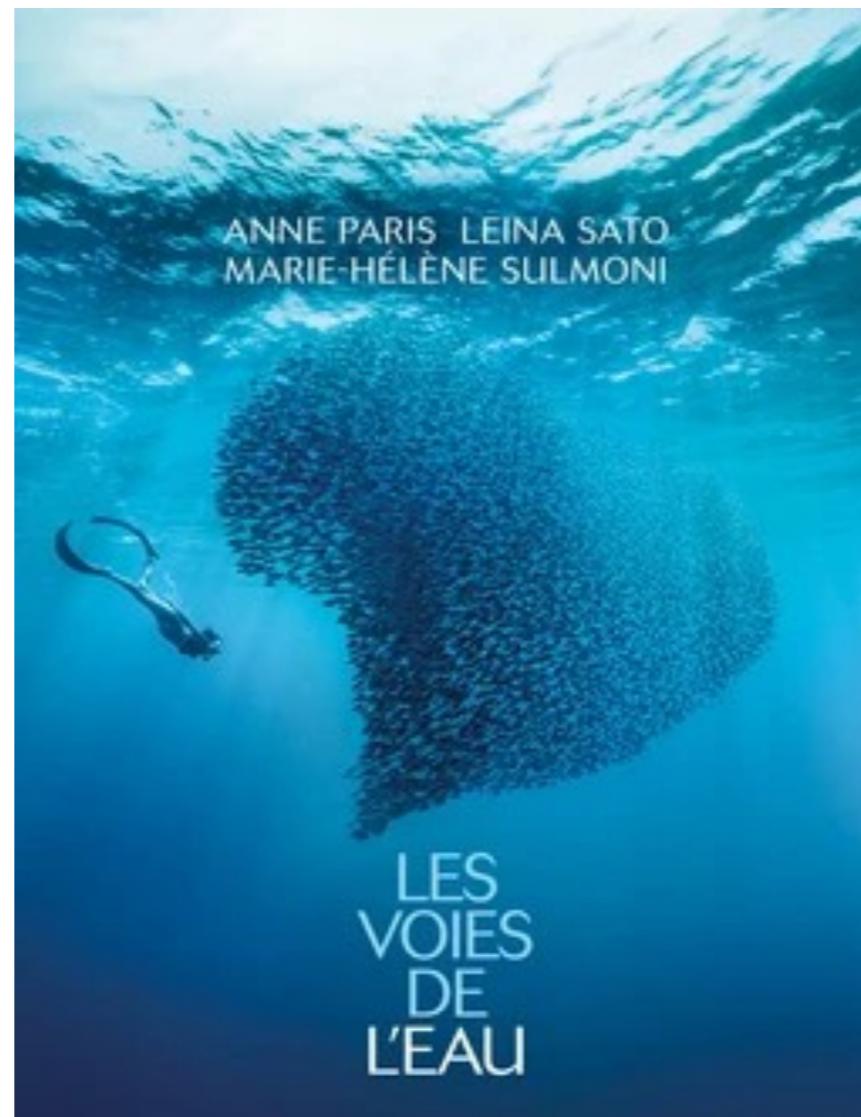


LEINA SATO
&
LE PROJET ANIMA
<https://www.projectanima.org/>

Le projet Anima vise à réparer les liens oubliés avec le Vivant,
et à la réconciliation entre les communautés du Japon
et les cétacés peuplant ses eaux locales.

Les "cérémonies des bateaux de prière" exprime la solidarité aux dauphins et aux baleines en tressant des centaines de petites embarcations végétales. Chaque bateau est une prière, symbolisant une vie perdue.

& LE LIVRE LES VOIES DE L'EAU



LA RELATION AUX VAGUES D'ISADORA DUNCAN



« De tous les mouvements qui nous donnent plaisir et satisfaction, celui des vagues sur la mer - ses eaux formant, grâce à la force vivifiante de la brise, de longues ondulations - me semble le plus subtil. Ce grand mouvement des vagues court à travers toute la Nature, car lorsqu'on regarde, par-delà les eaux, la longue ligne de montagnes à l'horizon, celles-ci nous paraissent suivre un grand ondoiement identique. Pour moi, tous les mouvements de la Nature semblent obéir à la loi du mouvement des vagues.

Cette idée du mouvement de la vague comme grand principe primordial s'impose continuellement à moi, et je vois des vagues recouvrir toutes choses. Si l'on regarde des arbres soumis aux caprices du vent, ne semblent-ils pas eux aussi se conformer aux lignes des vagues. Nous pouvons alors affirmer que toute énergie s'exprime à travers cet ondoiement. D'ailleurs, les sons, tout comme la lumière, ne se propagent-ils pas, eux aussi, comme des ondes ? Et lorsque nous envisageons la nature organique, là aussi, tous les mouvements naturels libres paraissent se conformer à cette même loi : le vol des oiseaux, par exemple, ou le saut des animaux. C'est l'attraction et la résistance alternées de la loi de la gravité qui provoquent les vagues. »

LE LIVRE
NON-NOYÉES
D'ALEXIS PAULINR GUMBS

Non-noyées

Leçons féministes Noires
apprises auprès des mammifères marines



Alexis Pauline Gumbs

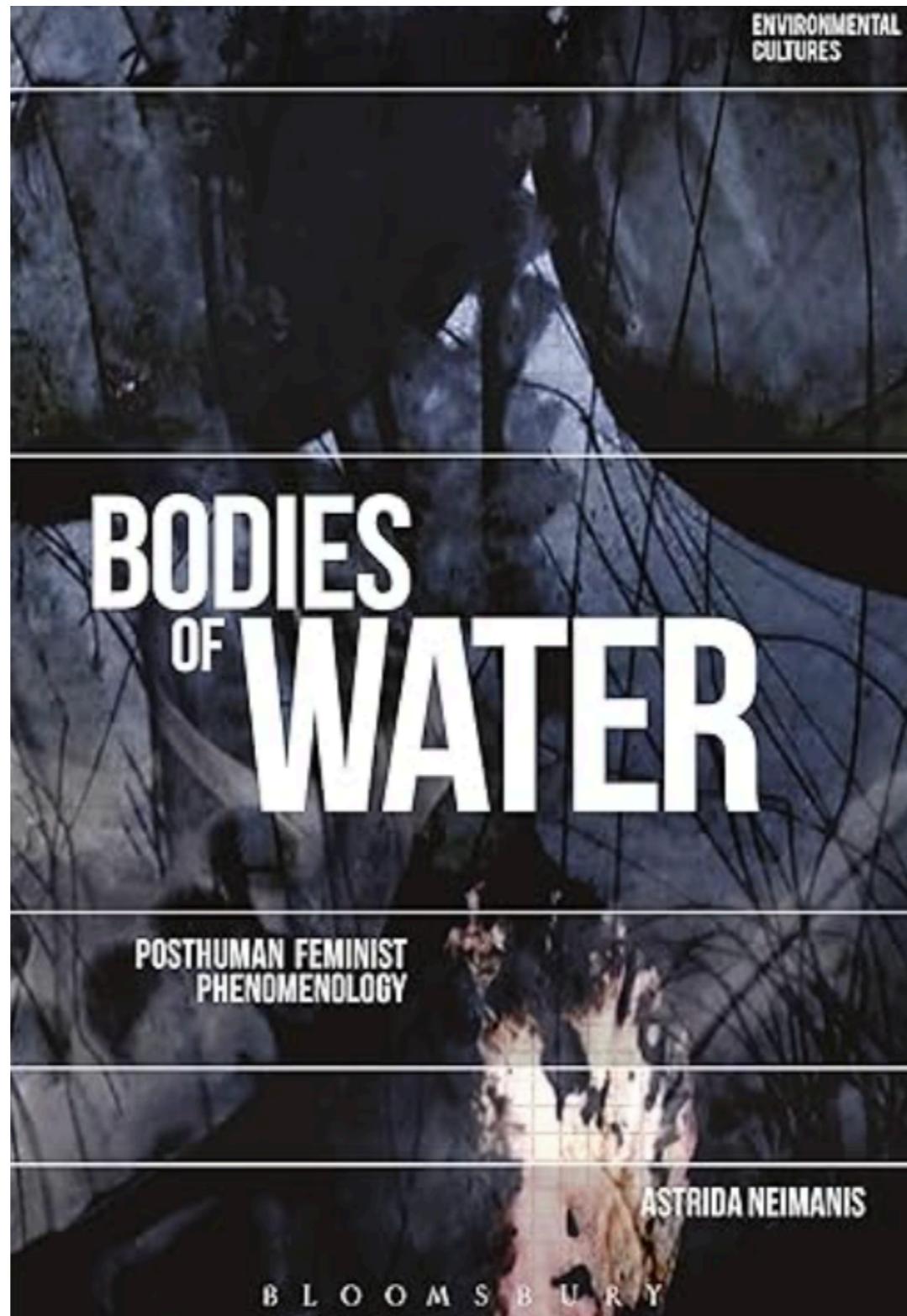
éditions Burn-Août et Les Liens qui libèrent

LES PHOTOS
DE NICOLAS FLOC'H



*« Photographier les paysages sous-marins c'est
les faire exister. »*

LE LIVRE
BODIES OF WATER
Posthuman Feminist Phenomenology
D'ASTRIDA NEIMANIS



LE LIEN À LA MER
DE JULIE BRAND
qu'elle raconte dans le podcast frag'île Porquerolles

<https://fragileporquerolles.com/mur-mures-archipelles-julie/>



LE CHANT DE CAMILLE POUR L'OCEAN

<https://www.instagram.com/p/DKxawmVoV2s/>

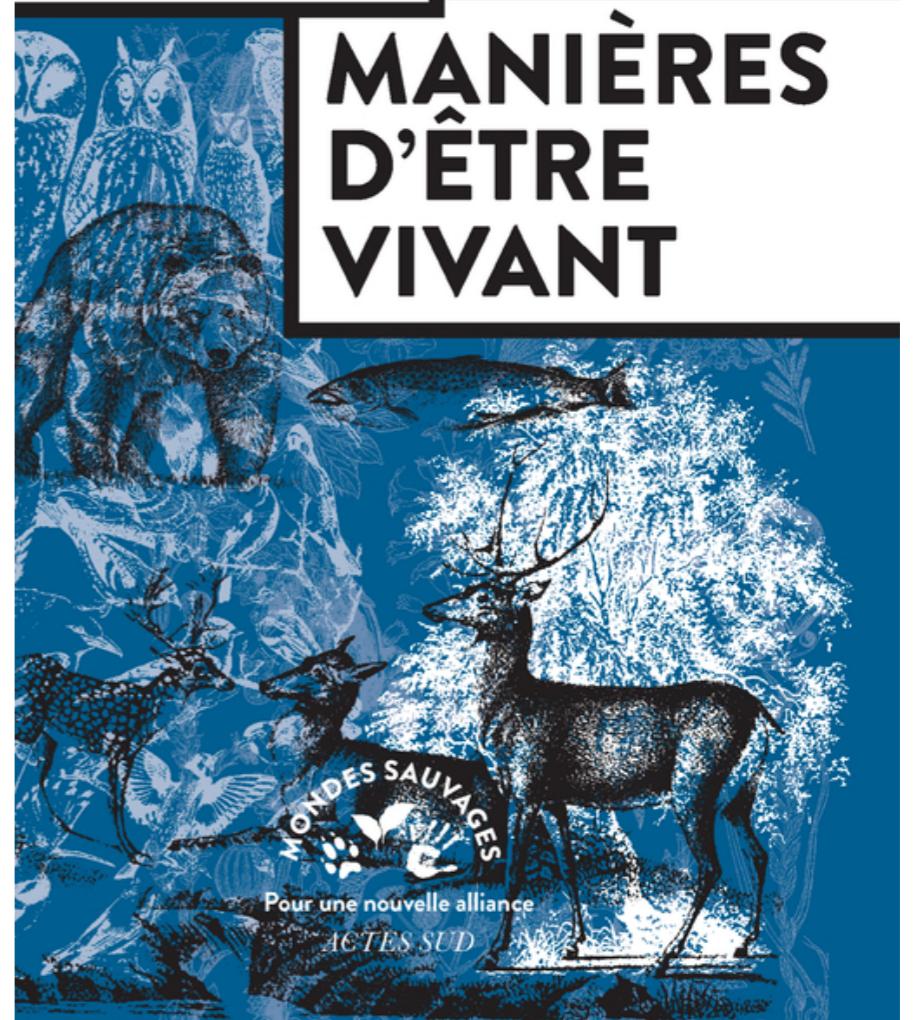


LE LIVRE
MANIÈRES D'ÊTRE VIVANTS
DE BAPTISTE MORIZOT

"Nous avons besoin de manger du sel tous les jours pour maintenir notre équilibre métabolique. Nous pouvons nous maintenir sur terre ferme, seulement parce que notre corps abrite une énorme quantité d'eau salée. Toute l'activité nerveuse et cérébrale a besoin de sel" (p.151).

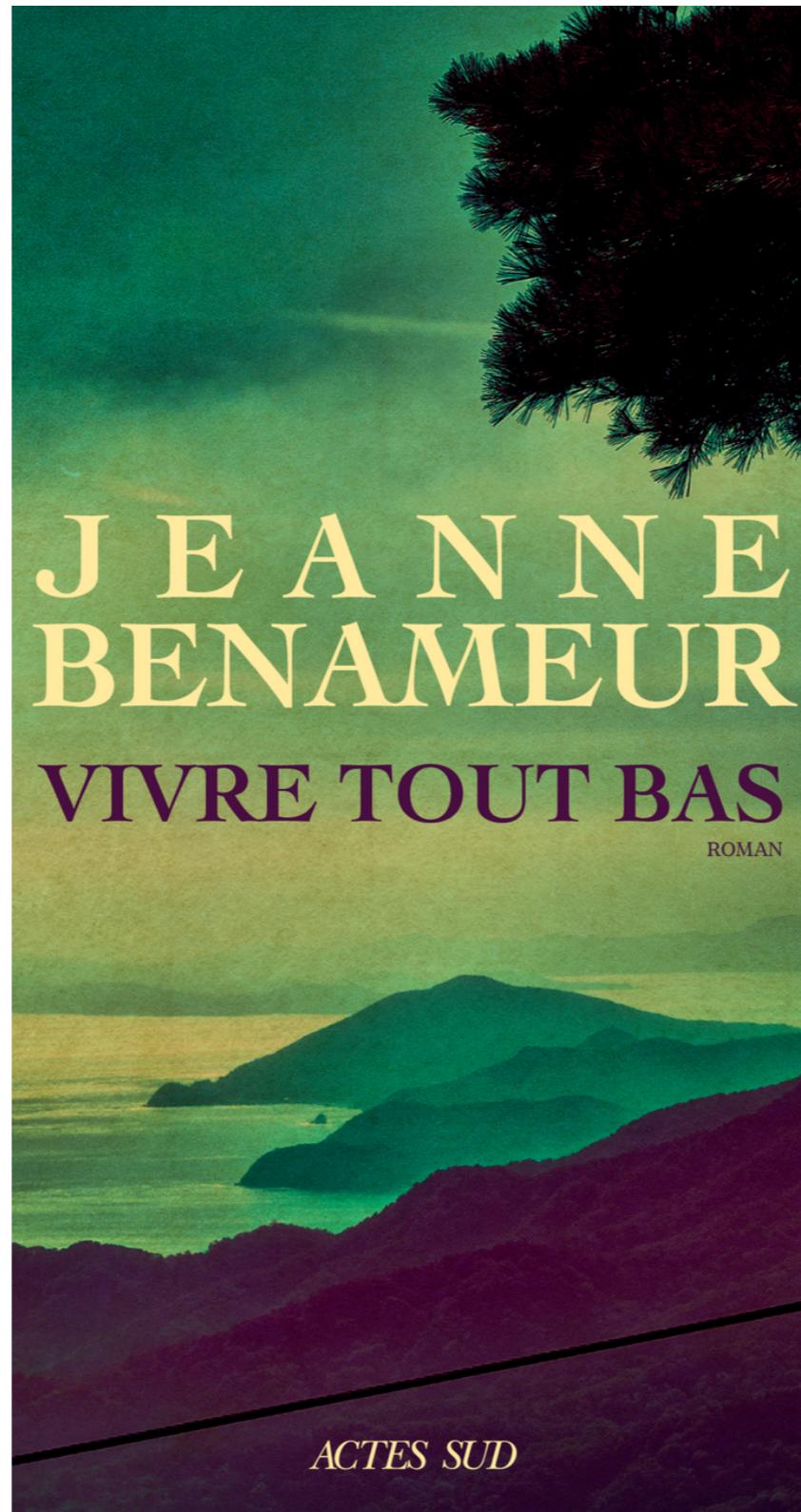
"Notre besoin de sel est un héritage secret de notre long passé aquatique : de ces quelques milliards d'années où nos "ancêtres" ont vécu dans un milieu océanique dont la salinité était forte" (p.151).

"Il y a 350 millions d'années que les tétrapodes sont sortis de l'eau pour explorer la terre ferme. Mais la mer est restée au-dedans, comme un souvenir de chair, incorporé en nous sous la forme des besoins de sels nécessaires pour fonctionner, c'est-à-dire vivre" (p.152).



LE LIVRE
VIVRE TOUT BAS

DE JEANNE BENAMEUR



LES CYANOTYPES D'ALGUES

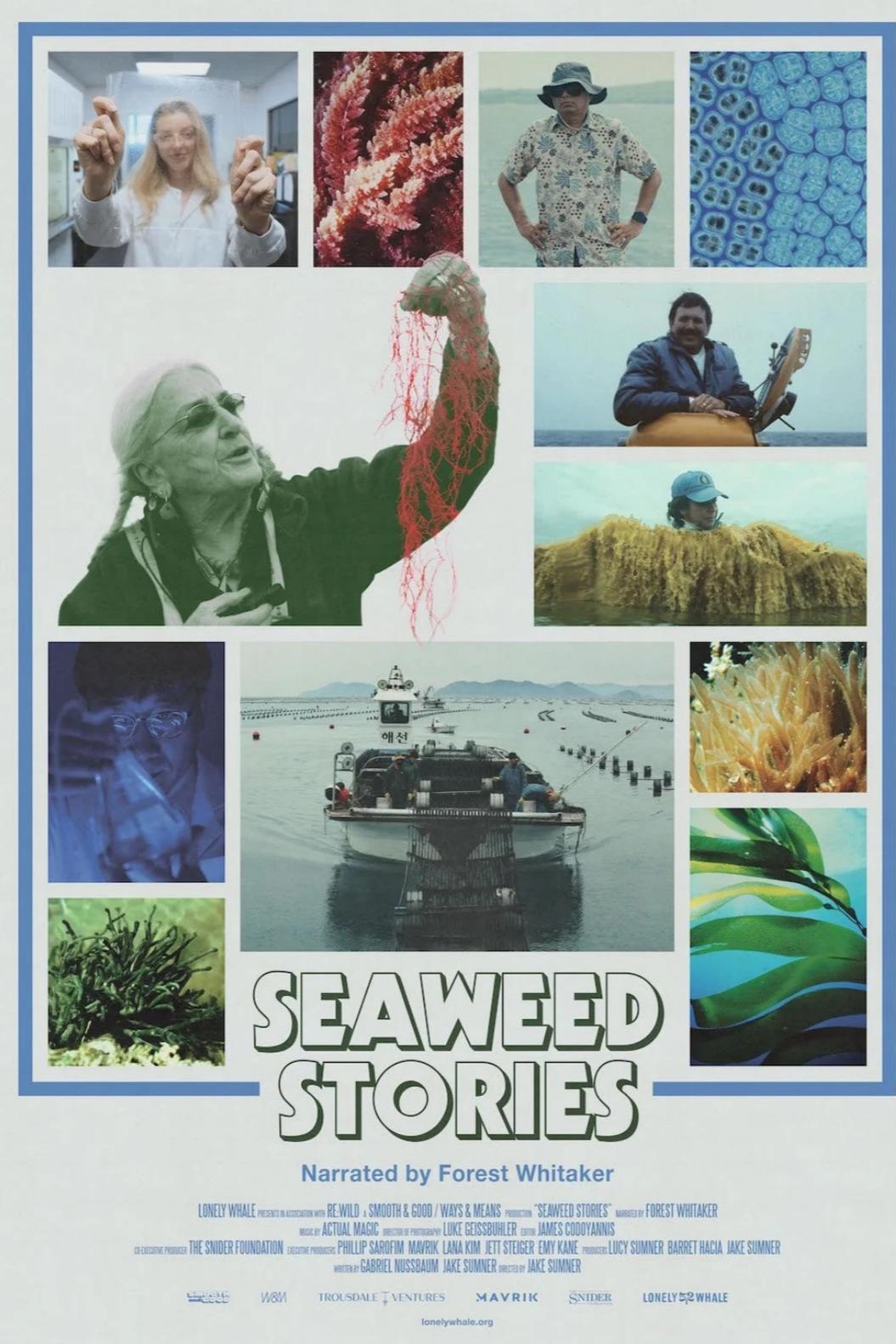
DE ANNA ATKINS



LE FILM

SEAWEED STORIES

<https://www.seaweedstories.org/>



LA CUISINE DES ALGUES

DU CHEF HUGO ROELLINGER

« *A travers ma cuisine, j'essaye de mettre en lumière la beauté d'un territoire dans une assiette. Ici ce territoire est profondément marin. Partout, dans les rues, les champs, cela sent l'algue et l'iode.*

Les algues font partie intégrante des éléments qui nous entourent. Pourquoi se limiter au potager terrestre alors qu'on a la chance d'avoir un immense potager marin devant soi ?

Pour moi, l'algue est le goût végétal de la mer.

Il y a 4 ans lorsque j'ai décidé de ne plus proposer de viande sur notre menu, il a fallu trouver des solutions pour remplacer le fond blanc à la française (bouillon de volaille qui sert de base aux sauces). Avec mes équipes, nous avons travaillé sur des infusions à froid d'algues ainsi que des bouillons de légumes et d'algues. On s'est alors rendu compte du potentiel des algues comme étant une source d'umami et de sapidité.

Petit à petit, l'algue est devenue structure et colonne vertébrale de ma cuisine. Dans l'assiette, l'algue est visuellement rarement apparente mais elle est en réalité omniprésente.

A la maison, j'aime utiliser quelques pincées d'algues séchées sur un œuf à la coque, ou bien mélangées à un riz rond vinaigré à côté d'un poisson cru. Elles donnent aussi du relief à un steak tartare. »



LES PERFORMANCES DANS LE SABLE DE VIRGINIE HUCHER



Performance Supports Vivants, Corse,
2023



Performance Supports Vivants, Baie de
Somme, 2021



Performance Supports Vivants, Baie de
Somme, 2016

ONE SONG ONE OCEAN

A travers le projet musical One Song One Ocean, le label à impact social et écologique Mangroove Music mixe art et science pour faire découvrir une autre facette du monde marin et donner envie au plus grand nombre de s'engager pour la préservation des animaux qui peuplent ce milieu encore méconnu. Rencontre avec le fondateur du label, Olivier Covo, et l'océanographe François Sarano, référent scientifique sur le programme.

<https://www.mangroovemusic.org/project/one-song-one-ocean>



MUSIQUE

des chants-ode à la mer

Dance with the waves

Anouar Brahem

Fimmana de mare

Rachele Andrioli

The Ocean

Linnea Olson

Ela è Ogum do Fondo do Mar

Mestre Obashanan

Pescadores de perlas

Florindo Sassone y su orquestra

La mer

Charles Trenet

Alfonsina y el Mar

Mercedes Sosa

Hija Mia

Dafné Kritharas

Au port

Camille

à perte de vue

Pomme

Ave Maria - Schubert

Cocanha, Puput

Seven seas

Avishai Cohen

Retrouvez la playlist de l'immersion en cliquant ici

(c'est une playlist spotify. Vous pouvez aussi charger les musiques sur votre plateforme d'écoute)

AUTRES PODCASTS SUR L'Océan

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/oceans-le-bruit-des-fonds-9344332>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/faune-des-abysses-rendez-vous-en-mer-inconnue-1945027>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/origine-des-oceans-a-l-eau-le-monde-2019120>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/zones-hypoxiques-les-oceans-a-bout-de-souffle-6642008>

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-science-cqfd/canicule-marine-le-mal-des-mers-4922228>

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/c-est-tout-naturel/le-poulpe-a-oreille-8596940>

<https://www.radiofrance.fr/savoirs-plus/podcasts/pour-que-nature-vive>

<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/la-terre-au-carre/algues-marines-un-enjeu-pour-la-planete-3810271>