

## RÉSILIENCE ET AUTONOMIE LOCALE : PRINCIPES ET APPLICATIONS

### Descriptif

Une vie simple, harmonieuse et épanouissante, c'est possible ? Viser plus d'autonomie c'est aller à la découverte des ressources insoupçonnées de notre environnement mais aussi de nos capacités d'imagination, d'adaptation et de créativité. Plus qu'un but en soi, l'autonomie est d'abord un chemin de découvertes personnelles et collectives au service d'un mieux vivre ensemble.

Nous présenterons une vision globale de l'autonomie en mettant en relief les interactions qui unissent ses grandes composantes. Quatre d'entre elles sont liées à notre environnement : les énergies, l'eau, l'éco-construction et l'agro-écologie. Quatre autres concernent plus directement l'humain : l'éducation, les relations, la santé/bien-être et l'alimentation.

Nous nous baserons sur les réalisations mises en place depuis quinze ans à Échovert (voir altereco30.com, rubrique "Réalizations"). L'approche théorique alternera avec des démonstrations, visites ou ateliers pratiques (programme ci-après).

### Conditions d'inscription

Pour vous inscrire, vous devez :

1/ Adhérer à Alter'éco 30 (si ce n'est déjà fait). Pour cela, vous il suffit au choix :

- De compléter et de nous envoyer le bulletin d'adhésion (page 4), avec un règlement par chèque (**10€/année civile**) à l'ordre d'Alter'éco 30 (distinct du montant du stage).
- Ou vous rendre sur [notre page HelloAsso](https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30) : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>, et suivre les étapes d'adhésion (règlement par Carte Bleue).

2/ Vous inscrire à la formation en complétant et en nous retourner le coupon d'inscription ci-dessous, accompagné d'un chèque d'arrhes équivalent à 50% du tarif selon votre situation (voir la rubrique Tarifs ci-dessous).

Pendant les formations, des solutions d'hébergement sont disponibles sur place : emplacements camping, lits simples en dortoir ou dans un gîte. Pour connaître les disponibilités et tarifs, nous contacter par mail.

### Tarifs

Tarif "Particuliers" (Auto-financement) : 180 €

Tarif "Particulier solidaire" (Étudiants, bénéficiaires du RSA) : nous contacter

Tarif "Structure" (formation financée tout ou partie par une structure : employeur, OPCA, Pôle Emploi, autre) : 360 €.

### Conditions d'annulation

À compter de la date de réception des arrhes, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter. Au-delà, les arrhes ne seront plus remboursées (voir CGV).

### Contact & renseignements

Bruno Lorthiois : 06 60 71 46 91 / altereco30@gmail.com / [www.altereco30.com](http://www.altereco30.com)

Dates de formation (au choix) : 25 - 26 - 27 janvier 2021      OU      07 - 08 - 09 juin 2021

### *Coupon d'inscription - Résilience et autonomie locale : principes et applications*

À retourner par voie postale à : Alter'éco 30, 1617 chemin des canaux, 30600 Vauvert.

Nom, prénom : .....

Adresse postale : .....

Mail (en majuscules), Tél : .....

**Dates du stage** : .....

Je certifie :

- Avoir pris connaissance et accepter l'ensemble des dispositions relatives à la formation : programme, Conditions Générales de Vente, livret d'accueil et règlement intérieur (téléchargeables sur la page "Stages" du site altereco30.com).
- Être adhérent(e) de l'association Alter'éco 30.
- Disposer d'une assurance responsabilité civile à jour pendant la durée de la formation.
- À ce coupon d'inscription, je joins le chèque de paiement des arrhes (50% du tarif de la formation).
- J'adhère à Alter'éco 30 (bulletin d'adhésion + règlement de 10€ par chèque ou via HelloAsso).

Le ...../...../..... À .....

Signature



## PROGRAMME

# RÉSILIENCE ET AUTONOMIE LOCALE : PRINCIPES ET APPLICATIONS

L'accueil aura lieu le premier jour de 8h30 à 9h00.

## 1JOUR 1

### *Matin (9h00) – L'autonomie, une approche intégrale*

- \* Présentation : Alter'éco 30 et Échovert, tour de table des stagiaires et du formateur
- \* Échanges : motivations et attentes de chacun-e
- \* L'autonomie : qu'est-ce que c'est ?
- \* Les huit thématiques-clé de l'autonomie
- \* La synergie des systèmes organisés et la résilience au sein du vivant
- \* Temps de travail personnel et échanges : exemples concrets de systèmes plus/moins résilients

### *Repas et pause (12h30 à 13h30)*

### *Après-midi (13h30 à 17h) – Les énergies*

- \* Démonstration – explications : énergie et alimentation avec le cuiseur solaire parabolique
- \* Les énergies : quels besoins en énergie avons-nous ?
- \* Stratégies d'économies et stratégies de productions
- \* Les différentes formes d'énergies
- \* Leurs transformations : quelles possibilités, quelles conséquences ?
- \* Échanges autour des formes non-conventionnelles d'énergie
- \* Alter'éco 30 : création et diffusion d'outils énergétiques pour l'autonomie
- \* Visite-découverte : éco'cotte, chauffe-eau solaire simplifié, stérilisateur, éolienne Piggott

*Possibilité de soirée (21h) – Éduquer, accompagner : Projection – débat (participation facultative)*

## 2JOUR 2

### *Matin (9h00) – Éco-construire pour vivre et agir*

- \* Construction et résilience : les trois formes d'énergies d'un système vivant
- \* Principes et techniques de base de la construction
- \* Les différents besoins d'un espace autonome : habitat, gestion de l'eau, toilettes sèches, outils de captage énergétique, de transformations, etc.
- \* Nécessité des espaces d'expérimentations, de formations et de mise en réseau des connaissances
- \* L'efficacité énergétique dans tous ses états : une visée d'Alter'éco 30
- \* Trois exemples concrets : l'éco-rénovation, l'habitat autonome et le CESS

### *Repas et pause (12h30 à 13h30)*

### *Après-midi (13h30 à 17h) – Organisations collectives*

- \* Ateliers découverte en éco-construction : contreventements, enduits terre-paille, adobes, etc.
- \* L'autonomie : une question collective
- \* Les fondamentaux de l'expérience collective : but et sens commun / des règles évolutives comme repères communs / un engagement au changement
- \* Exemple des formes d'organisation collective à Échovert
- \* Le manuel « Vivre et faire ensemble »
- \* Témoignages-échanges-débats

*Possibilité de soirée (21h) : Sujet au choix des stagiaires (participation facultative)*

## 10UR 3

### *Matin (9h00) – Cultiver la terre*

- \* L'oléocène : fin et préservation des énergies fossiles – les enjeux
- \* Se nourrir sans pétrole, c'est possible ?
- \* Le mirage pétro-chimique et les promesses de l'agro-écologie
- \* L'arbre : clef de l'auto-fertilité des sols et de la résilience climatique
- \* Des exemples d'efficacité : Anadana (Inde), Jean-Martin Fortier (Québec)
- \* Les fondements de la fertilité : rotations, couverture des sols, cultures intercalaires, apport de lignine, compostage, activateurs de croissance, apport de charbon actif,...
- \* Présentation et visite : les Jardins de la Vallée verte et les deux hectares du verger conservatoire

### *Repas et pause (12h30 à 13h30)*

### *Après-midi (13h30 à 16h30) – Alimentation et santé*

- \* Atelier séchage solaire
- \* Diversité végétale, stratégies de cultures et équilibre alimentaire
- \* Les modes de conservation – qualité nutritionnelle – dépenses énergétiques
- \* L'aliment : premier facteur de santé
- \* Les « alicaments »
- \* Rythme biologique et santé : quels choix de vie ?
- \* Le bonheur : donner du sens est l'essence de la vie
- \* Les aides naturelles : plantes médicinales, compléments alimentaires (goji, spiruline, jus d'herbes,...), argile, sel de Nigari, charbon actif, huiles essentielles, homéopathie,...

*Bilan du stage (16h30-17h)*: avis, retours des participants-es



## Alter'éco 30

Formations à l'autonomie appliquée

Lieu dit « Le moulin des prêtres » ; 1617 Chemin des canaux ; 30600 Vauvert

Association loi 1901 - SIREN 510 373 574

N° d'enregistrement de déclaration d'organisme de formation : 76 300 41 99 30

## BULLETIN D'ADHÉSION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Date de naissance :

Mail :

N° de téléphone (fixe ou portable) :

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association Alter'éco 30.

À ce titre, j'adhère à l'objet de l'association et en accepte les statuts qui sont mis à ma disposition sur le site [www.altereco30.com](http://www.altereco30.com), rubrique « Stages ».

J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours. Le montant de la cotisation est de 10 euros, payable par chèque (à l'ordre de l'association Alter'éco 30), ou par carte bancaire sur la plateforme « HelloAsso » : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>.

Fait le     /     /     , à

Signature (précédé de la mention « lu et approuvé ») :

*Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant au responsable de l'association.*