

Alter'Éco30 propose...

## STAGE « LES CHEMINS DE L'AUTONOMIE »



### 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 ces grandes thématiques. 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).

Participants : 6 à 15 personnes

Durée : 3 jours

Dates 2019 : du vendredi 31 mai au dimanche 02 juin **OU** du vendredi 12 au dimanche 14 juillet

Tarifs : 180 € le stage - repas de midi offerts. (Si difficultés financières nous contacter)

### Conditions d'inscription

L'inscription est validée à réception de la fiche de renseignements ci-dessous, accompagnée des arrhes ou de la facture émise lors du paiement sur la plateforme « HelloAsso » (le règlement en ligne implique un paiement intégral du montant du stage).

Pour le couchage, des solutions sont disponibles sur place : emplacements camping, lits simples en dortoir ou dans un gîte. Nous contacter.

### Conditions d'annulation

Possibilité d'annuler sa participation au plus tard 7 jours avant le début de la formation. Au-delà de ce délai, les arrhes seront encaissés **OU** la moitié du prix du stage vous sera remboursé, si le paiement s'est fait sur Internet.

Lieu : « Échovert » (l'éco-lieu d'Alter'Éco30, référencé sur Google Maps) : 1617 chemin des canaux (D135), 30600 Vauvert

### Contact & renseignements

Bruno Lorthiois : 06 60 71 46 91 / contact@altereco30.com / www.altereco30.com

À retourner par voie postale à : Alter'Éco30, 1617 chemin des canaux, 30600 Vauvert.

**Inscription dans la limite des places disponibles**

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Mail (en majuscules), Tél : .....

Dates du stage : du ..... au .....

**Choix du règlement :**

- Je joins un chèque pour le paiement des arrhes (90€ pour valider mon inscription - encaissés à la fin du stage), suivi d'un second chèque de 90€ lors du stage.
- Je règle la totalité du stage sur le compte [HelloAsso d'Alter'Éco30](https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30) (lien cliquable) : <https://www.helloasso.com/associations/alter-eco-30>

**PROGRAMME - « LES CHEMINS DE L'AUTONOMIE »**

**L'accueil aura lieu le premier jour de 9h à 9h30.**

**JOUR 1**

*Matin (9h30) – L'autonomie, une approche intégrale*

- \* Présentation : Alter'Éco30 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 résilients et moins résilients

*Repas et pause (12h à 14h)*

*Après-midi (14h 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 ?
- \* Echange 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)*

## JOUR 2

### *Matin (9h30) – 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 énergétiques, 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'Éco30
- \* Trois exemples concrets : éco-rénovation, l'habitat autonome et le CESS

### *Repas et pause (12h à 14h)*

### *Après-midi (14h à 17h) – Organisations collectives*

- \* Ateliers découverte d'éco-construction : contreventements et enduits terre-paille, adobes, paille-terre banché.
- \* 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-débat

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

## JOUR 3

### *Matin (9h30) – 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 la dévalorisation 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 (12h à 14h)*

### *Après-midi (14h 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*