

# Week-end Juste Terre

**ATELIERS AU CHOIX (à l'inscription, préciser 3 choix par ordre de préférence)**

Samedi 14 mai

De 9h à 10h30 ou de 14h15 à 15h45

## **1) RÉPARATION-ENTRETIEN DE VÉLOS**



Réparer et entretenir son vélo, le B-A-B-A du cycliste en transition.

La révolution de la mobilité est en marche et au cœur de celle-ci, le vélo prend une place de plus en plus grande : les ventes de vélos (électriques ou classiques) explosent; les communes et les villes se décident (enfin) à investir dans des aménagements et infrastructure cyclistes ... aujourd'hui c'est devenu une évidence pour toutes et tous : le vélo c'est bon pour la santé et c'est bon pour la planète !

Que vous soyez cycliste au quotidien, « vélotaffeur » ou cyclotouriste, une mobilité cycliste « zéro souci » passe d'abord par certaines connaissances mécaniques de base. Pour rouler malin, il faut bien connaître sa monture !

C'est l'objectif de cet atelier, où nous vous proposerons de découvrir et réaliser les opérations les plus courantes de réparation et d'entretien de votre « petite reine », afin non seulement de maintenir votre vélo en bon état de marche, mais aussi de pouvoir faire face à toutes les pannes et situations d'urgence mécanique.

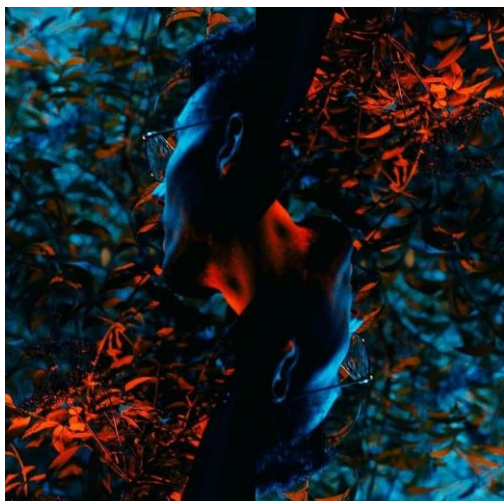
Comment réparer un pneu, régler un dérailleur, régler des freins à disques ou des V-Brakes, réparer une chaîne cassée, remplacer une cassette ou un pédalier ... vous apprendrez tout cela et bien d'autres choses dans cet atelier où il ne faudra pas craindre de plonger ses mains dans le cambouis !

L'animateur est Thierry TALMAN, mécanicien vélo avec plus de 20 ans d'expérience dans le métier.

Prévoir des habits de travail. Vous pouvez apporter votre propre vélo !

## 2) SLAM ET EXPRESSION ARTISTIQUE

Romain Dejardin alias R.NimA allie ses qualités humaines, pédagogiques et artistiques pour vous proposer une expérience particulière. Le rappeur/slameur partage son goût pour l'écriture et la mélodie des mots à l'aide d'activités ludiques autour de multiples thèmes. L'objectif ? L'expression et l'acceptation de soi. Lors de l'atelier "Écrire la terre", il s'agira d'observer son environnement, de ressentir sa force et de l'exprimer en mots dans une atmosphère toute bienveillante.



Instagram : r.nima.officiel

<https://www.youtube.com/watch?v=Jnyle8fIN8Y>

## 3) HERBORISTERIE ALCHIMIQUE : DÉCOUVERTE PRATIQUE



 **9.00 - 10.30 : HERBORISTERIE ET CONNAISSANCE DE SOI**

Aujourd'hui, il est plus que jamais important d'être en lien à notre nature essentielle.

Se connaître est en effet un grand secret d'une vie pleine de sens, épanouie et d'une santé en harmonie.

Cet atelier invite à se relier à la Nature pour retrouver le lien à sa nature unique.

En compagnie des plantes médicinales, nous partirons à la découverte d'une méthode originale pour apprendre à se connaître, de

façon pratique et ludique, par les 5 sens et le pouvoir de l'émerveillement.

✿ 14.15 - 15.45 : HERBORISTERIE ET SOIN DE SOI - Baume et macération huileuse

Comment réaliser une macération de plantes, et préparer ensuite un baume facile à emporter pour soigner les petites blessures, ou mieux dormir, mieux respirer...

Vous repartirez avec un mini baume réalisé ensemble.

*Herboriste et naturopathe, auteure du livre à succès « Le Jardin des Merveilles », journaliste experte pour le magazine Biotempo, Isabelle Cornette aime « raconter » les plantes et inviter à les regarder autrement : d'abord pour qui elles sont, ensuite pour ce à quoi elles servent. Elle propose une autre vision du monde des plantes médicinales : « L'Herboristerie Alchimique », un concept qu'elle a créé pour apprendre à s'épanouir en pleine santé - 0474 527 085 - [www.lejardindesmerveilles.be](http://www.lejardindesmerveilles.be)*

#### 4) DÉCOUVERTE DE LA PERMACULTURE

Vous souhaitez découvrir une autre manière de voir le monde et de le construire ?

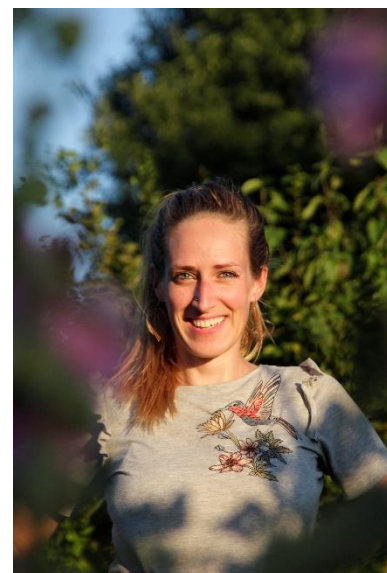
Vous souhaitez reprendre une juste place au sein de l'écosystème Terre ?

Vous avez simplement envie de découvrir la permaculture ?

Encore méconnue dans sa dimension holistique, la permaculture peut s'appliquer à tous les domaines de la société. Là où « le problème est la solution », elle permet d'appréhender le monde de manière optimiste. La permaculture se base sur une méthode de conception qui lui est propre afin de développer un projet de manière éthique et résiliente. C'est une méthode puissante pour construire des écosystèmes durables, qu'ils soient de terrain ou humain.

Ensemble, nous allons donc découvrir les bases de cette méthode et commencer à la mettre en place pour faire avancer vos projets !

Noémie Toth est designeuse et formatrice en permaculture. Elle est également facilitatrice dans de nombreux projets, toujours en lien avec la transition.



Elle est la fondatrice du projet Élan Sauvage, une communauté permaculturelle dédiée à la Transmission & à la Transition, qui a la vocation de défendre la dimension holistique de la permaculture en l'inscrivant dans la réalité écologique & sociologique actuelle.

[www.elansauvage.be](http://www.elansauvage.be)

Facebook : [elansauvage.permaculture](https://www.facebook.com/elansauvage.permaculture)

## 5) Atelier de fabrication de mobilier à partir de bois récupérés

L'asbl Energies et Ressources organise depuis 2012 des ateliers de fabrication de mobilier à partir de bois et planches de récupération. En 2016 elle s'engage dans un vaste projet de recherche sur le matériau-bois de récupération à Bruxelles en partenariat avec l'ULB et l'UCL ; le projet «WIM» (pour Wood In Molenbeek). Le projet donne naissance à l'Atelier WIM, qui poursuit et développe des ateliers bois citoyens et des projets de réutilisation du matériau-bois en Wallonie et à Bruxelles.

Lors de l'atelier « bois de récup' », les participants vont (enfin) découvrir comment démonter aisément une palette de bois et utiliser les planches démontées pour fabriquer un petit mobilier en bois. L'atelier est l'occasion de découvrir avec Pierre le formateur des techniques de menuiserie utiles pour réaliser un projet soigné et solide.

Une partie de l'atelier est collective. Il s'agit de démonter les palettes, les « préparer » pour leur utilisation. Ensuite, chaque participant s'oriente vers la réalisation d'un objet en bois : une étagère de cuisine suspendue, une boîte à outils, un bac à plantes, un porte-manteau.

Au cours de l'atelier, l'animateur partage avec le groupe des bonnes pratiques de découpe, ponçage, clouage, assemblage accessibles à toutes et tous pour bien réussir son projet.

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cet atelier.



## 6) SOLUTIONS POUR

## SIMULATEUR DE LE CLIMAT En-ROADS



Inondations du siècle, feux de forêts, sécheresses et vagues de chaleur ... la planète est en feu, et ça se passe aussi près de chez nous !

Alors que nous entrons de plain-pied dans une nouvelle ère climatique faite d'incertitudes, quiconque prend la question des changements climatiques au sérieux s'est inévitablement déjà senti envahi par des sentiments de désespoir et d'impuissance !

Alors, le climat c'est irrémédiablement foutu ?

Pas forcément ...

Certes le défi est immense, mais des solutions existent. Certaines sont déjà mises en œuvre avec succès aux quatre coins de la planète.

Mais quelles sont les meilleures solutions ?

Dans quels domaines ? Quel est leur degré d'efficacité ? Qu'impliquent-elles comme changements concrets au niveau individuel et au niveau global ?

C'est pour répondre à ces questions que des chercheurs du célèbre MIT (Massachusetts Institute of Technology) ont développé un outil épatant : le simulateur En-ROADS (Energy-Rapid Overview and Decision-Support).

Déjà utilisé dans 88 pays par plus de 60 000 participants (scientifiques, décideurs politiques ou simples citoyens), ce simulateur permet aux participants d'un groupe de tester différentes solutions climatiques (telles que l'efficacité énergétique, la tarification du carbone, la reforestation, l'isolation des bâtiments etc.), et d'en visualiser en temps réel les impacts sur les objectifs climatiques.

Durant cet atelier, nous choisirons ensemble les meilleures solutions et construirons un scénario de lutte efficace contre les changements climatiques.

Le simulateur En-ROADS repose sur le meilleur et le plus récent de la science du climat. Il nous aidera à reprendre espoir et à démontrer qu'il existe encore des stratégies permettant de limiter le réchauffement global à moins de 2 degrés Celsius d'ici 2100.

Sauver le climat ? "Yes we can !"

Cet atelier participatif sera animé par François LETOCART, chargé de recherches à l'«Institut für Demokratiepädagogik» - Haute Ecole Autonome de la Communauté Germanophone (Autonome Hochschule Ostbelgien)