

# LA GAZETTE ENERGISONS-NOUS

A LA UNE : UNE ACTION QUI RESISTE !



## **UN GROUPE TOUT EN ENERGIE**

Energions-nous rassemble des personnes qui souhaitent échanger, enrichir leurs connaissances sur les questions liées à la gestion des déchets, à l'écologie, aux économies d'énergies et à l'alimentation. Ainsi des éco-sorties et des éco-ateliers sont organisés, dans une ambiance conviviale où chacun peut faire part de ses souhaits pour faire évoluer les actions proposées.

L'ensemble des rencontres effectuées depuis octobre 2018, auprès des acteurs locaux en lien avec la thématique, nous amène à modifier nos comportements et à effectuer des choix éclairés en matière de consommation, d'économie, d'écologie et d'alimentation.

A travers cette gazette spéciale, nous allons vous faire revivre ces moments et partager de nouvelles perspectives.

## USINE OCREAL

### DECHETS

## Visite d'une unité de valorisation énergétique des déchets

LUNEL VIEL

Le 19/02/2019

L'usine OCREAL, acteur local dans la gestion des déchets, nous a ouvert ses portes pour une visite guidée. L'incinérateur a été créé en 1998.

Il fonctionne 24 heures sur 24.

Il reçoit les déchets de 88 communes qui s'étendent de l'Étang de l'Or au Pic Saint Loup.

Il traite 120 000 tonnes de déchets par an. Il produit 75 000 mégawatts par heures ce qui correspond à la consommation électrique annuelle de la ville de Lunel.



Témoignage :

« C'est incroyable la quantité de déchets que l'on jette ! Heureusement qu'ils servent à faire de l'électricité »

Groupe Energisons-nous prêt à visiter l'usine



Fosse à déchets



Salle de commande

## **ECO'LOGE TOIT ET MAISON DE LA NATURE ET DE L'ENVIRONNEMENT (MNE)**

### **ECO-GESTES**

### **Visite Eco'Loge Toit association Le SEP**

La Grand-Combe

Le 03/04/2019

Cet espace ressource habitat est ouvert à toutes et à tous : vous vous posez des questions sur les aides existantes pour améliorer l'isolation de votre appartement, vous ne savez quelles ampoules choisir dans le rayon du supermarché, vous avez envie de bricoler en groupe, de décorer ou d'améliorer votre logement, vous avez besoin d'un escabeau ou d'une perceuse, vous aimeriez essayer un vélo à assistance électrique ...

Eco'Loge Toit est présent du mercredi au vendredi pour répondre à vos besoins sur la question du logement.

Coordonnées téléphoniques Eco'logé toit : 04.66.83.11.97



Expérience pour découvrir les systèmes d'économies d'eau



Grands et petits en pleine découverte et à l'écoute



Une autre expérience pour mesurer la consommation d'électricité des ampoules (LED, incandescence, halogène, ...)

Témoignage des enfants :  
« On a bien joué, c'était super d'allumer les ampoules et de faire couler l'eau »

### **JEUX DE SOCIETE POUR PETITS ET GRANDS**

### *Et si on jouait ?*

Lors de cette éco-sortie les adultes ont découvert des jeux de société sur la qualité de l'air intérieur. Les enfants de leurs côtés ont, à leur convenance abordé différents thèmes en lien avec l'écologie et la nature au travers de jeux de société. Vous pouvez retrouver ces jeux pédagogiques au CODES 30 à Nîmes et auprès de la MNE à Alès.

Coordonnées téléphoniques :

MNE 04.66.52.61.38

CODES 04.66.21.10.11



**Jeu sur la qualité de l'air**



## ZONE DE REJET VEGETALISEE

### NATURE

## L'eau ça ne coule pas de source !

Une journée multi partenariale pour une prise de conscience d'une ressource à préserver.

Témoignage :  
« J'ai appris que des traces de médicaments que j'ingère et que j'élimine se retrouvent dans la station d'épuration »

Vauvert

Le 19/06/2019

La zone de rejet végétalisée est une « zone tampon », entre le point de rejet « officiel » de l'eau épurée en sortie de station d'épuration et l'exutoire final. Les aménagements prévus consistent en une succession de bassins aux configurations différentes (hauteurs d'eau, bassins végétalisés, méandres et systèmes de filtration racinaires). Cela a pour objectif de créer différentes conditions de milieu (température, vitesse d'écoulement, pénétration de lumière) et ainsi favoriser le développement de faunes et de flores.

Cet espace écologique majeur pour la préservation de la biodiversité a ainsi trouvé une légitimité. De même avec la mise en place d'un parcours pédagogique, d'un chemin piétonnier et d'une aire de loisirs permet d'assurer la fonction récréative au sein de ce vaste espace naturel.

L'intervenante de la SAUR, Céline Gouvernet nous informe du circuit de l'eau : le pompage, le traitement au chlore, la distribution et fait un focus sur le traitement des eaux usées en lien avec la station d'épuration.

Gérard Boisset, responsable du service technique de la mairie de Vauvert, nous présente le grand et le petit cycle de l'eau et nous explique le rôle de la mairie de Vauvert dans la gestion, le traitement et la distribution de l'eau potable et usée, en lien avec l'impact sur nos factures.

Isabelle Brunel du syndicat mixte Vistrenque et Costières, nous montre sur une carte la localisation de la nappe phréatique de la Vistrenque. Nous avons réalisé une modélisation de cette nappe phréatique constituée successivement d'une couche d'argile imperméable, d'une couche de galets du Villafranchien et d'eau.



### CONVIVIALITE

## BAR A EAU

Il s'agit de déguster à l'aveugle des eaux aromatisées et d'en deviner le goût. Cette expérience montre que l'on peut aromatiser de l'eau avec des produits naturels (verveine, menthe, agrumes, fruits, ...)



## FORUM

## DEVELOPPEMENT DURABLE

### GENERAC

Le 25/09/2019

Au regard du partenariat instauré depuis de nombreuses années Nous avons répondu présent à l'appel du CCAS pour tenir un stand.



Témoignage :  
« J'ai rencontré  
d'autres associations,  
avec l'une d'entre elles  
j'ai réalisé un sac avec  
un t-shirt recyclé »

L'objectif de cette Journée étant de présenter des dispositifs sur le développement durable :

- \*ateliers (ateliers fabrication de tawashi, de sacs),
- \*stands de sensibilisation (Lulu Zed avec l'action zéro déchets, Nîmes métropole et son stand de compostage et gestion des déchets, Energisons-nous et son action citoyenne)
- \*activités (fabrication de papier recyclé et de savon),
- de la documentation (CAUE, Nîmes métropole, ...)
- \*ainsi que des expositions (Energisons-nous, CAUE, Lulu zed, CCAS Générac, ...).



Tenue du stand énergisons-nous par les membres de l'équipe



Avec le CCAS de Générac nous apprenons à réaliser un sac avec un vieux tee-shirt



EDITION SPECIALE 2020

Témoignage :  
« Les objets s'ils sont recyclés pour  
fabriquer d'autres objets et avoir une  
seconde vie »

## DECHETS

### SITOM SUD GARD

(SYNDICAT INTERCOMMUNAL DE TRAITEMENT DES ORDURES MENAGERES)

## Centre de tri Valréna

Nîmes

Le 24/10/2019 et le 25/10/2018

Le SITOM Sud Gard est le syndicat intercommunal chargé du service public du traitement des déchets de 81 communes gardoises dont Vauvert et ses environs. L'usine Valréna a ouvert en juin 2015, ses principales missions sont le traitement, la valorisation des déchets et la sensibilisation des usagers. Elle traite 12 tonnes de déchets dits recyclables par heure. Cependant 20 à 25% de ces déchets sont refusés au tri et sont dirigés vers l'incinérateur. Ce dernier utilise l'énergie créée pour alimenter en chauffage le Centre Hospitalier Universitaire de Nîmes et un quartier proche.

En 1962, il y avait 220 kilogrammes par an et par personne de déchets, en 2014 ce chiffre est passé à 450 kilogrammes par an et par personne. Diminuons nos déchets, utilisons la règle des 3R : REDUIRE, REUTILISER et RECYCLER.



Vitrine sur le recyclage de nos déchets



Diffusion d'un film sur le fonctionnement du SITOM et visite de l'usine



## SALON-DE-PROVENCE : LA VILLE DU SAVON

Une journée consacrée à la découverte d'un élément essentiel dans la réalisation de produits éco ménagers.  
De l'histoire des savonniers à la fabrication du savon.

### DECOUVERTE

« Sur les pas des savonniers ».

Pour accompagner la mise en œuvre des ateliers éco ménagers le groupe a souhaité approfondir ses connaissances sur le savon de Marseille.

Salon-de-Provence

Le 09/12/2019

La première partie de la journée a été consacrée à la découverte du circuit des savonniers.

Ce sentier « Sur les pas des Savonniers » nous a permis d'admirer des demeures, dont la grandeur est soulignée par une végétation riche et dense, au cœur des jardins et parcs. Les monuments et paysages que nous avons pu découvrir lors de cette visite, ont été édifiés en 1870 par les maîtres savonniers et négociants. Ils avaient grâce au marché de l'huile d'olive et du savon, pu prospérer et participer au développement architectural de la ville.

Témoignage :  
« Cette ville est une belle découverte, les monuments et les maisons sont splendides »



Boutique Marius Fabre au centre-ville de Salon-de Provence



La deuxième partie de la journée a été consacrée à la fabrication du savon.

## MARIUS FABRE

# Visite de la savonnerie et du musée du savon de Marseille

Salon-de-Provence

Le 09/12/2019

Depuis 1900 et quatre générations familiales, au cœur de Salon-de-Provence, la savonnerie Marius Fabre perpétue la fabrication artisanale du savon de Marseille. Nous avons découvert l'atmosphère authentique de la savonnerie et de ses ateliers de fabrication. Nous avons effectué la visite guidée, moment d'échanges et de découvertes, où nous sommes partis à la rencontre d'un savoir-faire artisanal toujours vivant, transmis de génération en génération.

Nous avons complété la visite de la savonnerie par la visite du Musée du savon de Marseille Marius Fabre, qui retrace l'histoire passionnante du savon en Provence, débutée au Moyen-Age.

Située au cœur de la savonnerie, nous avons terminé la visite par des achats à la boutique.

## COORDONNEES DE LA SAVONNERIE

148, avenue Paul Bourret

13300 Salon-de-Provence.

04 90 53 34 35

www.musee-savon-  
marseille.com



Témoignage :  
« C'est impressionnant  
que le procédé de  
fabrication soit resté le  
même qu'avant »



## RESSOURCERIE, REPAR'CAFE ET CHANTIER D'INSERTION

### RECYCLER

## Ressorcerie REA Nîmes



Nîmes

Le 27/02/2020

La ressourcerie est une association à but non lucratif, composée d'un salarié et de nombreux bénévoles, elle fonctionne grâce aux dons.

La ressourcerie reçoit, trie et revalorise les objets du quotidien dont nous n'avons plus besoin. En donnant une nouvelle vie aux objets la ressourcerie évite le gaspillage. Les objets vendus sont pesés afin de quantifier ce qui n'est pas jeté.

L'association propose également des instants d'informations, de créations et des ateliers. Ainsi, nous avons pu assister à un répar'café.

*Coordonnées Ressourcerie REA Nîmes :*

*Téléphone : 06.22.42.17.92*

*Adresse : 18 rue des Platanettes, 30 000 Nîmes*

*Facebook : La Ressourcerie Réa Nîmes*



Témoignage :  
« Ça me donne envie  
d'être bénévole »



**ASSOCIATION LES PETITS DEBROUILLARDS**

## Le Répar' Café

Nîmes

Le 27/02/2020

### Réparez ensemble !

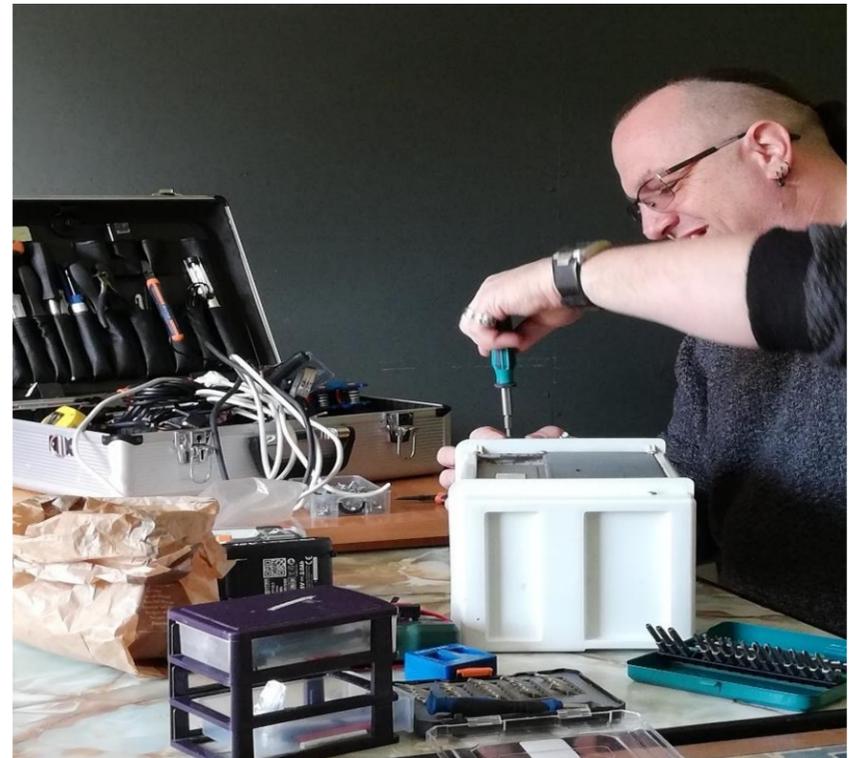
Votre cafetière ne fonctionne plus ? La vitre de votre smartphone est cassée ? L'ordinateur familial ronronne au démarrage ?

Avant de jeter et de casser votre tirelire pour acheter du matériel neuf, il y a sans doute une autre solution : la réparation. Si vous ne vous en sentez pas capable, vous êtes sans doute, comme tout le monde, un bricoleur qui s'ignore. Et le Répar' Café vous aide à faire votre « coming out » ! Le tout, dans un souci d'économie circulaire aux antipodes des logiques de surconsommation. Ouvert depuis 2015 au sein de l'association des Petits Débrouillards, le tout premier en Occitanie, il fait partie d'un réseau international qui fédère 1 700 Répar' Cafés, dont trois animés par les Petits Débrouillards de Nîmes. Réseau associatif d'Éducation populaire à la culture scientifique et technique, Les Petits Débrouillards ont trouvé là un domaine d'action qui correspond à leur philosophie : aiguïser l'esprit critique des enfants et des adultes par la compréhension pratique et expérimentale de ce qui nous entoure.

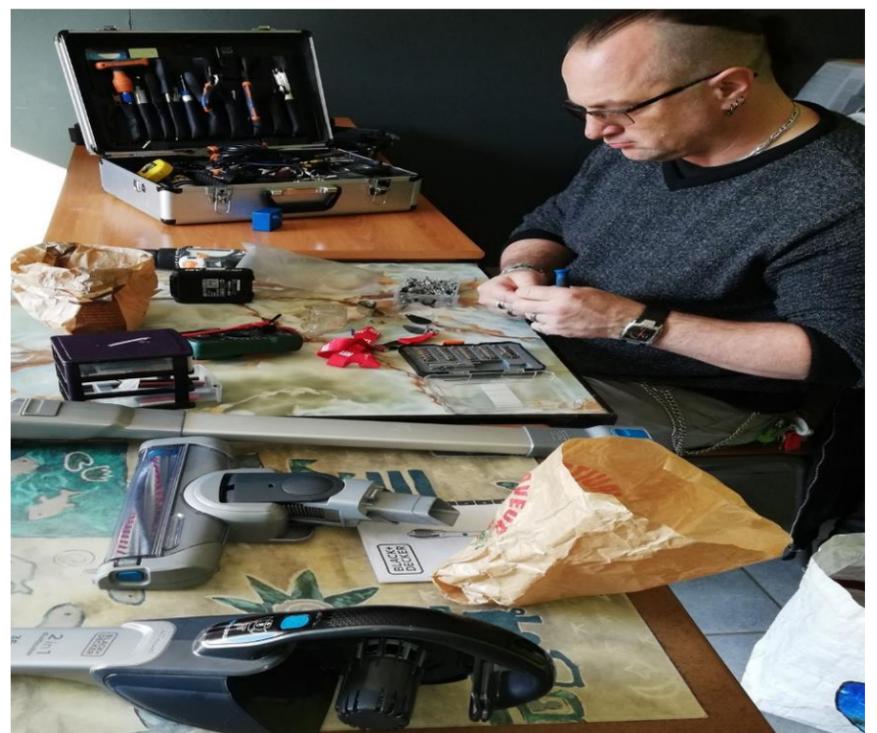
Coordonnées téléphoniques Les Petites Débrouillards :  
09.81.36.97.02



Témoignage :  
«Ça aurait été dommage de jeter cet aspirateur, je vais pouvoir m'en servir encore »



L'atelier est volontaire, convivial et gratuit



### MOMENTS DE PARTAGE

## Le repas et la pause café



**ATELIERS CREATIFS**

## Le Chantier d'insertion « Les Oliviers » du CCAS de Marguerittes

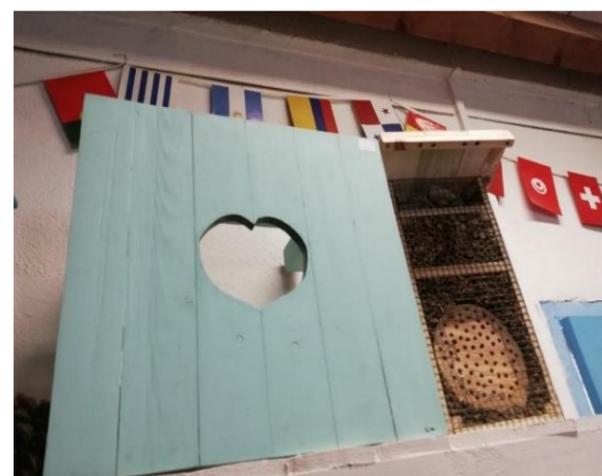
Marguerittes

Le 27/02/2020

Le chantier d'insertion est composé d'un animateur et de salariés (anciens allocataires : du RSA et/ou de pôle emploi), pour plus de renseignements sur l'intégration d'un chantier rapprochez-vous de votre référent de parcours. Le chantier récupère des palettes et tous types de bois pour en faire des objets décoratifs et du petit mobilier. Toute personne qui souhaite avoir un objet réalisé avec du bois de récupération peut faire appel au chantier. Ils travaillent sur commandes (pour les particuliers ou professionnels) ou mettent en vente leurs créations sur le marché de Noël de Marguerittes.

Coordonnées téléphoniques du CCAS de MARGUERITTES :  
04.66.75.19.19

Témoignage :  
« C'est beau ! C'est impressionnant  
tout ce qui est fabriqué par ce  
chantier. Est-ce que ce type de  
chantier existe vers chez nous ? »



#### PRODUIT COMESTIQUE

## La recette du baume hydratant

Lors de notre visite du chantier, nous avons fabriqué un baume hydratant pour le corps. Afin que tout le monde puisse reproduire cette recette, nous vous livrons son « secret » de fabrication :

### Ingrédients :

- 41g d'huile d'olive
- 10g cire d'abeille
- 20 gouttes d'huiles essentielles de lavandula angustifolia ou lavande vraie
- 1 cuillère à café de miel d'acacia (facultatif)

### Préparation :

- Faire chauffer ou fondre la cire d'abeille à 70°C dans un bol au bain marie.
- Réservez
- Faire chauffer ou fondre l'huile d'olive au bain marie à 40°C
- Mélangez les deux préparations et le miel
- Attendre que la température soit aux alentours de 40°C pour ajouter les huiles essentielles
- Mélangez énergiquement
- Versez dans des pots stérilisés puis placer au réfrigérateur ou à température ambiante
- Conservez jusqu'à 3 mois maximum



Témoignage :  
« Ce baume est super simple à réaliser avec peu d'ingrédients »

#### Les précautions d'emploi à prendre pendant et après la fabrication :

Avant de commencer une quelconque préparation se laver soigneusement les mains Stériliser les contenants à l'eau puis au vinaigre ou à l'alcool ménager et les faire sécher. Le plan de travail doit être nettoyé au vinaigre blanc et séché. Avant d'utiliser un produit, faites un test sur le pli interne du coude, si vous n'observez aucune irritation le lendemain, vous pouvez utiliser le produit fabriqué. Ne laissez jamais un flacon ouvert, ne jamais poser un bouchon côté face interne en contact avec la table, ne touchez pas le baume avec les doigts, utilisez une petite spatule en bois ou en plastique, ne laissez jamais un flacon sans étiquette et surtout ne laissez jamais un produit à la portée des enfants.

## Energisons-nous ça continue !

Depuis le 17 mars, date du confinement, le Centre Médico-Social a connu différentes phases : fermeture, télétravail, réouverture partielle. Cependant Energisons-nous reste mobilisé.

Les éco-sorties programmées pour le printemps ont été annulées. Les ateliers éco-ménagers qui avaient reçus une validation et dont les dates avaient été prévues, sont reportés.

Dès que cela sera possible, nous nous retrouverons autour d'un temps convivial. A cette occasion, nous pourrons programmer les dates des ateliers éco-ménagers et étudier la possibilité d'une éco-sortie, notamment au travers d'une exposition et d'un ramassage de déchets à la plage.

En attendant, nous vous proposons de réaliser des produits éco-ménagers : pastilles WC, spray multi-usage et produit pour le sol.

### *Pastilles WC*

#### Ingrédients



+



+



280g de bicarbonate de soude

95g d'acide citrique

90 gouttes d'huiles essentielles

#### Préparation

Mélangez l'ensemble des poudres et les huiles essentielles, humidifiez avec un spray d'eau.



#### Précautions d'emploi :

Tenir hors de portée des enfants. Se laver les mains après manipulations.

Peut provoquer des réactions cutanées et allergiques. En cas d'irritations cutanées ou de réactions allergiques consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Peut provoquer une irritation des yeux.

En cas de contact avec les yeux : Rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer. Si l'irritation oculaire persiste : consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Ne pas avaler. En cas d'ingestion, appeler immédiatement le centre antipoison (**Marseille : 04 91 75 25 25**) ou un médecin.



## *Spray multi-usage*



### Ingrédients



+



La peau d'un citron  
et d'une orange

le vinaigre blanc

### Préparation

Faire macérer dans un bocal pendant 2 semaines  
les ingrédients.

Au bout de 2 semaines, filtrez les peaux d'agrumes

Dans un spray faire un mélange moitié  
préparation moitié eau

#### Précautions d'emploi :

Tenir hors de portée des enfants. Se laver les mains après manipulations. Peut provoquer des réactions cutanées et allergiques. En cas d'irritations cutanées ou de réactions allergiques consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Peut provoquer une irritation des yeux. En cas de contact avec les yeux : Rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer. Si l'irritation oculaire persiste : consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Ne pas avaler. En cas d'ingestion, appeler immédiatement le centre antipoison (Marseille : 04 91 75 25 25) ou un médecin



## *Nettoyant pour les sols*



### Ingrédients



+



1 à 2 cuillères à soupe  
de savon noir

1 petit verre de  
vinaigre blanc



+



3 à 5 litres d'eau chaude

6 à 10 gouttes d'huiles  
essentielles de citron

### Préparation

Versez tous ces ingrédients dans un seau d'eau

#### Précautions d'emploi :

Tenir hors de portée des enfants. Se laver les mains après manipulations. Peut provoquer des réactions cutanées et allergiques. En cas d'irritations cutanées ou de réactions allergiques consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Peut provoquer une irritation des yeux. En cas de contact avec les yeux : Rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer. Si l'irritation oculaire persiste : consulter un médecin, garder à disposition le récipient et/ou l'étiquette. Ne pas avaler. En cas d'ingestion, appeler immédiatement le centre antipoison (Marseille : 04 91 75 25 25) ou un médecin



## ALIMENTATION

Nous avons bien entendu votre envie de cuisiner ensemble des produits locaux et de saison. Dans le cadre du partenariat avec la roulotte des délices du secours catholique, nous vous avons contactés pour que vous puissiez participer à l'opération des paniers solidaires, mise en place depuis le jeudi 2 juillet 2020. Nous avons pu vous y retrouver certains d'entre vous lors de la distribution du jeudi (parking de l'école Pomicou, devant la gare et rond-point de l'aficion).



Une camionnette aménagée en cuisine  
Déambule au sein de votre quartier ...

**Venez confectionner de délicieux plats, échangez vos talents culinaires et aussi des recettes simples, comme on les aime !**

Témoignage :  
« Les paniers sont bien garnis. C'est un plaisir de pouvoir cuisiner des produits locaux et sains »



**Embarquez avec nous, avec vos amis, votre famille, vos voisins. C'est l'occasion de rencontrer du monde !**

Nous partageons deux recettes extraites du livret « défi familles à alimentation positive » mis en place du Gard par le CIVAM (Centre d'Initiative pour Valoriser l'Agriculture et le milieu Rural).



Cuisiner bio et végétarien :

### ● Tartinade lentilles corail et orange

#### Ingredients

- 150 g de lentilles corail
- 1 carotte
- 1 orange
- curcuma frais ou en poudre
- huile d'olive
- poivre
- sel

#### Préparation

- Faire cuire les lentilles (dans 1 à 1,5 fois leur volume d'eau) avec la carotte lavée et coupée.
- Mixer le tout avec le jus et le zeste d'une orange, un peu de sel et un peu de curcuma en poudre ou râpé (pour la couleur) et une pincée de poivre.
- Déguster froid en tartinade.



Tartinade bio dans le commerce : entre 20 et 25 €/kg  
Fait maison et 100 % bio : 3,15 €/kg !



## ● Crackers

### Ingrédients

- 200 g de farine de pois chiche
- 2 pincées de sel
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 c à c de cumin concassé

### Préparation

- Mélanger tous les ingrédients et rajouter au fur et à mesure de l'eau afin de rendre la pâte homogène. Lorsqu'elle ressemble à une pâte à tarte, la mettre en boule.
- Étaler la pâte finement entre 2 feuilles de papier sulfurisé et la couper en petits carrés.
- Mettre au four ¼ d'heure à 180°C.



€ Pour 200 g de crackers bio maison : 2,60 €  
 Pour 200 g de crackers non bio type « Monaco » : 1,70 € mais apports nutritionnels beaucoup moins intéressants !

## Cookies au pain rassis

### Ingrédients :

- 180g de pain rassis réduit en poudre
- 90g de chocolat noir haché
- 60g de pistaches hachées (facultatif)
- 45g de sucre en poudre
- 45g de sucre en poudre roux 1 œuf
- 60g de beurre mou demi-sel
- 60g de beurre mou
- 1 cuillère à café rase de levure chimique

### Préparation du pain

#### rassis en poudre :

Il faut du pain rassis très dur. Ensuite coupez votre pain en morceaux et passez-le au mixer en insistant bien. Une fois mixé, tamisez le pain avec un tamis à grille fine et ne récupérez que ce qui passe à travers, gardez le reste pour en faire de la chapelure.



### Préparation :

Versez les beurres mous dans un saladier, ajoutez les sucres et mélangez bien. Ajoutez l'œuf et mélangez encore puis ajoutez la poudre de pain rassis et la levure, le chocolat et presque toutes les pistaches et mélangez bien le tout une dernière fois.

Faites alors des petites boules d'environ 50g. Ecrasez-les légèrement et déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Répartissez le reste de pistaches hachées en les saupoudrant sur les cookies, puis faites-les rentrer dans les cookies avec le plat de la main. Faites cuire 15 min environ selon la taille à 160°. Attendez au moins que les cookies soient tièdes pour les déguster.

## *Croutons*

### Ingrédients :

- Pain sec
- 3 ou 4 gousses d'ail /ail en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre



### Préparation :

Découpez votre vieux pain sec en morceaux. Épluchez les gousses d'ail. Frottez vos morceaux de pain à l'ail (d'un ou des deux côtés). Préchauffez le four à 200°C. Mettez tous les croûtons dans un saladier, arroser d'huile d'olive et bien mélanger pour la répartir sur les morceaux de pain. Salez et poivrez. Disposez ensuite les croûtons sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire au four pendant 10 minutes. Les croûtons doivent être bien dorés

**Pour finir cette édition spéciale d'Energisons-nous, voici quelques petites astuces pour occuper les plus petits d'Energisons-nous, 3 activités à réaliser :**

## *Le labyrinthe*

### Matériel nécessaire :

- Rouleaux d'essuie-tout vides/papier wc
- Ciseaux
- Un récipient ou un plateau peu profond : le fond d'une boîte de dossier, couvercle de boîte à chaussures ...
- Une petite balle, une bille ou un petit pompon
- Colle
- Marqueur permanent
- Peinture

### But :

Le but du jeu est de faire rouler le pompon à travers toutes les pièces numérotées dans le bon ordre. Pour les tout-petits, ils peuvent s'entraîner à faire rouler le pompon à travers les tunnels et à identifier les numéros



### Réalisation :

Commencez par couper les rouleaux en papier en différentes longueurs. Une fois que vous les avez coupés, disposez-les au hasard dans le récipient en carton. Assurez-vous de laisser suffisamment de place pour que le pompon/balle puisse rouler entre les morceaux. Soulevez ensuite chaque pièce et placez une petite goutte de colle en dessous et remettez-la au même endroit sur le récipient. Laissez la colle sécher pendant environ une heure. Une fois la colle sèche, écrivez des nombres au-dessus des pièces dans un ordre aléatoire. Enfin, placez le pompon/balle dans le récipient et le jeu peut commencer.

### L'astuce Energisons-nous :

Vous pouvez également étiqueter les rouleaux avec des lettres, des formes ou des couleurs en fonction de l'âge des enfants afin de travailler différentes compétences.

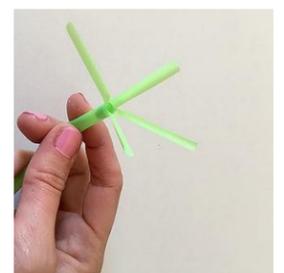


## Des fleurs en boîte d'œufs



### Matériel nécessaire :

- Pailles
- Pinceaux
- Colle
- Peinture
- Ruban adhésif
- 1 boîte d'œufs vide
- Pics à brochettes



### Réalisation :

- Ouvrez la boîte d'œufs. Le principe est de découper autour des "cônes" du milieu, pour former la fleur. Veillez à garder les 4 alvéoles rondes pour les pétales.
- Incisez le cône 4 fois et ouvrez la fleur. Cela sera l'extérieur de la fleur.
- Découpez un second cône, mais sans les arrondis. Incisez 8 à 12 fois selon le type de fleur que vous souhaitez. Cela sera l'intérieur de la fleur.
- Pour former la fleur, il faudra donc réunir ces deux parties.
- Préparez les feuilles en découpant les formes dans le couvercle de la boîte.
- Peignez ces feuilles des 2 côtés.
- Peignez également les fleurs.
- Fendez le haut de chaque paille et insérez-y le pic à brochette.
- Collez les deux parties des fleurs, et insérez-le pic/paille dans la fleur.
- Collez les feuilles à la paille et maintenez-les avec des pinces à linge le temps du séchage

## *Silhouettes en papier*

### **Matériel nécessaire :**

- Colle
- Ciseaux
- Une feuille épaisse
- Papier journal, magazines, ...

### **Réalisation :**

- Dessinez une silhouette d'un objet, personnage, animal, ...
- Découpez des bandes dans le papier journal
- Collez les bandes sur la feuille
- Découpez la forme





EDITION SPECIALE 2020

# LA GAZETTE ENERGISONS- NOUS

L'économie, l'écologie, l'environnement vous interesse ?

Vous avez envie de participer aux éco-sorties,  
aux ateliers éco-ménagers et à nos futures aventures ?

**Rejoignez le groupe Energisons-nous !**



Contactez le Centre Médico-Social de Vauvert et  
demandez l'équipe Energisons-nous

**Téléphone : 04.66.35.77.88**

GARD  
**3.0**  
Département