

# STAGE : COMMENT DEVENIR AUTONOME ÉNERGÉTIQUEMENT ?

Vendredi 21 & samedi 22 février 2025 à l'Écocentre Trégor

## PRÉSENTATION ET DÉROULÉ DU STAGE

Ces deux jours permettront de répondre aux questions que vous vous posez par rapport à l'**autonomie énergétique**. La **présentation de solutions pratiques, leur mise en œuvre, leur coût et une visite d'installation complèteront des parties théoriques**.

**Cette formation est ouverte à toutes et tous sans pré-requis.**



## AU PROGRAMME :

### Notions théoriques

- Différents degrés d'autonomie.
- Méthodologie pour mesurer sa consommation et la réduire.
- Par quoi commencer ?
- Rappel sur les notions de puissance et d'énergie.
- Fonctionnement d'un réseau électrique, équilibrage.
- Moyens de production, chauffe-eau, panneaux solaires, éolienne...
- Site isolé ou injection réseau ?
- Optimiser l'auto-consommation.
- Les aspects financiers et écologiques.

### Ateliers pratiques

- Mesures de puissance.
- Dimensionnement d'un site isolé.
- Câblage d'un site isolé.
- Injection réseau d'une source autonome.
- Visite d'une installation.



📞 **Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage, appelez Laurent au 02 96 91 10 52.**

### 🧠 LE FORMATEUR

Véritable fondu d'énergie durable et de système D, **Laurent AUBERTIN**, de Nerzh Nevez (*Forces nouvelles*, en breton) propose depuis plusieurs années des stages autour du travail du métal pour construire différents objets. Issus pour la plupart de vieilles bouteilles de gaz, ces butaphones, rockets stoves ou encore barbecues sont de réels bijoux d'ingéniosité tout en permettant de gagner en autonomie.

Des règles de sécurité à l'utilisation de l'objet fini en passant par toutes les étapes de fabrication, Laurent accompagne avec pédagogie et bienveillance les stagiaires toujours enchantés par ces expériences enrichissantes !



### 👟 ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Chaussures de marche ou de travail.
- Des vêtements solides, chauds et confortables.
- De quoi prendre des notes.

### 🍲 CÔTÉ CONVIVIALITÉ !

Les repas du midi **sont compris** dans le prix du stage et seront cuisinés sans énergie fossile.

Notre cuisinière nous montrera qu'il est possible de préparer un repas complet, en utilisant peu de bois pour la cuisson.

*Pensez à nous signaler intolérance ou allergie lors de votre inscription !*

### 🕒 DURÉE

**2 jours**, le vendredi 21 et samedi 22 février 2025 de 9h à 18h.

### 🏠 NOMBRE DE PLACES

12 maximum, 6 minimum.

### 📍 LIEU, 🚗 ACCESSIBILITÉ, 🇫🇷 MODALITÉS D'ACCUEIL 🍷

RETROUVEZ **TOUTES LES INFORMATIONS PRATIQUES ICI !**

### 👉 TARIFS DU STAGE

- ✅ « Fonctionnement » : **185 €**
- 🤝 « Je suis solidaire » : **204 €**
- ❤️ « J'ai besoin de solidarité » : **166 €**



**Lors de votre inscription en ligne sur Hello Asso, choisissez de régler :**

- **soit** l'intégralité du stage (en sélectionnant le tarif de votre choix : , , );
- **soit** seulement l'acompte (et le complément vous sera demandé sur place au démarrage du stage).

POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS TARIFS, **C'EST PAR ICI !**

 **POUR TOUT RENSEIGNEMENT...** 

Contactez Aurélien / Flora / Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com).

 **POUR LES IRRÉDUCTIBLES QUI PRÉFÈRENT S'INSCRIRE « À L'ANCIENNE » :**

- Téléchargez et remplissez **lisiblement** le bulletin d'inscription **en cliquant ici**.
- Envoyez-nous votre bulletin **accompagné de votre règlement** (intégralité ou acompte – voir les montants ci-dessous sur le formulaire Hello Asso) à l'adresse postale suivante : Écocentre Trégor – Route du Radôme 22560 Pleumeur-Bodou.
-  Nous vous confirmerons par mail la bonne réception de ces éléments.

