

# Un quartier au naturel...



## Jardin partagé des 7 lieux



Créé par le Centre Léo Lagrange, le jardin partagé est un jardin collectif ouvert sur le quartier, cultivé

par des habitants. C'est un laboratoire où l'expérimentation environnementale va de pair avec la convivialité et la créativité. La participation au jardin peut être ponctuelle ou régulière suivant les besoins du jardin, l'envie et la disponibilité des habitants.

Ce jardin est ouvert à tous et vous attend dès le printemps prochain. Une réunion d'accueil et de concertation au jardin aura lieu un samedi sur deux à partir du 22 janvier 10 H.

## Les bienfaits d'une visite au jardin sont nombreux :

Les conditions « extérieures » avivent les perceptions, celles d'un jardin, plus encore ! (*bruit du vent, odeur de terre, goûts et couleurs...*) et incitent à une relaxation naturelle.

Une relation sensible de continuité et d'identité s'établit au contact d'un jardin en développant acquisition de repères temporels (*lenteur de croissance des végétaux...*) et meilleure projection dans le temps.

La réflexion sur l'entretien des plantes permet de réfléchir à son hygiène de vie.

Lieu : Foyer APF (près de la CAF)

Contact : Benoît FROMENT : 06 42 62 47 62  
ou Centre Léo Lagrange : 03 29 31 38 97

[jardin@centroleolagrange.fr](mailto:jardin@centroleolagrange.fr)

Pour en savoir plus :

[www.centroleolagrange.fr](http://www.centroleolagrange.fr)

ou

[www.facebook.com](https://www.facebook.com) sur jardin des 7 lieux

## Et dans le reste du quartier, des idées pour les jardiniers :

- Semer de la Jachère fleurie
- Echanger des plants
- Récupérer l'eau dans son jardin
- Faire son compost à partir de déchets végétaux ménagers

## A noter sur votre agenda

**28 janvier 2011** : Garden café à 18H30 (miniconférence sur la biodiversité) au Centre Léo Lagrange thème l'osier vivant

**Courant février 2011** : atelier de construction « osier vivant » au jardin (cabanes, pergolas)

**2 avril 2011** : 1<sup>er</sup> anniversaire du jardin, fête du printemps (nombreuses animations)

**« Chacun à son niveau peut contribuer à améliorer le quartier : les habitants, les étudiants, les associations, les écoliers, les commerçants, les entreprises, ceux qui viennent y travailler comme ceux qui viennent y pratiquer des activités. Alors venez nous rejoindre ! »**

## Pour contacter les Co-Présidents du CIQ Saut le Cerf

**Pascale LABARRE**  
1, allée des Coquelicots  
Tél. : 03 29 31 40 93  
[pascale.labarre.ciq@hotmail.fr](mailto:pascale.labarre.ciq@hotmail.fr)



**Bernard DELLEA**  
1, rue des Tulipes  
Tél. : 03 29 31 21 00  
[bernard.dellea@orange.fr](mailto:bernard.dellea@orange.fr)

Conception de la plaquette : CIQ Saut le Cerf avec l'appui du Syndicat Mixte du SCOT des Vosges Centrales, sollicité dans le cadre de son Plan Climat-Energie Territorial, dont le cofinancement est assuré par le partenariat ci-dessous.



# Notre quartier : vers un écoquartier ?

 Tout le monde a entendu parler des écoquartiers, ces nouveaux quartiers neufs plus respectueux de l'environnement. Mais ne pourrait-on pas imaginer habiter demain dans un véritable écoquartier, sans déménager, rien qu'en améliorant le quartier existant ? Voici la question que se pose depuis l'année dernière, le Comité d'Intérêt du Quartier (CIQ) Saut le Cerf.

Témoignage de Bernard DELLEA, Pascale LABARRE (co-présidents du CIQ Saut le Cerf) et Bernard DEBARGE (membre du CIQ).

## Pourquoi vouloir transformer le quartier en écoquartier ?

Notre quartier s'y prête bien. Par exemple, il y a beaucoup d'espaces verts et une vie sociale déjà très riche. Nous pensons que l'état d'esprit qui y règne peut permettre d'aller plus loin dans cette démarche novatrice d'écoquartier.

## Pourquoi est-ce aussi l'affaire des habitants ?

Nous croyons à l'écocitoyenneté ! Historiquement, les habitants d'ici se sont toujours intéressés au quartier. Ces dernières années, ils se sont mobilisés pour le bois de la Voivre, pour les cheminements doux, pour un espace de convivialité, etc. Il y a déjà un volontariat dans le quartier. Par exemple, les personnes font des efforts, comme à la Baudenotte pour déposer leurs déchets végétaux dans des conteneurs spéciaux.

## Comment peut-on s'y prendre ?

On peut progresser au quotidien pour aller vers un écoquartier et c'est l'affaire de tous, des plus jeunes au plus âgés, des habitants ainsi que de

## Les étudiants de l'ENSTIB intéressés par le projet

L'Ecole Nationale Supérieure des technologies et Industries du Bois (ENSTIB), installée dans le quartier depuis 1985, a fait réaliser un Bilan Carbone® et a engagé une démarche de qualité dans le respect de l'environnement. Les étudiants organisent de nombreuses actions associatives (déplacements en vélo avec VERTL'ENSTIB, jardinage biologique, distribution de vêtements, de légumes, repas sur le marché, etc.). Ils vivent dans le quartier et ils ont tout de suite adhéré au projet. Ils apportent une participation active et ont notamment contribué à l'organisation de la ballade à vélo et de la réunion sur les économies d'énergie.

Contact : Bureau des élèves de l'ENSTIB - 03 29 34 68 32 - [bde@enstib.uhp-nancy.fr](mailto:bde@enstib.uhp-nancy.fr)



**« Vous voulez savoir ce qu'est un écoquartier ?  
Venez, l'inventer avec nous ! »**

ceux qui fréquentent le quartier pour travailler, étudier ou pratiquer une activité. Il suffit de penser à marcher ou à se déplacer en vélo quand cela est possible (cf. page 2), d'essayer de faire des économies d'énergie chez soi (cf. page 3) ou encore de découvrir les joies du jardinage au naturel (cf. page 4) ce qui favoriserait l'accueil des abeilles, garantes de la bonne pollinisation de la plupart de nos plantations.

## A noter sur votre agenda

**14 janvier 2011 à 20h** : présentation de la démarche écoquartier lors de la galette des rois

**4 février 2011 à 18h** : soirée d'information sur les économies d'énergie chez soi

**Printemps 2011** : visite d'un écoquartier

**10 Juillet 2011** : vide grenier rue des Tulipes

# Le vélo, la marche, le bus au lieu de la voiture



Dans le cadre de la semaine européenne de la mobilité, une ballade d'une heure et demie environ a été organisée par le CIQ du *Saut le Cerf*, le vendredi 17 septembre 2010 en fin d'après-midi pour découvrir le quartier à vélo. Cette sortie s'adressait aux habitants et aux actifs du quartier de tous les âges.



Au départ, plus d'une vingtaine d'habitants était au rendez-vous près du Centre Léo Lagrange. Après une visite du quartier, le groupe de cyclistes a pris le chemin du Gayeton pour rejoindre au port la ballade organisée par la Ville d'Epinal. Au Retour, chacun s'est restauré autour d'un pot de l'amitié au jardin des 7 lieues dans les locaux du foyer APF.



Le 23 octobre 2010 Le CIQ du *Saut le Cerf* a proposé aux nouveaux arrivants une ballade de découverte du

quartier à pied. L'année dernière, il avait déjà initié la première ballade interquartier. Le relai a été pris cette année par le CIQ *Rive gauche* et le CIQ *Champbeauvert* le 17 septembre 2010.

## Le saviez-vous ?

- Sur Epinal-Golbey, 22 % des rejets de CO<sub>2</sub> sont issus des déplacements de personnes, majoritairement en voiture (*source : Maison de l'Environnement de la ville d'Epinal - <http://www.epinal.fr>*).
- En ville, le vélo est plus rapide que la voiture pour les trajets de moins de 5 kilomètres, notamment en raison des facilités de stationnement. Pourtant, en France, 60% des déplacements en ville se font en voiture, 27% à pied, 9% en transport en commun, 2% en vélo et 2% en deux-roues motorisés.
- A l'année, une voiture coûte 20 fois plus qu'un abonnement de bus et 60 fois plus qu'un vélo.
- En France, 1 trajet en voiture sur 2 est réalisé sur une distance inférieure à 3 kilomètres.
- Il faut 8 minutes pour parcourir 500 mètres à pied et les écoles sont en moyenne à moins d'un kilomètre du domicile

Source : ADEME

« Les bonnes résolutions pour la nouvelle année ?

Sortir plus souvent le vélo, co-voiturer et prendre le bus. »



## Boutique Imagine

1-3 rue des Noires Halles  
88 000 EPINAL

► N° Azur 0810 812 555

(Prix d'un appel  
au tarif local)

Tous les horaires sur :

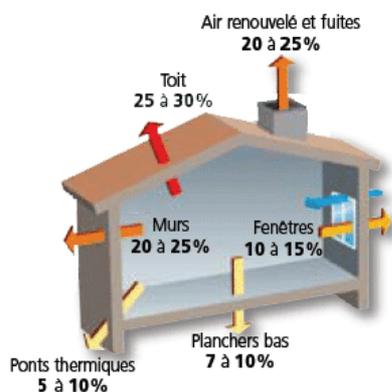
<http://www.imaginelebus.com>

## Le co-voiturage à l'honneur

Tout le monde fait des trajets récurrents : pour aller au travail, faire ses courses, aller voir sa famille de région voisine... et il reste souvent des places libres dans la voiture. Alors pourquoi ne pas co-voiturer ? Conviviale, économique et écologique, il suffit de s'organiser. Pour les trajets plus longs consulter la plateforme de la Région Lorraine : <http://covoiturage.lorraine.eu>.

# Mieux économiser l'énergie chez soi

L'énergie coûte de plus en plus cher, les rejets de gaz issus du chauffage polluent et augmente l'effet de serre : comment respecter l'environnement tout en réalisant des économies ? Utiliser des énergies renouvelables peut être intéressant, mais consommer moins peut s'avérer plus avantageux, d'autant plus que certains travaux sont inadaptés aux besoins de votre patrimoine.



## Les principales déperditions

Source : ADEME

## Le saviez-vous ?

- Eteindre votre téléviseur, lecteurs vidéo & hi-fi, ordinateur, ... après utilisation, vous permet d'économiser jusqu'à 70% de leur consommation, soit jusqu'à 70€ par an !
- Régler votre lave-linge à 40°C, vous permet de consommer 25% d'énergie en moins qu'en cycle court à 60°C.
- Dégivrer votre congélateur, c'est encore 40% d'économie d'énergie facile.
- Une lampe basse consommation consomme 4 fois moins d'électricité et a une durée de vie jusqu'à 10 fois plus longue qu'une lampe classique.
- Isoler vos combles, c'est éviter 30% de perte de chaleur. Pour une maison classique de 100 m<sup>2</sup> de plein pied et chauffé au fuel, cela peut vous faire économiser environ 500€ annuellement et jusqu'à 1000 € si vous isolez en plus les parois et le plancher !

Source : ADEME

Pour mieux s'y retrouver et savoir par où commencer, l'ADEME a mis en place un service à disposition du grand public : l'Espace Info-Energie. Le CIQ du Saut le Cerf, en partenariat avec la Maison de l'Environnement de la ville d'EPINAL et l'ENSTIB vous donne rendez-vous :

## Réunion d'information animée par l'Espace Info-Energie le 4 février 2011 - Accueil à partir de 18h

à la cantine de l'école du Saut le Cerf - 4, Rue du Couarail - EPINAL



### Au programme :

- des conseils pour économiser votre énergie au quotidien
- des conseils pour mieux isoler votre logement
- un test de mesure des déperditions d'énergie avec une caméra infrarouge

La réunion sera suivie de la dégustation gratuite d'une soupe à l'oignon réalisée par les étudiants de l'ENSTIB, de boissons chaudes et de gâteaux (merci d'apporter votre bol et vos cuillères à soupe).

Pour en savoir plus :

Frédéric SCHALCK (sur RDV)

Espace Info Energie Centre & Ouest Vosges

20, Allée des Blanchés Croix – Zone des Tuileries - BP 91058

88010 EPINAL Cedex

Tél. : 03 29 82 93 85

Mail : [cov@eie-lorraine.fr](mailto:cov@eie-lorraine.fr)



Permanence à la maison de l'Environnement :

tous les mercredis de 13h30 à 17h

Maison de l'Environnement

(nouvelle adresse)

12, rue Raymond Poincaré

88000 EPINAL

Tél. : 03 29 68 69 60

Fax : 03 29 68 69 61

