



Maîtrise de l'énergie & énergies renouvelables

11ter avenue Lepic – 34 070 Montpellier – 04 67 13 80 90
www.gefosat.org

Carte des animations & outils de l'Association Gefosat

2018-2019



L'association GEFOSAT

En 1978, un groupe de passionnés se rencontraient autour d'une idée simple : l'énergie solaire constitue une formidable ressource pour les pays du Sud. Trois fours solaires plus tard, l'initiative généreuse qui les animait s'est poursuivie sur des chemins parallèles : habitat bioclimatique, serres et séchoirs solaires, logiciels de simulation, information, animation et conseils sur l'énergie ...

Du solaire aux « négaWatts », une centaine de personnes, salariés, stagiaires ou bénévoles sont venus travailler au sein d'une équipe qui n'a jamais failli à cette passion originelle : la maîtrise de l'énergie.

Nous continuons notre travail d'information du grand public, en tant qu'Espace Info Énergie, réseau national mis en place par l'ADEME. Nous nous sommes spécialisés dans la lutte contre la précarité énergétique au travers de formations, d'animations de dispositifs locaux, d'études techniques et sociales. Nous portons également des projets européens croisant la performance énergétique des bâtiments et les usages.

La présente carte a pour objectif...

... de vous présenter notre large choix de mets, à consommer sur place ou à emporter : il y en a pour tous les goûts !

Venez découvrir les spécialités concoctées par nos soins pour l'animation d'actions de sensibilisation sur les économies d'énergie et d'eau.

Ces plats sont combinables en fonction de vos envies, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez que nous préparions un menu personnalisé.

NB : Le nombre de participants indiqué est un optimum mais il peut être adapté.



Menu 2018

Pour commencer : Les animations	7
1. Entrées & Tapas : Les ateliers.....	8
Alimentaire mon cher Wattson	8
Le Juste Watt	8
Lumière sur l'éclairage	9
Du compteur à la facture.....	9
Fraîcheur sans clim	9
Les Éco l'Eau	10
A la découverte des isolants.....	10
Gestes malins : respirez sain !	10
2. Plats principaux : Les animations « complètes ».....	11
Le Jeu Qui Consomme Quoi ?.....	11
Le Jeu des 4 familles	11
Quizz « Les éco-gestes à la maison ».....	12
Quizz « Les éco-gestes au bureau »	12
Nuit de la thermographie	13
Le B.A.-BA de la maîtrise de l'énergie	13
Et pour le dessert : Les outils disponibles en prêt.....	14
Jeu de plateau : La maison économe	15
Jeu de cartes : Tout en un !	15
Outils de mesure des consommations	15
Kit de suivi des consommations	16
Mallette des éco-matériaux / isolants.....	16
Coupes de murs	16
MIRACLE	17
Four solaire.....	17
Séchoir solaire	17
Exposition sur les gestes simples	18
La Mall'O WATTS.....	18
Digestifs : Conditions de prêt	18



Les ateliers

THEME	NOM	OBJECTIF	PUBLIC	DUREE
Alimentation	Alimentaire mon cher Wattson	Calculer l'impact sur l'environnement d'un repas (en termes d'émissions de gaz à effet de serre)	Enfant (dès 8 ans) Adulte 8 à 12 participants	20 min
Maîtrise de l'énergie et de l'eau	Le Juste Watt	Identifier les postes les plus consommateurs en électricité spécifique. Classer des appareils du quotidien en différenciant puissance et consommation annuelle	Enfant (dès 8 ans) Adulte 10 participants	35 min
	Du compteur à la facture	Repérer les éléments clés sur une facture d'énergie et un compteur et faire des relevés de compteur	Adulte 10 participants	30 min
	Les Éco l'Eau	Identifier les postes les plus consommateurs en eau dans le logement et connaître le petit matériel permettant de faire des économies	Enfant (dès 8 ans) Adulte 5 participants	20 min
Bâtiment	A la découverte des isolants	Comprendre l'intérêt d'isoler son logement et découvrir les divers matériaux isolants	Enfant (dès 8 ans) Adulte 5 participants	30 min
	Fraîcheur sans clim	Comprendre les facteurs générant des surchauffes dans le logement en été et connaître les astuces pour y pallier	Enfant (dès 8 ans) Adulte 5 participants	15 min
	Lumière sur l'éclairage	Comprendre les différents critères qui caractérisent une ampoule afin d'aider au choix de son éclairage	Enfant (dès 8 ans) Adulte 10 participants	20 min
Santé	Gestes malins, respirez sain !	Identifier les polluants, leurs sources, les causes de développement, les conséquences sur la santé et les solutions pour les limiter	Adulte 10 participants	20 min



Les animations « complètes »

THEME	NOM	OBJECTIF	PUBLIC	DUREE
Maîtrise de l'énergie	Jeu "Qui Consomme Quoi ?"	Visualiser grâce à un jeu de plateau la multitude d'appareils consommant de l'énergie dans le logement	Adulte 15 participants	1 heure
	Le Jeu des 4 familles	Comprendre les différents facteurs qui font varier la facture énergétique dans un logement	Adulte 16 à 20 participants	1 heure
	Quizz "Les éco-gestes à la maison"	Apprendre de façon ludique les principaux éco-gestes pour économiser l'énergie à la maison	Enfant (dès 8 ans) Adulte 10 à 30 participants	45 min
	Quizz "Les éco-gestes au bureau"	Apprendre de façon ludique les principaux éco-gestes pour économiser l'énergie au bureau	Adulte 10 à 30 participants	30 min
	Nuit de la thermographie	Visualiser l'impact de l'isolation et de l'étanchéité à l'air sur un logement grâce à une caméra thermique	Adulte 15 participants	2 heures
	Le B.A.-BA de la maîtrise de l'énergie	Comprendre les bases de l'énergie, les factures, les tarifs sociaux, et connaître les éco-gestes dans l'habitat... Ponctuée par de nombreuses animations	Adulte 15 participants	2 heures



Les outils disponibles en prêt (15 jours)

THEME	NOM	OBJECTIF	PUBLIC	DUREE
Maîtrise de l'énergie	La maison économe	Réaliser, grâce à un jeu de plateau, un maximum d'économies d'énergie dans son logement	Enfant (dès 8ans) 6 participants	30 min à 1 heure
	Tout en un !	Faciliter, à travers divers jeux de cartes, l'appropriation de mots en lien avec l'énergie et identifier les moyens de l'économiser	Enfant (dès 8ans) 15 personnes	30 min à 1 heure
	Mallette de matériels de mesure	Matériels de mesure permettant de faire un rapide diagnostic des consommations d'énergie et d'eau à la maison	Adulte	-
	Kit de suivi des consommations	Kit permettant d'enregistrer et visualiser les consommations d'électricité / gaz, et le confort (humidité et températures)	Adulte	-
	Exposition sur les éco-gestes	12 kakemonos illustrant les éco-gestes à la maison	Adulte	-
	La Mall'O WATTS	Un banc de lampes pour bien choisir son éclairage	Tout public	-
Bâtiment	Mallette des éco-matériaux	Mallette d'échantillons d'éléments constructifs et de matériaux isolants	Enfant (dès 8 ans) Adulte	-
	Coupes de murs	Cinq coupes de murs présentant des techniques d'isolation en neuf et en rénovation	Adulte	-
	MIRACLE	Maquette présentant les principales techniques constructives en rénovation ainsi que les systèmes énergétiques courants dans une maison	Adulte	-
Solaire	Four solaire	Cuiseur solaire de type boîte ULOG permettant de cuisiner de nombreux plats en 2 à 3 h	Adulte	-
	Séchoir solaire	Séchoir solaire à capteur à air permettant de sécher fruits, légumes, champignons, herbes...	Adulte	-



Pour commencer :

Les animations



1. Entrées & Tapas : Les ateliers

Les ateliers peuvent être choisis « à la carte » et s'organiser sous diverses formes pour aborder plusieurs thématiques.



Alimentaire mon cher Wattson

Les émissions de gaz à effet de serre de notre alimentation

En calculant les émissions de gaz à effet de serre de différents types de plats, les participants sont amenés à réfléchir sur l'impact de l'alimentation sur l'environnement.

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 20 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)

Le Juste Watt

Atelier autour de la puissance et la consommation d'appareils du quotidien

L'atelier vise à identifier les postes les plus consommateurs en électricité spécifique dans le logement et les éco-gestes permettant de faire des économies. Grâce à la « Malle aux Watts », les participants sont invités à classer les appareils présentés en fonction de leur puissance et de leur consommation annuelle, afin de mieux comprendre l'impact de certains appareils du quotidien sur la facture d'électricité.



Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 35 min

Attention : cette animation nécessite une prise de courant !

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)



Lumière sur l'éclairage

Comparaison et choix de l'éclairage

Après avoir comparé différentes ampoules au moyen d'un banc de lampes, les participants sont invités à identifier les critères de choix d'une ampoule.

Public : Adulte

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 20 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)



Du compteur à la facture

Atelier autour de la lecture des factures

Les participants sont amenés à repérer les éléments clés sur une facture d'énergie et sur l'affichage d'un compteur, puis à calculer une consommation annuelle.

Public : Adulte

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 30 min minimum

Fraîcheur sans clim

Pourquoi il fait chaud l'été dans le logement et comment y faire face ?

L'atelier aborde la gestion des fenêtres et des volets et la question des apports internes de chaleur (ce qui dégage de la chaleur au sein même du logement). Les participants sont invités dans un premier temps à reconstituer le principe d'ouverture et fermeture des volets et fenêtres tout au long d'une journée afin de se protéger du soleil et de la chaleur extérieure, puis à identifier ce qui dégage plus ou moins de chaleur dans un logement.

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

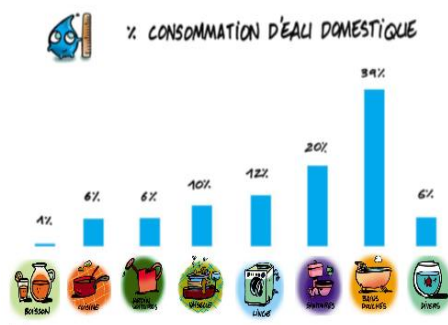
Nombre de participants : 5 personnes maximum

Durée : 15 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)



Les Éco l'Eau



Répartition des consommations et économies d'eau

Les participants classent les postes en fonction de leur consommation d'eau. L'animateur présente les éco-gestes et le petit matériel permettant d'économiser l'eau à la maison.

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 5 personnes maximum

Durée : 15-20 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)

A la découverte des isolants

Connaître les isolants et leurs principales propriétés

Après avoir plongé au cœur des isolants grâce à une loupe et avoir réalisé des tests à l'aveugle, les participants découvrent à l'aide d'une mallette d'échantillons la grande variété de matériaux isolants, comprennent leurs différences et le principe de l'isolation.

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 15-20 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)



Gestes malins : respirez sain !

Atelier s'appuyant sur le jeu de cartes « Habitat et santé »

Les participants sont amenés à retrouver pour chaque polluant, quelle en est sa source, les causes de son développement, les conséquences sur la santé et enfin, les solutions pour limiter son développement.

Public : Adulte et ado

Nombre de participants : 10 personnes maximum

Durée : 20 min

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)



2. Plats principaux : Les animations « complètes »

Les animations dites complètes peuvent être proposées dans le cadre d'une action collective.

Le Jeu Qui Consomme Quoi ?



Jeu de plateau sur le taux d'équipement et son coût pour les ménages.

Les participants reconstituent l'ensemble des équipements qui consomment de l'énergie dans leur logement grâce à un jeu de plateau et des vignettes. Ils peuvent ensuite, grâce à des données de consommations moyennes, évaluer leurs consommations d'eau et d'énergie. En fonction des équipements et de leur utilisation, les participants identifient les possibilités d'économies.

Public : Personnes suivies par des travailleurs sociaux mais adaptations possibles

Nombre de participants : 15 personnes maximum (par groupes)

Durée : 1 h minimum

Le Jeu des 4 familles

Jeu de cartes permettant de calculer 4 profils de consommation d'énergie

Quatre groupes calculent une consommation de chauffage en fonction de plusieurs critères : source d'énergie, rendement du système, consigne de température, niveau d'isolation. Lors de la présentation des résultats, les participants comprennent les facteurs qui font varier la consommation d'énergie.

Public : Adulte

Nombre de participants : 20 personnes maximum (par groupes)

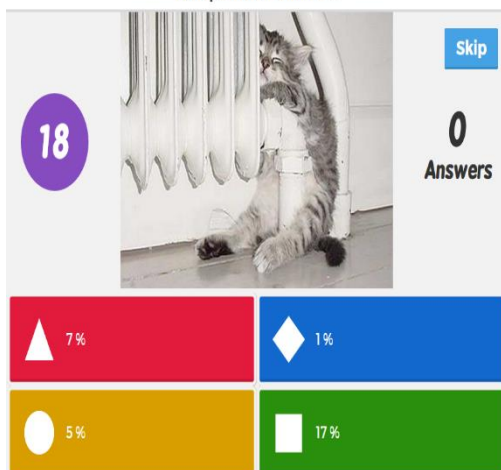
Durée : 1 h

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)

CHAUFFAGE Comportement 19 °C dans toutes les pièces Consommation : pas d'incidence C-C 1	CHAUFFAGE Comportement 19 °C dans toutes les pièces, et fenêtres souvent ouvertes Consommation : + 20 % C-C 2
CHAUFFAGE Comportement 21 °C dans toutes les pièces Consommation : +15 % C-C 3	CHAUFFAGE Comportement Programmation régulation 19 °C dans les pièces de vie, 16 °C dans les chambres, baisse la nuit. Consommation : - 15 % C-C 4



Combien j'économise en chauffage si je baisse la température de 1°C ?



Quizz « Les éco-gestes à la maison »

Un moyen ludique et participatif pour aborder la question des économies d'énergie à la maison

Les participants répondent à une série de questions qui abordent le sujet des éco-gestes à la maison. Chaque réponse est commentée par l'animateur qui apporte des informations sur les économies d'énergie.

Attention : pour cette animation nous avons besoin d'un accès à internet et d'un écran de vidéo projection !

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : pas de limite (hormis la capacité de la salle)

Durée : 30-45 min pour 20 questions

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)

Quizz « Les éco-gestes au bureau »

Un moyen ludique et participatif pour aborder la question des économies d'énergie au bureau

Les participants répondent à une série de questions qui abordent le sujet des éco-gestes au bureau. Chaque réponse est commentée par l'animateur qui apporte des informations sur les économies d'énergie.

Attention : pour cette animation nous avons besoin d'un accès à internet et d'un écran de vidéo projection !

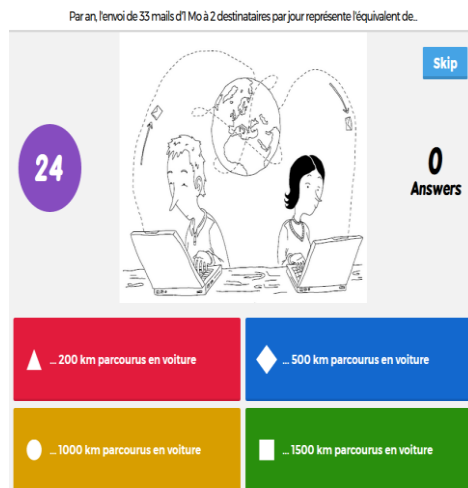
Public : Adulte

Nombre de participants : pas de limite (hormis la capacité de la salle)

Durée : 20-30 min pour 9 questions

[Disponible en prêt sur notre site internet](#)

Par an, l'envoi de 33 mails d'1 Mo à 2 destinataires par jour représente l'équivalent de...




Nuit de la thermographie



Sensibilisation aux déperditions de chaleur au moyen d'une caméra thermique

Les participants sont invités à suivre un conseiller muni d'une caméra thermique lors d'une courte balade dans un quartier (ou un village) permettant ainsi de visualiser les déperditions de chaleur à travers les parois, les défauts d'étanchéité à l'air, les ponts thermiques, etc. L'animation se poursuit dans une salle par une explication plus détaillée des images préalablement prises.

Cette intervention est effectuée en soirée et en hiver.

Attention : cette animation ne peut être proposée que dans le cadre d'un partenariat avec une collectivité !

Public : Adulte

Nombre de participants : 15 personnes maximum

Durée : 2 h



Le B.A.-BA de la maîtrise de l'énergie

Sensibilisation et animations sur l'énergie dans l'habitat

Cette intervention complète reprend les bases de l'énergie, la lecture des factures, les tarifs sociaux, les éco-gestes dans l'habitat... Ponctuée par de nombreuses animations, elle a souvent été effectuée dans le cadre d'un atelier organisé par des travailleurs sociaux. Le contenu peut être adapté en fonction de la demande.

Public : Adulte

Nombre de participants : 15 personnes maximum

Durée : 2 h minimum



Programme

- **Energie : notions de base**
- **L'électricité spécifique**
 - Atelier sur la consommation d'électricité spécifique
- **L'eau**
 - Atelier sur la consommation d'eau
- **La facturation de l'énergie**
 - Atelier sur une facture d'électricité et de gaz
- **Le chauffage et l'eau chaude sanitaire**
- **Rendez-vous personnalisé**



Et pour le dessert :

Les outils disponibles en prêt



Jeu de plateau : La maison économe



Ce jeu propose d'apprendre de manière ludique à faire des économies d'énergie. Chaque équipe commence le jeu avec une certaine somme d'argent qu'elle doit gérer en fonction de ses achats et de ses consommations d'énergie. L'objectif est de réaliser un maximum d'économies d'énergie dans son logement en adoptant des bons gestes au quotidien et en privilégiant des équipements peu énergivores.

Public : Enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 6 personnes maximum

Durée : 30 min à 1 h

Caution : 10 €

Jeu de cartes : Tout en un !

À travers plusieurs jeux, ces cartes permettent d'aborder des mots en lien avec l'énergie et les économies d'énergies et de faciliter leur appropriation par les participants. Exemple de jeux possibles : le « Time's up » (l'objectif du jeu est de faire deviner des mots en utilisant différents moyens : des phrases, un seul mot ou des mimes...).

Public : Enfant (dès 8 ans)

Nombre de participants : 15 personnes maximum

Durée : 30 min à 1 h

Caution : 10 €



Outils de mesure des consommations

Cette mallette contient du matériel de mesure (wattmètre, thermomètre infrarouge, débitmètre, enregistreur de température et d'humidité, thermomètre à sonde) permettant de faire un rapide diagnostic des consommations d'énergie et d'eau à la maison.

Public : Adulte

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 200 €





Kit de suivi des consommations

Ce kit pédagogique est composé de divers capteurs et d'une tablette permettant d'enregistrer et de visualiser les consommations d'électricité et de gaz, l'humidité ainsi que les températures intérieures et extérieures.

Public : Adulte

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 300 €

Mallette des éco-matériaux / isolants

Cette mallette contient des échantillons d'éléments constructifs (chaux, terre crue...) et de matériaux isolants (ouate de cellulose, laine de bois, isolant textile, liège, plumes...). Elle peut par exemple, être empruntée dans le cadre d'une animation (ou d'un stand) autour de la découverte des éco-matériaux.

Public : Adulte et enfant (dès 8 ans)

Dimensions (L x l x h) : 46 x 43 x 25 cm

Poids : env. 9 kg

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 200 €



Coupes de murs



Cinq coupes de murs présentant des techniques de construction et d'isolation en neuf et en rénovation : mur à ossature bois et bottes de paille, mur à ossature bois et ouate de cellulose, mur isolé par l'extérieur avec panneaux enduits, mur isolé par l'extérieur sous bardage bois, mur en pierre isolé par l'intérieur.

Public : Adulte

Dimensions (L x l x h) : 55 x 35 x 22 cm

Poids : env. 10 kg

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 200 €



MIRACLE (Maquette d'Information sur la Rénovation et l'Amélioration du Confort pour un Logement Économe)

Maquette pédagogique présentant les principales techniques constructives en rénovation ainsi que les systèmes énergétiques courants dans une maison : compositions de parois, système de chauffage, énergies renouvelables.

Public : Adulte

Dimensions (L x l x h) : 60 x 40 x 40 cm

Poids : 8,6 kg

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 500 €



Four solaire



Le cuiseur solaire permet de cuisiner de nombreux plats (légumes, céréales, viandes, gâteaux, pain, conserves...) en 2 à 3 h. Outre le fait d'utiliser une énergie renouvelable et sans émission de gaz à effet de serre : la cuisson solaire, lente et douce, préserve mieux les vitamines et nutriments des aliments, ainsi que leur goût.

Public : Adulte

Dimensions (L x l x h) : 50 x 43 x 53 cm

Poids : env. 9 kg

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 120 €

Séchoir solaire

Composé de 5 éléments à assembler, ce séchoir solaire modèle ULOG permet de sécher fruits, légumes, champignons, herbes... Ce mode de conservation présente plusieurs avantages : économies d'énergie (par rapport à la congélation ou à la mise en conserve), goût plus intense, préservation jusqu'à 12 mois des valeurs nutritives...

Public : Adulte

Dimensions (L x l x h) : env. 70 x 20 x 160 cm

Poids : env. 12 kg

Durée du prêt : 15 jours

Caution : 120 €



Exposition sur les gestes simples

Douze kakemonos autour des éco-gestes à la maison sur les thématiques suivantes :

Chauffage, isolation et ventilation, entretien des installations, eau chaude sanitaire, fuites d'eau, cuisine, appareils de froid, éclairage, lavage du linge, veilles, étiquette énergie, électricité spécifique.

Public : Adulte

Durée du prêt : 15 jours

Dimensions : 80 x 180 cm

Caution : 50 € le kakemono



La Mall'O Watts



Malette d'éclairage composée d'un banc de lampes, de wattmètres et de supports pédagogiques pour apprendre à choisir son éclairage. Température de couleur, durée de vie, coût à l'utilisation, dangers...

Apprenez en manipulant, en touchant, en observant, et économisez sur la lumière !

Public : tout public

Durée du prêt : 15 jours

Dimensions : 50 x 40 x 20 cm

Caution : 100€

Conditions de prêt

La durée de prêt est de 15 jours. Toutefois cette condition peut être adaptée à vos besoins : n'hésitez pas à nous contacter !

Le chèque de caution ne sera pas encaissé. Un état des lieux sera réalisé au départ ainsi qu'au retour du matériel prêté, afin de garantir qu'il nous soit rendu en l'état.

En cas de non-retour dans un délai de 15 jours après la date prévue, nous effectuerons une relance. Le chèque de caution sera encaissé en cas de non-retour après cette relance.

