

## Stage : Comment devenir autonome énergétiquement ?

Samedi 25 & dimanche 26 février 2023 à l'Ecocentre Trégor

### Présentation 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 compléteront des parties théoriques. Cette formation est ouverte à tous sans pré requis.

### Déroulement du stage :

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'autoconsommation  
Les aspects financiers et écologiques

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

### Le formateur :

**Laurent Aubertin de Nerzh Nevez (force nouvelle en breton)** est un fondu d'énergie durable et de système D. Depuis plusieurs années il propose des stages autour du **travail du métal pour construire différent objet tel que des butaphones, rockets stoves, BBQ, tabourets, éoliennes**. Ces stages ont un double objectif : fabriquer un objet utile et découvrir ou perfectionner des techniques qui vous serviront dans vos réalisations et vous permettront de devenir plus autonome.



## Renseignements & inscriptions

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

Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage, appelez Laurent au 02 96 9110 52

## 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 et collations sont compris dans le prix du stage. **Repas bio et végétarien.**

Repas du soir et petits déjeuners en auto-gestion une cuisine équipée est mise à disposition.

## Tarif : 160 €

COMPRENANT 2 JOURS DE STAGE ET LES REPAS DU MIDI

**Tarif solidaire** pour les petits budgets : nous pouvons ajuster le tarif en fonction de vos moyens, n'hésitez pas à nous contacter. **Un chèque d'acompte de 50 euros** vous est demandé à l'inscription

## Durée : 2 Jours

Les 25 et 26 février 2023 de 9h à 18h  
Ce stage s'adresse aux débutants comme aux initiés.

## NOMBRE DE PLACES : 10

## Hébergement

Vous avez la possibilité de dormir sur place gratuitement dans votre tente, camion ou dans un dortoir (non chauffé).

Pour plus de confort, contactez-nous avant pour vous trouver un gîte près de chez nous.

Accueil possible la veille du premier jour de stage à 18h00 (sur demande)



## Renseignements & inscriptions

Contactez Aurélien/Elisa/Noémie au 06 40 56 84 46 ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)  
Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage, appelez Laurent au 02 96 9110 52



# Bulletin d'inscription

Pour vous inscrire, renvoyez ce coupon complété à :

**Écocentre Trégor**

6 Crec'h Ar Beg

22560 Pleumeur-Bodou

ou par mail à [ecocentre.tregor@gmail.com](mailto:ecocentre.tregor@gmail.com)

## Stage : Comment devenir autonome énergétiquement ?

Samedi 25 & dimanche 26 février 2023 à l'Écocentre Trégor

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

### Prix du stage : 160€

**Explication du tarif :** Nous proposons un tarif juste qui permet à l'intervenant et à l'Écocentre de mener une activité viable économiquement tout en ayant le souci de rendre le stage accessible au plus grand nombre grâce à un tarif solidaire.

- 70% du prix revient à l'intervenant pour se rétribuer les heures de préparation et durant le stage, payer les charges associées à son statut professionnel, tout le matériel et l'outillage nécessaire pour le stage ainsi que ses frais de déplacements.
- 30% du prix revient à l'Écocentre pour les heures passées à la communication, à la gestion des inscriptions et les frais liés à la mise à disposition du lieu du stage (eau, élec., loyer, assurance) et à la préparation des repas durant le stage.

### Acompte à l'inscription :

Merci d'accompagner votre inscription d'un acompte de 60€. La réception de votre acompte validera votre inscription. L'acompte peut être réglé par chèque joint au bulletin d'inscription ou par virement bancaire sur le compte de l'Écocentre Trégor

**RIB: Association Ecocentre Tregor Spered All**

Établissement: 20041 / Guichet: 01013 / N° de compte: 0773348T034 / Clé RIB: 55

IBAN: FR14 2004 1010 1307 7334 8T03455

BIC: PSSTFRPPREN

### Annulation :

- Si vous ne souhaitez plus ou ne pouvez plus participer à un stage, veuillez nous le faire savoir au plus vite.
- En cas d'annulation du stage de notre part ou de désistement de votre part au plus tard une semaine avant le début du stage, l'acompte vous sera reversé intégralement.
- En cas de désistement de votre part moins d'une semaine avant le début du stage l'acompte ne vous sera pas remboursé.
- Le solde étant payable au démarrage du stage.

**Merci de remplir une fiche par stage souhaité !**

## Renseignements & inscriptions

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

Pour plus d'informations sur le contenu technique du stage, appelez Laurent au 02 96 9110 52