



FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE
Normandie

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION



MANIFESTE ET ASSOCIATION FRUGALITÉ HEUREUSE & CREATIVE

- ❖ Création - 2018
- ❖ 18 000 signataires
- ❖ 14 000 en France



Philippe Madec, Dominique Gauzin-Müller, Alain Bornarel

LE TEMPS PRESSE

L'alarme sonne de tous côtés. Les rapports du **GIEC** confirment la responsabilité humaine dans le dérèglement global. Plus de 15 000 scientifiques l'affirment : il « sera bientôt trop tard pour dévier de notre trajectoire vouée à l'échec, et le temps presse ». L'ONU déplore que les émissions de gaz à effet de serre stagnent à 52 Gt annuels, alors qu'il faudrait les limiter à 36, voire 24, pour rester en dessous des 2 °C qui autoriseraient un avenir apaisé. La COP 23 affiche son impuissance : les engagements pris lors de la COP 21, en 2016, conduisent à une hausse de plus 3 à 3,5 °C. Mais, restons optimistes, il est encore temps.

<https://frugalite.org/>

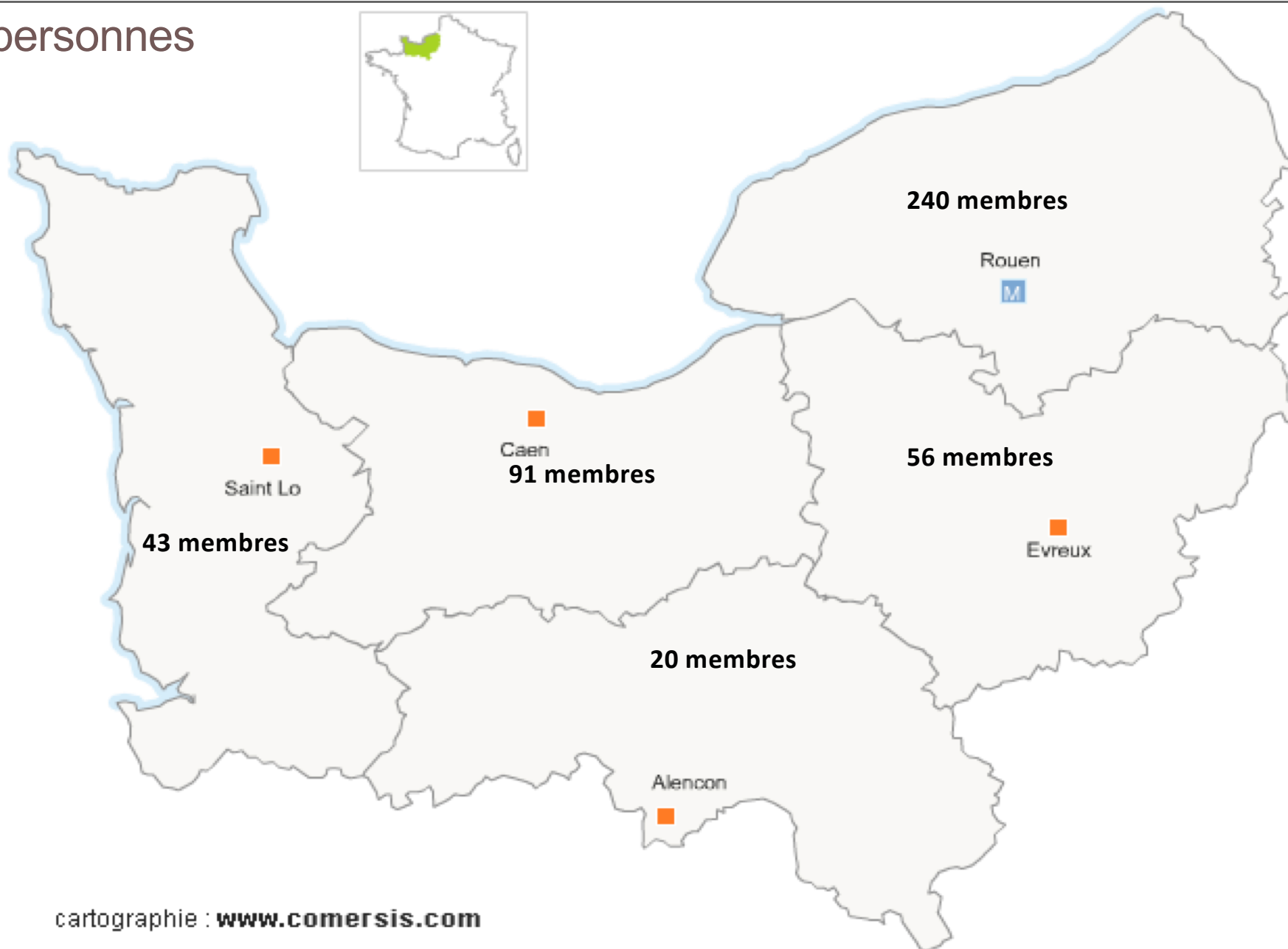
MANIFESTE ET ASSOCIATION FRUGALITÉ HEUREUSE & CREATIVE



<https://frugalite.org/>

Signataires

450 personnes



cartographie : www.comersis.com

NOTRE DÉFINITION DE LA FRUGALITÉ

*La Frugalité heureuse et créative a pour vocation d'explorer les manières d'habiter la Terre en limitant notre impact sur l'environnement et tendre vers un **équilibre avec le vivant**.*

*Elle prône une **simplification choisie** et non subie de nos modes de vie.*

Elle vise à remettre au centre des préoccupations des valeurs de sobriété et de respect du vivant.

*Le chemin vers ces nouvelles façons d'habiter la Terre reste à définir **en repoussant les limites de nos imaginaires**.*

*Un manifeste rédigé en 2018 propose une feuille de route dont s'inspire la présente association dans **une approche holistique** incluant l'aménagement des territoires et la réalisation des bâtiments.*

Conférences, débats, ateliers (nos évènements), participer à des évènements

FRUGALITÉ HEUREUSE & CRÉATIVE
Normandie

**Cycle d'évènements
Le printemps de l'eau**

Les fleuves à nos côtés

21 mars 2024 de 17h à 19h
Dans les locaux du Hangar Zéro
37 Quai de la Saône - Le Havre



Inscription par mail sur frugalite.normandie@gmail.com

© Jérôme Deryn

FRUGALITÉ HEUREUSE & CRÉATIVE
Normandie

Cycle d'évènements CAUE
A l'abri du vent

Redécouvrir les qualités protectrices de nos haies



mardi 4 novembre 2025, à 18h
CAUE 76 - 27 rue François-Mitterrand
Petit-Quevilly
Entrée libre, sur inscriptions sur - frugalite.normandie@gmail.com

FRUGALITÉ HEUREUSE & CRÉATIVE
Normandie

**Cycle d'évènements
L'été sous le soleil**

Les Forêts à nos côtés

15 juin 2024 de 11h à 13h
Dans la forêt de St Gatien des Bois
Rue des Broleurs - Saint-Gatien-des-Bois



Inscription par mail sur frugalite.normandie@gmail.com



Conférences, débats, ateliers (nos évènements), participer à des évènements



Cycle d'évènements pour
Faire Ensemble

Et si ensemble, nous imaginions,
un quotidien nourricier ?

24 mars 2022 - 17h00 / 20h00
Dans les locaux d'UNILASALLE
3, rue du Tronquet 76130 à MONT SAINT AIGNAN



Inscription par mail sur normandie@frugalite.org



Cycle d'évènements
Faire Ensemble

Faire Tiny ?
Pourquoi, comment et où ?

12 mai 2022 - 17h00 / 20h00
Dans les locaux de LA FABRIK à YOOPS
3C Rue de Bapeaume à ROUEN



Inscription par mail sur normandie@frugalite.org



en collaboration avec

© Bennett Young



Cycle d'évènements
Faire Ensemble

Comment faire
du réemploi en Normandie ?

14 septembre 2022 de 18h à 20h
Dans les locaux du Plateau Circulaire
4 rue des frères Chappe à Grentheville (près de Caen)



Inscription par mail sur frugalite.normandie@gmail.com



Cycle d'évènements
Faire Ensemble

Assemblée générale

24 octobre 2024 de 17h30 à 20h
Dans les locaux de
l'École Nationale Supérieure d'Architecture de Normandie
Rue Lucien Fromage, 76160 Rouen

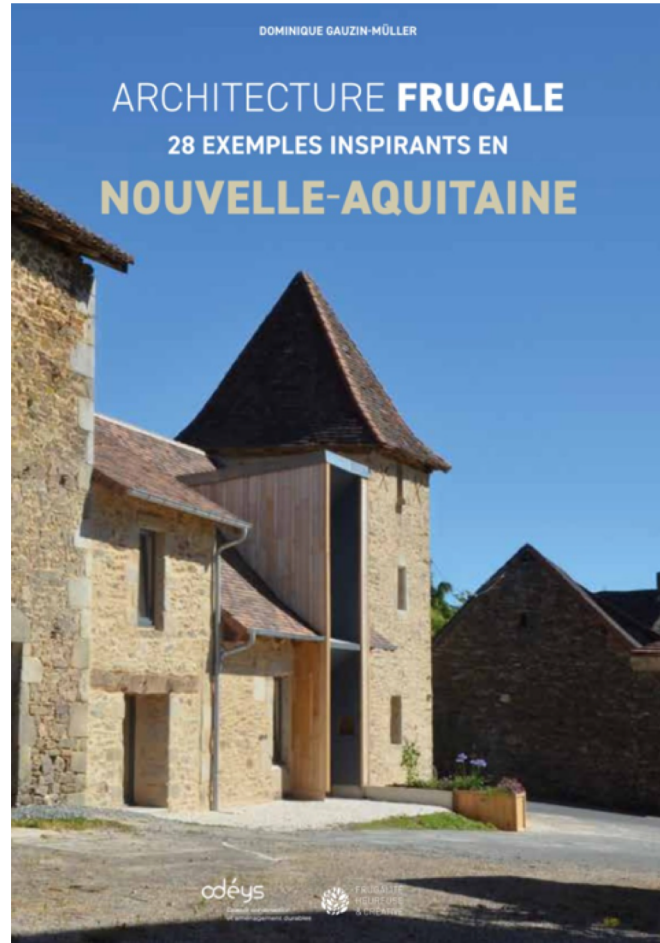


Inscription par mail sur frugalite.normandie@gmail.com

Créer un jeu ludique qui fait découvrir de la frugalité



Participer à l'édition d'un livre sur les Démarche Frugale Normandie



Le OFF – Osez Faire Frugal



Le OFF a pour objectif de valoriser des ouvrages low-tech, frugaux et participatifs.

Concrètement c'est :

- Un **appel à candidature** permettant d'identifier des opérations et des dynamiques pionnières en terme de frugalité,
- Des **événements régionaux** autour de ces opérations pour échanger et partager les bonnes pratiques
- Des **ressources** : Les Cahiers du OFF, films et base de données d'opérations
- Une **exposition** « 10 ans d'architecture frugale, LE BEST OFF du DD »

Le OFF – Osez Faire Frugal

A l'heure des bouleversements climatiques, de l'effondrement de la biodiversité et de la crise des ressources, un changement radical s'impose. Dans ce contexte nous appelons à la frugalité pour répondre à l'urgence et poser collectivement les bases d'une autre voie pour l'avenir :

LE SOL

Dès le choix de l'implantation et de la rédaction du programme, la frugalité appelle à une utilisation du sol, dans le respect du site et la valorisation du territoire. Elle lutte contre le mitage du paysage et peut aller jusqu'à la sanctuarisation des terres agricoles afin de garantir une production alimentaire locale. Elle encourage la prise en compte du « déjà-là » pour donner une nouvelle vie à des espaces existants. Elle replace le sol comme une ressource qui rend de nombreux services au vivant et qu'il nous faut préserver.

L'ENERGIE

Mise en œuvre de solutions sobres et efficaces pour assurer le confort thermique en été, comme en hiver. Conception bioclimatique, isolation renforcée, rafraîchissement et ventilation naturelle permettent de réduire les besoins et ainsi, facilitent le recours à des énergies renouvelables locales.

LES MATERIAUX

Les choix concernant les matériaux sont guidés par l'usage de ressources locales et la valorisation de savoir-faire artisanaux, afin de minimiser leur empreinte environnementale et de contribuer à l'essor économique du territoire. Les matériaux vernaculaires sont privilégiés : bois, paille, terre crue, pierre etc. Le béton de ciment, gros consommateur de ressources se raréfiant (eau, sable, énergie, granulats) devra être réservé aux ouvrages pour lesquels ses propriétés physiques sont incontournables.

LE PROCESSUS

Tendre vers la décroissance du prélèvement de ressources et la croissance de l'épanouissement des relations humaines, dans toute leur richesse. On retrouve, les démarches participatives impliquant les futurs usagers, voire les riverains. Dès les phases amont, le projet est le fruit d'une collaboration bienveillante entre tous les acteurs.

LE TERRITOIRE

La frugalité ne s'arrête pas à l'échelle du bâtiment. La solidarité, la maîtrise des ressources et la préoccupation du vivant s'exercent aussi à l'échelle de la commune et des territoires avec lesquels elle interagit. La frugalité c'est ménager le territoire.

Le OFF – Osez Faire Frugal

Les ateliers des décors de la Comédie-Française

Sarcelles (Val d'Oise)

Pour créer une enveloppe en paille sur un atelier-hangar typique des zones industrielles de nos banlieues, il a fallu la volonté de la maîtrise d'ouvrage, la créativité de la maîtrise d'œuvre et l'agilité des entreprises. La démarche elle-même et les solutions inventives « bas carbone » mises en œuvre sont répliquables au service de la santé des personnes travaillant dans ces locaux et de la transition climatique mondiale.

UN ENTREPÔT COMME TANT D'AUTRES

Les ateliers de fabrication des décors de la Comédie-Française sont implantés à Sarcelles dans un lieu à la fois extraordinaire et complètement banal. Extraordinaire, car il abrite une fabrique de rêves : on y trouve les maquettes d'à peu près tous les décors des pièces jouées au Théâtre Français. Banal, par son type de construction extrêmement répandu dans les zones d'activités et de logistique : une charpente métallique et un bardage en tôle, soit le design minimal pour un abri. Comment isoler thermiquement une telle boîte? Comment apporter un meilleur confort en hiver, mais aussi, et de plus en plus, pendant l'été? Le projet est un défi : grande hauteur sous plafond, portes coulissantes nécessaires pour charger et décharger, postes de travail bruyants

et polluants, nécessité d'une extraction d'air puissante. La maîtrise d'œuvre a appliqué la philosophie de l'association *negawatt*: sobriété, efficacité, énergies renouvelables. Elle a donc travaillé d'abord sur l'enveloppe, puis sur les systèmes, avant la production d'électricité photovoltaïque, qui fera l'objet d'une prochaine phase.

ENVELOPPER DE PAILLE SANS REFAIRE LA STRUCTURE

La facilité aurait été de démolir pour reconstruire, comme d'habitude. Mais ici, l'idée est de partir de l'existant, de limiter les déchets et de travailler à partir de ce qui est déjà là. L'objectif est un atelier vivant avec une interruption minimale de l'activité : à Paris, le spectacle continue!

PROBLÈME
Réhabilitation thermique, sanitaire et énergétique

MAÎTRISE D'OUVRAGE
La Comédie-Française, Switch et BPTEK (AMOE)

MAÎTRISE D'ŒUVRE
Les artisans des ateliers

MAÎTRISE D'ŒUVRE
Landfabrik (architecte), AIS (BE structure), Enertech (BE thermique), CCC (économiste)

ENTREPRISES
Isovoa, Segond

Livraison janvier 2025

7500 m² surface de plancher

4,16 M€ HT (rénovation énergétique), 3,37 M€ HT (rénovation intérieure et parc machines outil)



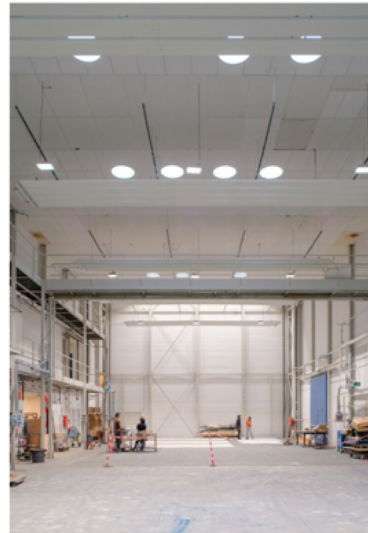
Le projet a demandé une reprise des fondations.

Offrir un confort thermique dans des ateliers et des hangars.

Le poids de l'enveloppe a été repris en façade en fixant les caissons préfabriqués en bois remplis de paille sur les poteaux existants. Au-dessus, la paille hachée est portée par la toiture existante tandis qu'une nouvelle couverture est construite pour reprendre indépendamment les surcharges climatiques. Les études géotechniques ont conduit à la mise en œuvre d'une solution de reprise des charges par l'élargissement des semelles existantes au pied des poteaux.

CHAUFFER LES HUMAINS PLUTÔT QUE LES ESPACES

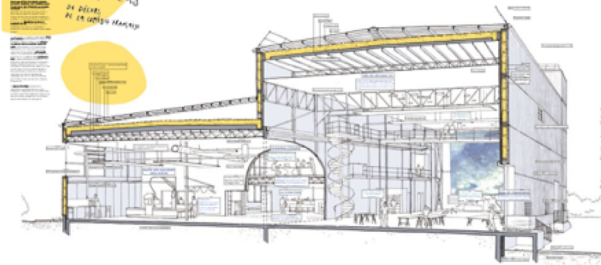
Les solutions sont venues de l'observation des impératifs du processus : hauteur sous plafond élevée, grandes portes coulissantes, ergonomie des postes de travail. Le choix a été fait de chauffer non pas les volumes d'air, très importants, mais plutôt les humains, avec des systèmes radiants. Depuis que ces panneaux ont remplacé le système d'air pulsé, l'acoustique a été nettement améliorée. Par ailleurs, le parc des machines et des dispositifs d'évacuation des poussières et des COV a été entièrement rénové pour la santé des personnes.



La hauteur sous plafond élevée et les grandes portes coulissantes répondent aux impératifs de la fabrication de décors.

LA RÉNOVATION DES ATELIERS

Coupe perspective sur les ateliers.



Plan du rez-de-chaussée.



La maîtrise d'œuvre a mis l'accent sur les qualités isolantes de l'enveloppe.



Mise en place de la nouvelle enveloppe en paille sur la façade du bâtiment existant.



MARIE ANNE GEAY
Directrice du bâtiment et des équipements, Comédie Française

<https://www.youtube.com/channel/UCTE3oMVgPqZ-hvySbHY97FA>

Le OFF – Osez Faire Frugal

Logements sociaux dans une école réhabilitée Sancoins (Cher)

À Sancoins, bourg de trois mille habitants, l'ancienne école Hugues-Lapaire est restée désaffectée pendant dix ans. C'est désormais un lieu de vie confortable et chaleureux comprenant treize logements sociaux à bas niveau de quittance (PLAI) et un espace d'activités commun. Le projet est porté par la Foncière Chênelet avec l'appui de l'association Le Relais, qui lutte contre l'isolement et tisse des liens entre les générations. Grâce à un haut niveau de performance énergétique, les logements ont de faibles charges, et l'attention portée aux équipements satisfait entièrement les personnes âgées en perte de mobilité accueillies ici.



Après une décennie d'abandon, l'école Hugues-Lapaire a été transformée en logements sociaux.

Côté cour, la coursoive est à la fois un lien entre les logements et un espace de vie partagé.



Programme
École réhabilitée en 13 logements sociaux pour personnes âgées, avec espace d'activités commun

Maîtrise d'ouvrage
Foncière Chênelet

Maîtrise d'œuvre
Palabres (architecte), Ecotec (économiste)

Entreprises
ADS, Agrotech, Berry TP, Boisia Habitat, Briere, Carreaux 3000, CEBAT 2, Charpene, Ducellier, le Relais 18, Nerault, Orona Centre, SBDR, SNEC, SNE Pace, SN TPE, Sopreco

Livraison 2021
800 m² de plancher et 1400 m² d'espaces extérieurs
2,2 M€ HT
(hors équipement de cuisine)

Une réhabilitation au service d'un habitat social écologique avec de faibles charges



Les interventions sont volontairement visibles: des tôles métalliques colorées soulignent les boîtiers électriques et les impostes.

SOULIGNER LES MODIFICATIONS

Le projet est né de la rencontre de l'équipe municipale et de représentants de la Foncière Chênelet, qui se définit comme « monteur de projet social » autour du logement social. La volonté partagée était de conserver les bâtiments de l'école et d'en faire, au-delà des logements privés, un espace public traversant offrant aux habitants de Sancoins un passage entre deux rues. Lieu de vie et de circulation, une coursoive garnie de jardinières opère le lien entre la salle commune, les logements et l'extérieur. Chaque locataire peut jouir de cet espace en y disposant du mobilier de jardin.

L'aspect des différentes façades a été choisi en accord avec l'architecte des Bâtiments de France: enduit gratté côté rue, pierre apparente côté cour. À l'extérieur, la palette colorée des matériaux industriels ajoutés souligne les modifications et renforts apportés. Les mêmes tons pastel sont déclinés dans le mobilier de la salle commune. Les nouvelles fenêtres, carrées et à simple vantail, se distinguent volontairement de la géométrie des anciennes ouvertures.

EXIGENCE ÉCOLOGIQUE

Le choix des matériaux est fidèle aux ambitions de la Foncière Chênelet sur les exigences écologiques et la qualité d'usage: cloisons à ossature bois, isolation en laine de bois ou ouate de cellulose, revêtement en

plaque de Fermacell, menuiseries intérieures et extérieures en bois. Le réemploi n'est pas en reste. Le garde-corps de l'escalier d'accès à la chaufferie est un moucharabieh réalisé en briques issues de la démolition d'un appentis. Les premières marches des escaliers d'accès extérieurs sont en pierre de taille récupérées lors de la création de nouvelles ouvertures en façade. Le paillis minéral disposé sous les coursoives est en ardoises issues de la dépose de l'ancienne couverture. Quant aux équipements techniques, chauffage et eau chaude sanitaire sont assurés par une chaufferie à granulés de bois, tandis que les locaux sont équipés d'une VMC double flux.

SUPPORT D'INSERTION ET D'APPRENTISSAGE

Chênelet est aussi une entreprise sociale qui œuvre depuis plus de quarante ans pour l'insertion de personnes éloignées de l'emploi. Sur cette opération, elle s'est associée avec Boisia Habitat pour proposer 6 000 heures d'insertion. Ce choix a eu des répercussions sur la conception, qui s'est orientée vers la préfabrication afin de réduire les aîlés sur le chantier et d'éviter l'improvisation. Plusieurs personnes ont ainsi pu retrouver le chemin de l'activité, dont deux qui ont maintenant un emploi pérenne. Par ailleurs, de nombreux habitants de Sancoins et des environs, qui ont fréquenté l'ancienne école, peuvent accéder à nouveau à la cour où ils jouaient autrefois.

Le garde-corps est en briques de réemploi issues du site; l'ancien préau de l'école a été conservé.



L'espace de vie commun et son mobilier intégré ont été conçus avec les habitantes et habitants.



PERRINE POTOT
Animatrice, Le Relais 18

<https://www.youtube.com/channel/UCTE3oMVgPqZ-hvySbHY97FA>

Le OFF – Osez Faire Frugal

Études de faisabilité sur la base d'un portefeuille de friches Ardèche, Drôme, Isère, Loire

Cette étude pré-opérationnelle, réalisée dans le cadre du Schéma de cohérence territoriale (SCoT) Rives du Rhône, a été saluée pour sa capacité à remettre en question les modes de penser et de faire. C'est en comprenant la singularité des friches étudiées et leurs potentiels sur un temps long que l'action politique peut impulser le changement auprès des opérateurs, et dynamiser sans être seule à la manœuvre !

PROGRAMME
Revitalisation de friches dans des petites villes ou des territoires périurbains ou ruraux

MAÎTRISE D'OUVRAGE
SCoT Rives du Rhône, Communes et EPCI membres du Syndicat mixte des Rives du Rhône, Banque des territoires, Epora (co-financeur et co-maître d'ouvrage des études avec le SMRR)

GROUPEMENT
Lieux Fauves (architecte, paysagiste et urbaniste), Forcô, Créalliance (programmiste), AAMO (accompagnement opérationnel), Soberco environnement (BE DD), Cabinet Denizou (économiste), DPI (BE structures)

592295 € TTC

MUTUALISER POUR ANTICIPER

Motivé par la réalisation d'un inventaire des friches économiques du territoire, communes et EPCI du Syndicat mixte des Rives du Rhône ont souhaité étudier plus finement le potentiel réel de réappropriation des friches du territoire, et identifier les difficultés et les leviers pour permettre cette reconversion. En 2022, à la suite d'un marché à bon de commande (en partenariat avec l'EPORA), le groupement Lieux Fauves a ainsi été mandaté pour la réalisation d'études pré-opérationnelles. Pour les élus, la mutualisation du marché a incité des bureaux d'études à répondre !

Le groupement Lieux Fauves, constitué de plusieurs bureaux d'études aux compétences complémentaires, a donc travaillé sur le renouvellement d'un portefeuille de friches dans les départements de l'Isère, de la Drôme, de la Loire et de l'Ardèche. La plupart des sites étudiés sont implantés au sein de petites villes et de territoires périurbains ou ruraux. La commande est motivée par l'émergence de nouveaux besoins de renouvellement liés à l'application de la loi ZAN et à la volonté de dynamisation de ces territoires. Dans des zones éloignées des grands centres métropolitains et confrontées à des marchés

immobiliers peu tendus, voire détendus, la mise en œuvre de ces ambitions vertueuses est complexe, et elle conduit parfois à des impasses programmatiques et/ou économiques.

ÉCHELLE DE RÉFLEXION, ÉCHELLE DE PROJET

Cette nouvelle donne urbaine et architecturale questionne le rôle des différents partenaires, la montée en compétence des

À Saint-Barthélemy (Isère), l'étude de faisabilité pré-opérationnelle « démontre l'impossibilité de valorisation du site, et donc l'absence de recettes à attendre ».

territoires, la contrainte des normes et le respect absolu des bâtiments demandé par les ABF, ainsi que la mobilisation d'aides publiques ou le fonctionnement des partenariats public/privé. Autant de procédures à inventer ou à mobiliser, jusqu'à intégrer la valeur du non bâti et la préservation de la biodiversité au cœur des enjeux portés par la loi ZAN elle-même, comme des éléments de valorisation. Pour faire émerger les projets, il est nécessaire de trouver des alternatives, d'élargir le questionnement, d'envisager des échelles plus larges, de définir une valeur économique aux espaces de renaturation et de faire appel à des organisations juridiques alternatives pour les futurs aménageurs.

Dans ce moment paradoxal de notre histoire, qui demande de réduire l'extension urbaine tout en répondant à une orientation nationale de réindustrialisation des territoires, cette analyse interroge l'héritage des politiques de planification passées de l'État, ainsi que les vestiges des périodes industrielles. Les collectivités se retrouvent (sans en avoir les moyens) devant l'obligation de financer le renouvellement de ces vestiges de politiques supraterritoriales, menées au profit d'industriels dont l'un des seuls legs est la pollution

Pour valoriser les bâtiments de la congrégation des sœurs du Cénacle à Lalouvesc (Ardèche), l'étude propose « une école de résilience et de formation aux métiers de la transition ».



des sols ! La réussite des projets de renouvellement urbain est un enjeu majeur de ces territoires, parfois déterminant pour la vie locale.

RÉINVENTER LA VALEUR ÉCONOMIQUE

Cette étude questionne aussi la valeur économique de ces friches. Comment prendre en compte l'immatériel et la valeur sociale (bâti patrimonial, histoire des lieux et des habitants, potentiel pour l'économie locale, etc.) pour répondre aux enjeux de sobriété et d'adaptation de nos territoires ? La valeur économique doit être analysée à une échelle élargie, car la valorisation d'une friche a des répercussions sur l'attractivité des tissus connexes. Il faut également rééquilibrer le prix des biens privés à la capacité financière des investisseurs et des communes. Le travail partenarial

reste l'une des clés pour mener à bien ces reconversions. La fin de la mission s'est conclue sur beaucoup d'incertitudes, des sites qui ne trouvaient pas preneur et quelques premières pistes d'investissements. Dans deux ou trois ans, le bilan en cours pourrait être complété par des visites pour constater l'avancement des projets, les réussites, le statut quo ou les réorientations.

« Ces études de faisabilité pré-opérationnelles apportent un outil précieux aux élus des territoires concernés. »

Plan d'implantation des friches étudiées dans les études de faisabilité pré-opérationnelles réalisées dans le cadre du SCoT Rives du Rhône (Ardèche, Drôme, Isère, Loire).



Quai Merle, anciennes tanneries à Annonay (Ardèche) 1350 m² de halles ouvertes, 350 m² de maison rénovée, 990 m² d'activités conservées.



CÉDRIC LANSOU
Directeur, SCoT Rives du Rhône

<https://www.youtube.com/channel/UCTE3oMVgPqZ-hvySbHY97FA>