

n°41

# LIR

Le Lien Inter-Réseaux

Juin 2022

Le journal du Mouvement français des Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs®

## Les Réseaux en Assemblée Générale



**A. G. des RERS**

Les retours des RERS

**Nouvelles des RERS**

Mouvement français des RERS

**FORESCO**

Formations Réciproques - Échanges de Savoirs - Créations Collectives  
Mail : [foresco@orange.fr](mailto:foresco@orange.fr) site : [rers-asso.org](http://rers-asso.org)

# Sommaire

## Édito

### Page 3-5

- Assemblée Générale 4
- La remise de prix de la Réciprocité 6

## Les prochaines rencontres

### Pages 5-7

- Inter-Réseaux et les Jeunes 7
- Rencontres d'Automne 8

## Nouvelles des Réseaux

### Pages 8-24

- Angers 9
- Avignon 10
- Chelles 11
- Elbeuf 12-13
- Elbeuf-sur-Seine 14
- Grand Quevilly 15
- Italie 16-18
- Itteville 19
- Lisieux 20
- Meaux 21
- Poizat 22
- Seyssinet-Seyssins 23
- Strasbourg 24

## Inter-Réseaux

- Inter-Réseaux Montreuil, Vincennes, Les Lilas, Paris 9<sup>ème</sup> 25
- Post'Art "Cycles et Recycle" 26-27

©Ngoc-Thuy Taib



4



7

©Réseau Apriirsi  
Italie



16

©Réseau La Poignée de Sel  
Itteville



19

©Réseau de Poizat



22



# Notre assemblée générale

## Remise du prix de la Réciprocité...

Madame,

C'est la publication de votre ouvrage, *Éduquer à l'environnement par l'approche sensible*, qui nous a permis de vous découvrir. La postface donnée par Jean Malaurie nous a convaincus que nous étions devant une mine ; lecture faite, nous sommes plutôt convaincus de nous trouver devant un trésor pédagogique.

Nous ne pouvons pas encore dire que nous vous connaissons mais nous savons des choses de vous.

Vous êtes une très remarquable pédagogue, pas moyen d'en douter. Nous l'allons montrer tout à l'heure.

Que vous soyez une excellente pédagogue est important mais, au regard du Mouvement des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®, l'essentiel de ce qui retient notre attention, c'est que vous êtes cette pédagogue par le recours à la forme la plus élémentaire, la plus accessible et la plus fragile de la réciprocité positive :

le dialogue, les dialogues bi ou multi latéraux.

On se demande souvent s'il est bien utile de distinguer la réciprocité positive de la réciprocité négative. Je suis convaincu qu'il y a là une nécessité d'autant plus visible ces jours-ci que le délabrement du monde est accentué sous nos yeux par les pratiques de la réciprocité négative qui provoque un déferlement de destructions, de dévastations, de morts, d'exils, de pleurs, de douleurs, de désastres. Imposer à un peuple de se défendre d'une agression aussi absurde que cruelle, voilà, aveuglante, la forme la plus extrême de la réciprocité négative. Est-il décent au sens le plus fort de ce qui est digne d'être mis sur la scène, est-il souhaitable de célébrer avec vous et en raison de vos travaux, la dite réciprocité positive ?

Je crois que l'association FORESCO, par mon intermédiaire, souhaite affirmer que cette célébration est d'autant plus nécessaire que la réciprocité négative fait apparaître l'épouvantable efficacité de ses effets.

C'est donc la notion de nécessité qui guidera les paroles que je vais vous adresser au nom du Mouvement pour exalter la réciprocité positive. Comme si nous portions l'ambition de vérifier l'hypothèse suivante : la réciprocité du dialogue formateur, que vous illustrez si bien, ne peut manquer de mettre sur la voie de la réciprocité relationnelle qui est l'aptitude à entrer dans des dynamiques d'entraide. Quant à la réciprocité citoyenne, elle ne peut manquer de mettre sur la voie de la pratique de la réciprocité générale, qui est l'aptitude à alimenter le bien commun et à en être nourri.

\*\*\*

Quels sont les mondes que vous invitez à dialoguer entre eux ? Ils sont si divers qu'il restera impossible de les catégoriser. Il y a des concepts, des disciplines, des cultures, des vivants, des existants, des sensibles, des végétaux, des flores, des faunes, des fleuves, des matériaux, des mémoires, des sentiments, des arts, des paysages, des humains enfants, adultes et vieux, des techniques, des traces, des émotions, des imaginations, des univers symboliques, des musiques, des chants... Il faut, devant ce déluge, éviter la noyade.

Deux issues sont accessibles :

1. Un classement de ces mondes selon les dialogues de l'auto (du cœur, du corps et de l'esprit, par exemple entre la raison et l'intuition, les émotions et la créativité, le désir et les apprentissages...

2. Les dialogues de l'hétéro : entre les différents vivants, humains, animaux, végétaux

3. Les dialogues de l'éco : avec la planète, les environnements, les institutions, les organisations sociales.

## à Édith Planche

La deuxième issue, ce sont vos ateliers, ces chemins de formation que vous décrivez pour que nous les emprunions en collectifs coopérateurs (votre ouvrage en décrit 89 et nombre d'entre eux sont l'objet de plusieurs scénarios), sont les embarcations qui vont permettre d'affronter le déluge. Il est impossible d'être beaucoup plus précis.

Et pourtant, il faut que nos auditeurs ne restent pas égarés, perplexes. Pour limiter cette perplexité, je pense utile de donner quelques intitulés de ces ateliers.

N° 27 : Exagérer dans l'art pour apprendre les espèces sensibles ;

N° 7 : réfléchir aux états de l'eau, au cycle de l'eau et au circuit de l'eau potable en partant des échelles du vécu ; N° 53 : l'écluse modèle pour créer une BD de science-fiction sur la pollution de l'eau. Impact des polluants, bioaccumulation, nature, aménagements : scénarios anti-durables, durables... ;

N° 68-4 : figurer un sentiment collectif ;

N° 71 : réaliser un portrait-robot du territoire pour une restitution artistique d'un sentiment collectif...

J'ai fait le pari que ces quelques exemples atténueraient la perplexité des auditeurs. Pari probablement perdu : rencontrer Édith Planche et ses ateliers, c'est vraiment découvrir un monde de foisonnements, d'ouverture et d'ouvertures. Je vais nous inviter ; il n'y faut pas une audace extrême ; à nous y déplacer.

\*\*\*

Nous voilà ensemble devant la nécessité de préciser en quoi les dialogues peuvent être la forme naissante et éventuellement accomplie de la réciprocité positive.



C'est qu'un dialogue authentique, nous en avons l'expérience, dialogues amicaux, dialogues amoureux, n'est tissé que de réciprocités :

- J'écoute parce que j'ai à apprendre de toi comme je sais que tu sais que tu as à apprendre de moi.
- Je te respecte, j'affirme notre dignité commune et notre aptitude réciproque à nous respecter et à tenir compte de nos dignités.
- Je fais assaut de franchise et de respect des vérités factuelles parce que je sais que tu fais de même.
- Je m'efforce à la délicatesse parce que je sais que tu t'efforces à la délicatesse.
- Tu es intéressé à ce que je grandisse et tu sais que je le suis identiquement pour toi.
- Tu es accompagnateur de mon élan de vie et tu sais que je suis soucieux de la qualité, de l'entretien de ton élan de vie.

Ainsi construisons-nous ensemble tous les moyens d'entretenir notre parité, en réciprocité de désirs, en réciprocité de volontés, en réciprocité de décisions.

Et voilà, dialogues bilatéraux ou dialogues multilatéraux, que la clef universelle des apprentissages par les dialogues est contenue dans cette réciprocité accessible, exigeante, réciproquement gratifiante.

\*\*\*

## Remise du prix de la Réciprocité (suite)

oeuvre créée par Jipé Bocquel  
©Robert Desgroppes



Nécessité d'ateliers, de chemins, de dialogues qui nous permettent d'aller aux mondes, de venir au monde, de laisser venir les mondes à soi, de laisser venir les mondes à nous, de se laisser venir à soi-même comme premier monde, de laisser venir toute autre personne humaine comme chacune un monde, de laisser venir les autres existants comme des mondes, de laisser venir la nature comme notre premier élément, nous ne sommes pas dans la nature, nous sommes un élément de la nature, et des innovateurs ont pu dire en défendant une zone menacée : "nous humains sommes la nature qui se défend". Ici encore il faut se contraindre à ne pas poursuivre la litanie des déclinaisons possibles, elle apparaîtrait sans doute assez vite comme artificielle. Mais voilà qu'une autre nécessité surgit, celle de comprendre qu'en ces jours à Évry-Courcouronnes, nous sommes dans un lieu particulier, retenu par l'UNESCO (on remarquera entre parenthèses que cette Agence spécialisée de l'ONU, chargée de l'éducation, de la science et de la culture, est un modèle presque un idéal-typique du multilatéralisme et donc des dialogues multilatéraux potentiels) au milieu d'une peu plus de 200 autres, pour être entité apprenante, "Ville Apprenante", qu'est-ce dire ? A tout le moins, que le désir d'apprendre, que le désir de réussir des apprentissages, que les moyens d'accéder à ces réussites sont liés à la prise en compte des savoirs expérientiels et des savoirs existentiels de tous. C'est dire à tout le moins aussi que ce nécessaire foisonnement de désirs, de volontés et de décisions est légitime en toute personne et qu'il requiert des engagements, des dynamismes, des énergies, des entreprises et des entrepreneurs.

Approcher vos travaux, chère Édith Planche, c'est déjà prendre le risque des vertiges, approcher l'ambition des villes apprenantes c'est aussi la proximité de vertiges, vertiges auxquels il ne faut pas céder, vertiges à affronter, c'est ici la diversité des acteurs qu'il faudrait évoquer : tout un chacun d'abord, et puis la personne politique, le spécialiste de la sagesse, l'ingénieur, le technicien, le danseur, le comédien, le chanteur, le musicien, l'enseignant, le théoricien, le praticien, l'éthicien, le balbutiant, le bégayant, tous ceux qui veulent chercher, sous les mots, sans les mots, à travers les mots... poètes, rêveurs, physiciens, chimistes, mathématiciens, biologistes, voilà qu'il faut éviter de refaire une liste en forme de déluge. Il faut revenir à la notion d'atelier, c'est-à-dire à la notion de lenteur, de persévérance, il est ainsi d'intuition commune qu'améliorer le monde, ça s'apprend.

\*\*\*

Édith, vous avez la courageuse simplicité de livrer au cours de vos ateliers vos textes poétiques. Vous avez le courage de détailler des chemins formateurs divers, alléchants, mobilisateurs. Vous avez ainsi construit une défense et illustration de cette conviction que le Mouvement des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® partage avec vous, qu'une éducation mondialisante, mondialogante dirait Gaston Pineau, à la solidarité générale par les réciprocités positives est dès à présent possible. Je vous souhaite, à nous comme à vous, une traduction prochaine de votre ouvrage en autant de langues qu'il y en a dans le réseau des villes apprenantes de l'UNESCO. Et sa diffusion dans toutes ces langues puisque, sur ce chemin, vous affirmez qu'il s'agit pour tout un chacun "de se trouver plutôt que d'être le meilleur". C'est la personne singulière qui n'est jamais oubliée dans ce maelström d'apprentissages collectifs. J'aurais voulu savoir vous dire cela en termes imagés avant de vous remettre le prix 2022 de la réciprocité de l'association FORESCO, je ne sais qu'emprunter ceux d'un poète, William Blake : *"To see a world in a grain of sand. And a heaven in a wild flower. Hold infinity in the palm of your hand. And eternity in an hour"*.

Discours écrit et lu par Marc Héber-Suffrin

# Rencontre inter-Réseaux et les Jeunes

Rencontres spéciales jeunes "réseauteurs"

les 10 - 11 et 12 juillet 2022

**Et si les enfants, les jeunes et leurs animateurs des différents réseaux se rencontraient ?**

**Donnons-nous, réciproquement, des ailes à nos savoirs.**

**Un temps pour découvrir Mulhouse. Un temps pour mieux nous connaître, échanger des savoirs entre nous.**

5-6 personnes de quelques réseaux (enfants, jeunes et animateurs) réfléchiront, pour l'occasion, à un blason qui représentera leur réseau, ce qui leur tient à cœur, ce qui les unit, trouveront un signe de ralliement (un geste, un thème musical, une chorégraphie, des mots, un symbole...).



Des jeux (notamment des brise-glace) seront proposés pour ce temps de rencontre.

Tous se pencheront sur leurs offres et demandes : que veulent-elles découvrir, apprendre ? Que veulent-elles offrir, partager, transmettre ?



Ils seront hébergés à l'auberge de jeunesse de Mulhouse.



Les temps communs auront lieu dans la maison des associations de Mulhouse.

# Rencontre d'Automne des Réseaux

**du 24 (midi) au 27 (16h) octobre 2022**

**Construire nos "Communs" en commun :  
en échangeant réciproquement nos savoirs  
à Nanteau-sur-Lunain (77)**

**Vos expériences, vos savoirs sont attendus ! Venez à plusieurs de vos réseaux**

## Quels sont nos "Communs" ?

Nos Réseaux et l'ensemble des savoirs qui y sont partagés, notre Mouvement, notre école et notre classe, notre démarche, nos inter-réseaux, nos assemblées générales, nos projets coopératifs dont notre fête des 50 ans, nos fêtes des savoirs partagés, nos équipes d'animation, nos publications : vidéos, ouvrages, journaux des Réseaux, interventions..., nos partenariats...

Et, évidemment, des Communs citoyens : la préservation de notre planète, la biodiversité, une société fraternelle, la paix...

## Les "Communs" ?

Les communs sont des ressources partagées, gérées et maintenues collectivement par une communauté. Nos "Communs" sont des communs des savoirs, des communs de la connaissance, mais aussi des communs du Vivre ensemble et du Vivre en relations, des communs de la solidarité.

## Comment les construisons-nous "ensemble" ?

Nous réfléchissons ensemble à la force de la réciprocité, de la coopération et de la mutualisation pour reconnaître, solliciter, partager, enrichir, et diffuser tous les savoirs nécessaires à la construction des Communs dont nous avons besoin.

## Rencontres ouvertes à chacun et à tous !

**Vous êtes attendus avec vos expériences, et avec vos questionnements, vos analyses, vos projets...**

Pour s'inscrire envoyez un mail : [foresco@orange.fr](mailto:foresco@orange.fr) ou téléphonez à Annette au 01 60 78 68 55

Dès que possible nous communiquerons les modalités pratiques de ces rencontres.

**Lieu** : Nanteau-sur-Lunain, Centre de réadaptation professionnelle et de formation, 2 rue des Arches, 77710. Des conditions de vie et de travail exceptionnelles (accueil, château, salles, parc...). Merci au directeur de l'établissement, Patrice Leguy.

**Hébergements** : 26 hébergements sont offerts dans le Centre. Nous réserverons aussi des gîtes et en partageant les frais, ce sera très peu cher.

**Accès** : Voiture (parkings gratuits).

**Transports en communs** : RER puis car gratuit.



# Le Réseau d'Angers

**10<sup>ème</sup> édition !**

Notre semaine "Temps fort" de l'été 2022

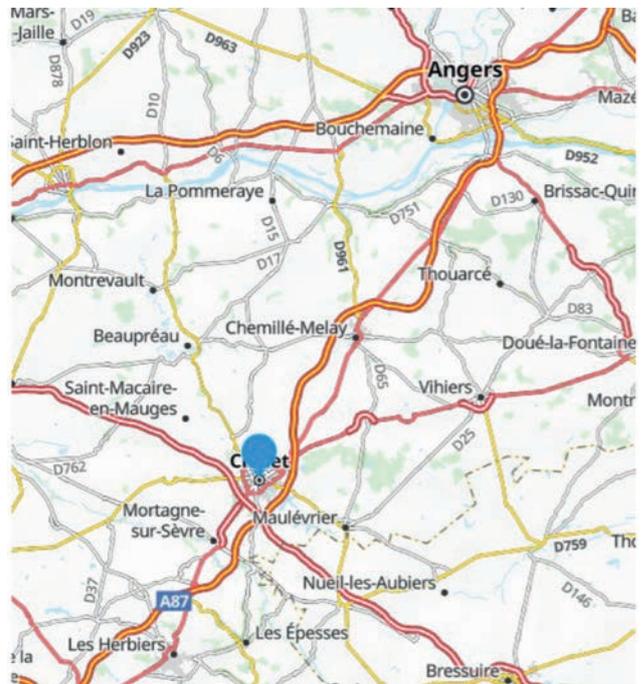
**du lundi 22 au vendredi 26 août**

Cette année, c'est la région choletaise que nous allons visiter, une région riche en histoire ouvrière : le textile, les chaussures et même l'électronique (Thalès).

Très connue aussi pour son Parc oriental à Maulévrier et ses plantes médicinales à Chemillé sans oublier le point culminant de notre département à Notre-Dame des Gardes.



Quelques jours de tourisme en perspective, une nuit en gîte, et, pour bien commencer la semaine, nous parlerons Bien-être et découvrirons le Cameroun.



## Le programme

Lundi : des échanges autour du Bien-être ;

Mardi : le Cameroun : sa culture, son histoire et bien sûr sa cuisine ;

Mercredi : à Maulévrier, visite du Parc Oriental jour et/ou parcours de nuit, du Lac de Ribou et une nuit dans des gîtes ;

Jeudi : à Cholet, visite du Musée du Textile et de la Mode, du Parc de la Moine et de l'église du Sacré-Cœur ;

Vendredi : à Chemillé, visite de village, du Parc Camifolia et de Notre-Dame des Gardes.

C'est une invitation si vous le souhaitez !



Pour tous renseignements

Tel : 02 41 48 70 82 / 06 30 77 15 80

Mel : [rsbellebeille@orange.fr](mailto:rsbellebeille@orange.fr)

Site internet : [www.rers-belle-beille.fr](http://www.rers-belle-beille.fr)

# Le Réseau d'Avignon

## Nouvelles de Réciprok'Savoirs

Cela fait deux ans maintenant que nous réfléchissons et travaillons à notre devenir, et ce temps nous a permis d'échanger, de nous questionner et de redéfinir les bases de notre association.



En juin 2021, une nouvelle équipe d'animation est élue, avec la promesse d'un travail sur les statuts et le fonctionnement de l'équipe, et de l'association d'une manière plus large, sous un régime de gouvernance partagée. Des heures de discussion nous ont permis d'avancer, à petit pas, mais sûrement, en n'oubliant pas d'interroger ou de rencontrer quand c'était possible, d'autres acteurs de la vie associative au niveau national (FORESCO, mais également une personne du réseau de Genevilliers, ou l'APROVA - association de promotion de la vie associative en Vaucluse - pour la partie plus juridique).



Et le 2 avril 2022, l'assemblée générale a voté les nouveaux statuts, pris connaissance du

nouveau règlement intérieur, et pris date pour un remue-méninge afin d'élaborer un projet collectif.

Forte de sa centaine d'adhérents, dont une bonne quarantaine d'actifs dans une vingtaine d'échanges, réguliers ou ponctuels, nous nous sommes retrouvés un vendredi après-midi avec une question : de quoi avons-nous envie pour l'association ?



Trois tables rondes et une heure plus tard, un premier constat est net : nous avons besoin de nous rencontrer, d'échanger, de nous re-connaître. Et l'envie est là de créer des moments conviviaux pour y arriver. Si beaucoup étaient venus avec le sentiment de n'avoir rien à apporter, tous sont repartis avec la ferme intention de répondre au prochain rendez-vous, et en souhaitant donner envie à d'autres de nous rejoindre pour participer à ces moments si riches humainement.



# Le Réseau de Chelles

## Nouvelles du Réseau chellois

### Le Réseau chellois s'engage dans le développement durable

Après deux années blanches dues au COVID, le Réseau chellois organisait le 9 avril 2022 une brocante de vêtements et d'articles de puériculture, un élément important voire le fondement du programme de développement durable qui sera mis en place à la rentrée 2022. Organisée avec l'appui du Centre culturel de la ville qui a mis à notre disposition toutes ses salles et équipements associés, cette manifestation permet à des familles de reconstituer leur garde-robe à peu de frais et présente un intérêt majeur en terme d'économie circulaire. Elle a également été l'occasion de mettre sur le devant de la scène certains échanges au travers d'animations pour les enfants : tricot, scrap, loisirs créatifs...

Le Réseau chellois a déjà intégré cette donnée dans certains échanges comme la couture écolo en utilisant des restes de tissus, le recyclage par le détournement d'objets pour leur donner une seconde vie, la poésie et l'écriture où le smartphone est privilégié aux photocopies de texte. En fait, tous les échanges sont concernés et nous procéderons à une réécriture de notre programme.

Le Réseau n'entend pas travailler seul. Des partenariats vont être noués avec les associations locales qui œuvrent dans le même sens : association des jardins partagés "Graines urbaines" pour l'échange boutures et conseils de jardiniers, l'AMAP\* pour relancer un restaurant

associatif afin de faire de la cuisine de saison, de la cuisine des restes... qui pourrait déboucher sur des recueils de conseils et d'astuces. Selon la formule d'Eugénie : il n'y a pas de petits savoirs.

Le programme Développement Durable est animé par Annie Rouault, chargée des mises en relations, et moi-même. Nous ferons régulièrement le point des savoirs acquis dans les colonnes de LIR.

Mireille HEROS  
Secrétaire de Récipro'Savoirs Chelles

\* AMAP : Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne



L'objectif du programme Développement Durable, qui inclut l'économie circulaire, est de constituer un socle de savoir-faire au quotidien qui puissent être partagés, échangés avec les autres Réseaux du mouvement et transmissibles aux générations futures. En effet, il n'y a pas de petits gestes dans le développement durable. Chacun d'entre nous a son rôle à jouer qu'il s'agisse de l'eau, de l'énergie, de la réduction des déchets ou encore de donner une deuxième vie aux objets du quotidien.

# Le Réseau d'Elbeuf



## 1000 et 1 savoirs

**(création de selfie-badges individuels et collectifs par et avec des habitants)**

1000 et 1 savoirs est une expérimentation autour des badges numériques menée par le Centre Social du Puchot. Celui-ci est situé à Elbeuf en Seine-Maritime au cœur du Quartier Prioritaire Politique de la Ville et fréquenté par environ 600 personnes chaque année.

Le Centre Social fêtera ses 50 ans en 2022 ainsi que les 30 ans de son Réseau d'échanges réciproques de savoirs® (R.E.R.S.).

Il a souhaité à cette occasion mettre en lumière et valoriser les savoirs, savoir-faire et savoir-être des personnes fréquentant le Centre Social et notamment ceux des bénévoles (une cinquantaine de personnes issues pour une grande part des actions d'insertion).

Les postulats des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® :

- chacun est porteur de savoirs et d'ignorances.
- chacun peut apprendre des autres et aux autres mais aussi demander à apprendre d'autres sur des sujets particuliers.

Ainsi, les Réseaux favorisent les apprentissages dans tous les temps et toutes les situations de la vie, entre autres pour celles et ceux qui paraissent être les plus éloignés de nombre d'apprentissage, de la reconnaissance sociale, de l'engagement : en s'appuyant sur l'appétence à apprendre ; sur les proximités relationnelles qui dédramatisent des savoirs ; sur la fierté d'être reconnus comme porteurs de savoirs utiles aux autres ; sur le questionnement des représentations du savoir, de l'Apprendre, du transmettre...

Claire Héber-Suffrin, qui a créé les réseaux d'échanges réciproques de savoirs, est aussi présidente d'honneur de Reconnaître.

Il nous a semblé donc tout naturel de proposer aux habitants intéressés par cette démarche de reconnaissance ouverte de créer leurs badges numériques afin de mettre en lumière leurs talents.

Ces badges peuvent être collectifs et/ou individuels. Ce sont des badges de savoir, savoir-faire, savoir-être, expériences ou parcours car les personnes peuvent être bénévoles dans le centre social sur différentes actions.

Pour lancer le projet, nous nous sommes d'abord concertés sur la création d'un badge collectif en recherchant des domaines ou passions en commun. Très vite, la cuisine est apparue comme une thématique où nous avons des savoirs en commun et nous avons pris en support la création d'un badge "savoir-faire une sauce béchamel" pour expérimenter la création d'un badge numérique collectif. Cela nous a permis de lister nos savoir-faire communs mais également d'exprimer nos pratiques individuelles.

Ainsi, nous avons pu décrire dans les critères de notre badge nos manières de faire communes : par exemple, les méthodes pour faire fondre le beurre étaient différentes donc cela n'a pas été mis dans le badge commun mais pourra être décrit dans un badge individuel en complémentarité.

Nous avons également créé un livre numérique avec Bookcreator que nous pourrions faire figurer comme preuve de notre badge collectif : nous savons faire la sauce béchamel (Book Creator - NOUS SAVONS FAIRE UNE BÉCHAMEL).

Nous avons choisi ce support car le livre peut être raconté par une voix numérique avec surlignage des mots au fur et à mesure de la lecture pour les personnes ayant des difficultés pour lire le français.

## Nouvelles d'Elbeuf (suite)

De même, nous allons aussi réaliser une vidéo illustrant notre recette et dont le lien, mis dans notre badge collectif, renverra vers la chaîne You Tube du Centre Social.

Pour les badges individuels, les personnes choisissent le type de badges qu'elles veulent faire en utilisant la matrice du dôme et le créent à partir de leur compte Openbadgepassport. Elles peuvent, si elles le souhaitent, être accompagnées dans cette démarche par une bénévole et un salarié du Centre social - référents du projet 1000 et 1 savoirs, pour décomposer les éléments de leurs savoirs et décrire ainsi les critères de leur badge.

Ces référents jouent ainsi un rôle de facilitateur et accompagnent la démarche de création du badge en questionnant le choix de la forme en fonction de la nature et du niveau du badge, etc. A propos d'éventuelles difficultés avec l'informatique, des permanences sont consacrées à l'accompagnement en individuel (les personnes viennent volontairement : s'il y a plusieurs personnes, elles peuvent aussi s'entraider). Pour la réalisation des badges, même les personnes ne sachant pas lire peuvent contribuer en recherchant les codes RVB des couleurs du badge par exemple puisqu'il s'agit uniquement de chiffres à manier.

Les personnes peuvent également retrouver dans un *pearltrees* créé spécifiquement par le centre social à cet usage où sont regroupées toutes les ressources utiles pour se créer un badge ainsi que des éléments complémentaires pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur ce sujet. (<https://www.pearltrees.com/t/badges-numeriques/id51175290>)

Les personnes prennent parfois conscience qu'elles ne font pas qu'essayer de transmettre mais qu'elles savent comment transmettre leur savoir et décrire comment elles peuvent transmettre. On a ici un exemple de badge qui a une valeur notamment via les endossements sans avoir été validé par un organisme "aisant autorité".

Certains souhaitent ajouter des badges dans leur CV.

D'autres valorisent leur bénévolat par des badges de parcours.

Pour apporter de la valeur à leur badge, ils peuvent demander des endossements à d'autres personnes du réseau et/ou nourrir leurs badges en y ajoutant comme preuves des photos, des extraits de l'info adhérent où leur atelier est annoncé...

Le processus de reconnaissance enclenché lors de la création des badges numériques génère également une valorisation des personnes engagées dans ce projet et contribue au développement de la confiance et l'estime de soi.

Une première valorisation de cette expérimentation aura lieu

**le jeudi 22 septembre 2022  
à l'Espace Franklin d'Elbeuf.**

Au programme :

- le matin, un débat-conférence sur la Reconnaissance Ouverte et la présentation des différents selfies-badges créés
- le midi, un repas partagé
- l'après-midi : des stands sur les badges numériques et de nombreux échanges de savoirs.

Marie-Odile  
Pour plus d'information,  
[marie-odile.leprince@laposte.net](mailto:marie-odile.leprince@laposte.net),  
06 81 49 82 44

## Nouvelles d'Elbeuf-sur-Seine (suite)

Nous sommes heureux de vous inviter à fêter avec nous  
les 50 ans de l'association du centre social et socioculturel du Puchot  
**les 17, 21,22 et 23 septembre prochain !**

- L'esprit et le cadre de la fête

Les différents temps permettent à chacun de s'impliquer selon les modalités de son choix, de valoriser ses savoir-faire, de retrouver et/ou de collaborer, de rencontrer les habitants d'Elbeuf et les publics mobilisés par d'autres partenaires de l'agglomération, du département et de la région. Dans le tableau ci-dessous, les différentes thématiques de chaque journée et les moments proposés sont présentés.

- Une journée particulièrement destinées aux Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®, Jeudi 22/09

La matinée sera consacrée à une conférence et à des échanges participatifs autour de la reconnaissance ouverte (valorisation de compétences personnelles de toutes natures), dans le cadre des 30 ans du réseau d'échanges de savoir que développe le CSP. Un coup de projecteur sera mis sur la fabrication de badges numériques permettant de faire le point individuel sur des compétences que l'on souhaite valoriser et de faire des échanges avec des personnes et des groupes avec ce support. Au cours de l'après-midi de nombreux ateliers d'échanges de savoir seront proposés. Ainsi est-il possible de s'investir à trois niveaux : venir à la conférence et découvrir la reconnaissance partagée et les badges numériques, participer et contribuer au repas partagé, proposer et découvrir des ateliers d'échanges de savoir avec une initiation ou une fabrication rapide à l'activité présentée. Vos propositions d'ateliers divers et variés sont donc les bienvenus.

PROGRAMMATION PREVISIONNELLE AU 18 mai 2022

	Samedi 17/09	Mercredi 21/09	Jeudi 22/09	Vendredi 23/09
Matin	Randonnées urbaines Inauguration signalétique	Maquillage, costumes Prépa déambulation	" La reconnaissance ouverte "	
Déjeuner	Pique-nique / barbecue	Sur le pouce	Repas participatif	
Après- midi 1	Animations festives Le CSP et 50 ans d'histoire	Déambulation rues d'Elbeuf	Ateliers Badges numériques	Conférence débat " Centres sociaux et pouvoir d'agir "
Après- midi 2	Goûter Animations musicales	Goûter animé Plaine du Puchot	Ateliers Echanges de savoirs variés Spectacle de contes cauchois	Cérémonie officielle D'anniversaire
Dîner				Cocktail dînatoire musical
Soirée			Repas participatif	
Lieu	Quartier du Puchot (6 lieux)	Salle Franklin rue d'Elbeuf	Salle Franklin	Le Mercure (conférence) Salle Franklin (cérémonie, fête)
Thème de la journée	" Le centre social au fil du temps, le Puchot au fil de l'eau "	" Citoyens de 5 Continents "	" 1000 et 1 Savoirs "	" Les centres sociaux et le pouvoir d'agir "

Plus d'information : centre social et socioculturel associatif du Puchot 76 500 ELBEUF-SUR-SEINE  
[cspuchot@wanadoo.fr](mailto:cspuchot@wanadoo.fr) ; 02 35 77 23 48.

# Le Réseau de Grand Quevilly



Dès le mois de septembre, le Réseau de Grand Quevilly a repris ses activités, dans le partage de différents savoirs, notamment dans le domaine de la carterie, tricot, couture, peinture, etc. Tous effectués avec sérieux et adresse.

Malheureusement, le covid nous a obligées, anciennes comme nouvelles, à reprendre nos activités avec le port du masque et dans le respect des gestes barrières ainsi qu'à respecter les règles imposées par notre commune.

Depuis peu, nous sommes enfin libérées de ces contraintes et le Réseau a pu reprendre normalement toutes ses activités, que nous programmons chaque lundi après-midi de 14h à 17h.



©Réseau de Grand Quevilly



©Réseau de Grand Quevilly



Nous avons pu reprendre également la réunion mensuelle que nous organisons entre Animatrices. Cette réunion permet de programmer nos différents ateliers et d'étudier d'autres pistes d'échanges.

Ce mois-ci, nous avons été reçus par le Réseau de Bolbec pour un inter-Réseaux régional, accueil toujours parfait et constructif de la part de ce Réseau.

En partenariat avec notre commune et dans le cadre des vacances scolaires, nous avons accueilli une douzaine d'enfants de 8 à 12 ans pour un après-midi où nous leur avons organisé des ateliers créatifs et de cuisine.

Ces ateliers ont ainsi dévoilé les talents futurs de cette jeunesse, toujours sous la bienveillance de notre Président.

Notre prochaine réunion mensuelle est programmée pour début mai pour une nouvelle mise au point de notre travail et de nos activités.

Nous ne manquerons pas dorénavant de vous faire part de la vie de notre Réseau.

Réseau d'échanges réciproques de savoirs® :  
80 rue de la République 76120 Grand Quevilly  
Tel : 02 35 67 19 78 Mail : [rersgq@orange.fr](mailto:rersgq@orange.fr)

L'animatrice chargée de cette rédaction :  
Viviane

# Le Réseau d'Itteville

## Nouvelles de Poignée de Sel

**“Nous avons encore tant de choses à vivre...  
Ensemble, continuons nos échanges”**

C'est le thème que nous avons développé pour l'anniversaire des 10 ans et plus lors de notre rencontre du 14 mai dernier.

Dans un cadre champêtre, nombreux sont ceux qui ont répondu présents.

Les dames coiffées d'un chapeau et les messieurs de bretelles.

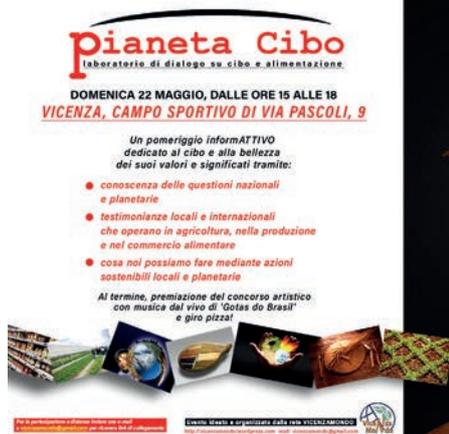
Si nous avons pu nous réjouir et nous féliciter de cette fête anniversaire de notre association La Poignée De Sel, c'est grâce à l'implication de très nombreuses personnes.



©RERS La Poignée de Sel



# Le Réseau d'Italie



## Nouvelles de Aprirsi

### PLANÈTE NOURRITURE

### des aliments bons et durables pour des corps et esprits sains

L'après-midi de dimanche 22 mai 2022 au centre sportif de via Pascoli à Vicenza, point logistique du réseau associatif Vicenza Mondo, nous avons proposé en présence finalement, et même en ligne, la conférence-laboratoire national nommé 'Pianeta Cibo'. À partir de 2020 pendant la pandémie, les représentants d'une trentaine d'associations non lucratives de ce réseau ont appris par des échanges réciproques de savoirs à structurer et à proposer des événements publics en ligne sur des questions écologiques planétaires comme :

- la déforestation dans l'Amazonie brésilienne,
- l'extraction au Congo du coltan pour nos ordinateurs et mobiles,
- l'industrie textile de l'Asie pour nos vêtements.

Cette année notre réseau a décidé d'approfondir la complexe question de notre alimentation quotidienne, indispensable nourriture qui contient plusieurs actes, sens et valeurs.

Cet événement avait ces objectifs partagés :

- comprendre les sens et les valeurs de la nourriture,
- motiver les personnes à une utilisation consciente de la nourriture et donc ce que chacun peut faire,
- réfléchir sur l'actuel modèle économique qui conditionne l'utilisation et le sens de la nourriture.

Le programme de 'Pianeta Cibo' s'est donc déroulé en trois parties :

1. une introduction historique sur l'agriculture et à suivre une interaction-brainstorming proposée afin que les participants portent leurs interprétations de la nourriture.
2. des témoins locaux et internationaux qui ont enrichi les connaissances sur des différents systèmes d'agriculture durable : ce sont des personnes qui travaillent chaque jour pour produire des aliments sains en respectant les rythmes de la nature et les spécificités du sol.
3. un laboratoire final sur ces questions connectées à la qualité de la nourriture, c'est-à-dire l'origine et la durabilité environnementale, les aspects sociaux et l'éthique.

Pour le premier point, un professeur de Science du lycée et ses élèves ont tracé les étapes plus importantes de l'agriculture de la naissance jusqu'à nos jours. Chaque participant a donné ses idées et visions sur la notion de nourriture bien représentées par cet écran sommaire :

De l'Amazonie brésilienne, l'agronome Luceney du mouvement "Agricole Cabano" nous a parlé de l'agriculture sintropique basée sur le plein respect de la forêt organisme vivant.

# Nouvelles de Aprirsi (suite)



©Aprirsi



©Aprirsi

L'énergie des arbres transforme et fertilise le 10% au maximum du terrain pour la production agricole.

Au dernier moment Mariano de l'association APRIRSI a remplacé les représentants en Italie de "Navdanya International" fondée par l'indienne Vandana Shiva.

Il a tracé la vision de l'agro-écologie selon Vandana et ses applications formidables dans le Sikkim, un état de l'Inde et premier état du monde avec le 100% de production agricole certifiée biologique en 2016. Et enfin les travaux similaires en cours dans l'état du Bhutan.



Nadia de "Le grenier" de Vicenza a porté son expérience d'agricultrice acquise à la durabilité environnementale et de l'épicerie familiale qu'elle gère dans la ville avec sa sœur. Elle nous a invités à faire de la bonne alimentation une forme de médecine qui porte santé à nos corps et à nos esprits.



©Aprirsi



©Aprirsi



©Aprirsi



Pour la ferme biologique et sociale "Al Confin" de Camisano Vicentino l'agronome Paolo a parlé de ses vingt ans d'activité agricole orientée au respect du sol et à la production de bons aliments : avec une nouvelle attention vers la transformation déterminée par les changements climatiques.

©Aprirsi



Après la pause du café, les participants ont formé des groupes et en rotation. Ils ont apporté leurs expériences et idées sur l'alimentation dans quatre tables animées par les organisateurs : c'est-à-dire l'origine, la durabilité environnementale, les aspects sociaux et l'éthique.



©Aprirsi

Des élèves du lycée Fogazzaro de Vicenza ont partagé leur expérience d'un projet didactique sur la durabilité environnementale et la nutrition liées aux stages effectués dans une ferme biologique en contact direct avec les animaux et les travaux de production alimentaire.

Pour conclure le réseau Vicenza Mondo a remis les prix d'un éco-concours artistique ouvert à tout le monde et basé sur une "évaluation émotionnelle" exprimée par les participants. A la fin de la journée, nous avons apprécié ensemble la bonne pizza préparée sur un four à bois en compagnie aussi de la belle musique du groupe "Gotas do Brasil" (Gouttes de Brésil).



©Aprirsi



©Aprirsi



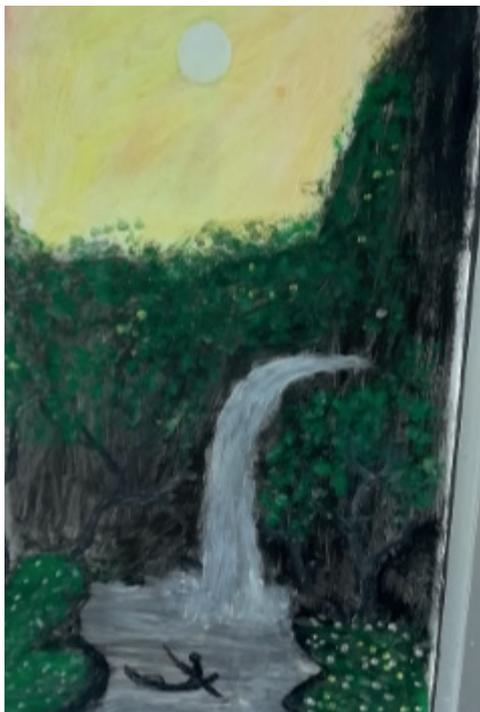
Mariano Capitanio, association APRIRSI et réseau Vicenza Mondo <https://vicenzamondo.wordpress.com/>

# Le Réseau de Lisieux



## Nouvelles du Réseau Lexovien d'Échanges Réciproques de Savoirs

Que se passe-t-il au Local Coty du Réseau Lexovien ?



©Réseau de Lisieux

Grâce à une subvention de la Fondation de France, voilà un an que nous avons un deuxième local. Dit le "Local Coty", il s'y passe plusieurs échanges : Informatique, jeux de cartes, généalogie... etc. et beaucoup d'échanges FLE (Français Langue Étrangère).

Et c'est dans ce lieu que nous avons mis en place des cafés langues.

Toutes les semaines plusieurs nationalités se retrouvent autour de discussions le plus souvent inspirées par l'actualité du moment.

Ouvert à tous, ces cafés langues nous permettent aussi de découvrir des jeux de société, faire des activités manuelles, des dégustations culinaires.

Mais étant dans un quartier prioritaire en cours de rénovation nous avons appris que le 31 août 2022, il nous fallait redonner les clés de ce local, celui-ci est voué à la destruction...

Malgré notre déception, nous continuons jusqu'au bout à profiter de ce lieu qui, en si peu de temps, avait réussi à se créer une identité. Les beaux jours sont là ... et cela nous rend l'âme artistique. Donc avec les participants des Cafés Langues, nous avons décidé de peindre la façade du local !

Si ce lieu doit disparaître, autant qu'il soit en beauté avant notre départ !

De mercredi en mercredi, nous sortons bombes et pinceaux...

Pour mettre en avant le mélange de nos cultures, nous avons commencé à y peindre nos prénoms en Perse, puis Colette & Léonie de l'échange scrapbooking ont élaboré les pochoirs de nos prénoms en Français, ce qui nous a permis de les faire à la bombe.

Ce projet peinture, c'est aussi laisser la place aux artistes cachés, un pinceau tendu et hop, on se retrouve face à une cascade d'eau et un coucher de soleil.

Ce projet peinture n'a pas fini de nous étonner.

Art Multiculturel improvisé, cela met du baume au cœur !

Le Réseau Lexovien d'Échanges Réciproques de Savoirs

©Réseau de Lisieux



# Le Réseau de Meaux

Nouvelles de Passibête

# PASSIBÊTE

## Un équilibre

**Allons, essayons ensemble, non de découvrir de façon définitive, mais de chercher la définition d'un équilibre alimentaire satisfaisant.**

Un chemin semé d'embûches, car les avis s'opposent, s'emballent souvent, dans ce qui ressemble à des monologues parallèles, passionnés, certes, mais où se perd le raisonnement, plutôt qu'à de véritables échanges. Les regards sur la réalité de nos sociétés actuelles, mêlés d'affirmations où domine le terme de "scientifique", pas toujours confirmé, de croyances aussi, sont si divers !

Même les professionnels, le croiriez-vous, diététiciens, nutritionnistes, naturopathes, ne s'entendent pas, au sens propre.

Puis-je me permettre quelques suggestions, subjectives, sur ce sujet ardu ?

Il est admis par tous que nous consommons, au moins dans les pays industrialisés, trop de viande. Ce comportement nuit autant à la planète qu'à notre santé.

Certaines familles en remplissent leur assiette midi et soir !

©Réseau Passibête



Est-il, pour autant, indispensable de la supprimer complètement ?

Bien sûr, les convictions éthiques ou religieuses sont respectables.

Mais une part de viande, deux à trois fois par semaine, me semble raisonnable, avec le fer indispensable qu'elle apporte, et que, selon certains, aucun végétal ne peut remplacer de façon satisfaisante, car l'assimilation par notre corps n'est pas la même. Nous sommes des omnivores, avec des dents conçues pour la déchirer et la mastiquer, d'autres pour préparer la digestion des indispensables légumes, céréales et fruits.



Un compromis serait également envisageable à l'école, avec un choix aussi large que possible, avec d'autres viandes que le porc, pour respecter certaines convictions, et des légumineuses et céréales pour tous, comme pour les végétariens convaincus. Bio, là, nous devrions nous rejoindre, n'est-ce pas ?

Rappelons-nous tout de même que cette réflexion commune, importante certes, prend une dimension relative, lorsque nous savons avec certitude, hélas ! qu'un enfant sur cinq, en France, vit sous le seuil de pauvreté...

Bien sûr, le goût, autant que la beauté des aliments ont leur place reconnue, de même que le plaisir éprouvé.

Pour finir, que diriez-vous de savourer lentement un, voire deux pour les gourmands, chocolats de qualité, qui aideraient sûrement, avec leurs vertus apaisantes, à rendre à la conversation un ton serein ?

Jamila ACHOUR

# Le Réseau de Poizat

## “L’âge de raison” du Réseau de Poizat

Fin mars, nous avons fêté les “7” ans de notre Réseau qui a désormais “l’âge de raison”. Pour limiter les risques sanitaires, seuls les membres du Réseau d’échanges réciproques de savoirs® étaient invités.

La soirée a été très réussie et d’autant plus agréable que, depuis 2020, nous ne nous étions pas réunis tous ensemble, covid oblige ! (NB heureusement, les échanges, eux, ne se sont jamais interrompus ; en pleine pandémie, ils se sont poursuivis en visio).

En amont de la soirée, nous nous étions donné le mot : en groupes d’échanges ou individuellement, nous allions préparer des animations autour d’un même thème : le nombre/chiffre 7.

Nous n’avons pas été déçus du résultat ! Il y en a eu pour tous les goûts: un mini dessin animé ; plusieurs vidéos présentant dessins, aquarelles, dentelles aux fuseaux, photos réalisés au cours des échanges ; des jeux ; des textes lus, racontés ou chantés ; de la musique ; de la danse ; du théâtre... Et tout cela sur le thème 7 !

Nous avons terminé la soirée autour d’un buffet partagé (beaucoup de talents dans ce domaine aussi chez les membres du Réseau d’échanges réciproques de savoirs®...)



©Réseau de Poizat



©Réseau de Poizat



# Le Réseau de Seyssinet-Seyssins

Bonjour amis lecteurs de LIR !

Recevez quelques nouvelles du Réseau de Seyssinet-Seyssins qui cette année "a fait peau neuve" comme l'indique l'article du Dauphiné Libéré (ci-après) suite à notre AG du 3/12/ 2021

Voici le processus qui nous a conduit à ces changements : les échanges fonctionnaient très bien dans notre Réseau mais ce qui concernait l'organisation de l'association, notamment le CA, connaissait une certaine désaffection de la part des adhérents. Nous avons compris qu'un changement était nécessaire dans le partage des tâches concernant l'animation et le fonctionnement du CA.

A la rentrée de septembre 2021, lors des adhésions, un petit questionnaire a été remis à chacune et à chacun pour recueillir les propositions de participation à la vie du Réseau. En octobre et novembre, une équipe a bien travaillé à cette réorganisation.

C'est pourquoi lors de notre AG du 3 décembre 2021 le pôle présidence a pu déclarer : " Vos réponses positives ont impulsé un souffle nouveau à notre Réseau. Il a fallu d'abord faire l'inventaire de toutes les tâches nécessaires à la vie du Réseau et mettre en parallèle vos offres de participation. Nous avons choisi dans un esprit dynamique d'organiser notre fonctionnement en 6 pôles. Chaque adhérent peut en participant y trouver sa place, se sentir utile et avoir plaisir à partager ".

Voici les 6 pôles :

- 1) Pôle présidence
- 2) secrétariat /administratif
- 3) trésorerie
- 4) communication interne/ externe
- 5) temps forts
- 6) vie des échanges



Le secteur informatique chargé d'améliorer notre site a une place spécifique

**SEYSSINET-PARISSET/SEYSSINS**

## Le Réseau d'échanges réciproques de savoirs fait peau neuve

L'association du Réseau d'échanges réciproques de savoirs de Seyssinet-Pariset/Seyssins était en assemblée générale, vendredi.

L'association du Réseau d'échanges réciproques de savoirs de Seyssinet-Pariset/Seyssins a tenu son assemblée générale vendredi soir à la salle Vauban, en présence de nombreux adhérents, ainsi que, entre autres, de Guillaume Libsy, maire de Seyssinet-Pariset, et Yamina Archi, adjointe au personnel, Arnaud Pattou, représentant du maire de Seyssins, Rachel Rouillon, présidente de l'union des associations de Seyssins ; Thomas Martinon, directeur de l'Arche ; et Sylvie Rollet, directrice d'Adoma.

Dans une salle décorée de 44 ballons multicolores représentant chacun un échange, ainsi que de touchants témoignages écrits, les membres du CA (rebasé par un conseil d'animation et non plus conseil d'administration) ont fait le point sur le bilan financier, puis sur le bilan moral de l'association. Cette assemblée générale a surtout été l'occasion de faire part aux participants de la nouvelle organisation du réseau. En effet, contrarié dans son fonctionnement par les confinements et autres restrictions sanitaires, le réseau a su se réinventer grâce à la créativité et l'envie de ses adhérents.

Les réponses apportées au questionnaire distribué lors de l'adhésion ont permis d'impulser un souffle nouveau au réseau en proposant à chacun de s'impliquer autrement dans la gestion du réseau.

### Six pôles créés

Six pôles ont ainsi été créés : présidence, trésorerie, secrétariat/administratif/informatique, communication interne et externe, temps forts et enfin vie des échanges.

Chaque pôle a nommé un pilote et un copilote, et s'est réuni fin novembre pour faire un état des lieux de la situation actuelle et répartir les tâches entre les membres concernés. Chaque pôle aura l'objectif de préparer l'avenir et de former ses nouveaux membres.

Parallèlement à cela, l'association refait également une beauté à son site internet avec, notamment, une présentation différente des échanges, répartis en catégories (arts créatifs, culture, informatique, culture et société, forme et santé, langues) et une mise en valeur des échanges orphelins.

Enfin, Thérèse Dubonnet a fait un retour sur la rencontre nationale organisée en novembre dernier à Strasbourg à l'occasion des cinquante ans de Foresco, mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs.

Pour en savoir plus : [rers.asso-seyssinet-pariset.fr](http://rers.asso-seyssinet-pariset.fr)

À l'occasion de son assemblée générale, le Réseau d'échanges réciproques de savoirs a fait part de sa nouvelle organisation en six pôles.

# Le Réseau de Strasbourg

## Nouvelles de Troc' Savoirs

Troc' Savoirs relance le concours "Passeurs de Savoirs" dans l'école Gutenberg à Strasbourg.

Le jeu consiste à apprendre un nouveau savoir en cherchant une personne qui peut vous l'apprendre, par exemple : planter un plan de tomate, réussir une tarte aux pommes, faire une division *sans Puits*, ensuite, à transmettre ce savoir à quelqu'un d'autre.

Les enfants des classes de CE2, CM1 et CM2 ont reçu un "carnet de passeur" dans lequel ils vont écrire ce qu'ils ont appris et transmis.

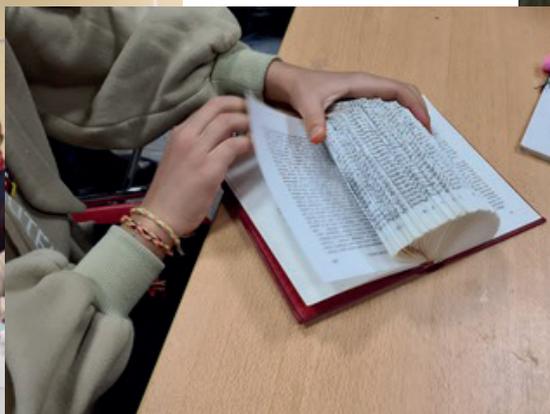
Puis en se rendant à un Check'Pass, tenu par Troc' Savoirs à la récréation du vendredi matin ou au Moulin, son local, ils pourront valider, après un dialogue d'explication et de vérification, chaque passage de savoir par un tampon puis continuer vers un autre savoir.

Un prix récompensera celui ou celle qui aura le plus de savoirs validés.

Information sur ce jeu et découverte des savoirs trouvés par les enfants sur le site [passeurs2savoirs.rers-strasbourg.eu](http://passeurs2savoirs.rers-strasbourg.eu)



©Réseau Troc' Savoirs



©Réseau Troc' Savoirs



# Inter-réseaux

## Nouvelle des Réseaux Montreuil, Vincennes, Les Lilas, et Paris 9<sup>ème</sup>

**WEEK-END Bien-Être les 11, 12 et 13 mars 2022 – Inter-Réseaux**

Boostées par l'enthousiasme et l'élan reçus lors de la fête anniversaire de Foresco, Alenka (Responsable Réseau de Montreuil) et Monique (Responsable Réseau Les Lilas) ont organisé un week-end Bien-Être les 11, 12 et 13 mars 2022. Elles ont convié les Réseaux voisins à participer et c'est ainsi que nous avons partagé, tous ensemble, plusieurs disciplines sur les sites de Montreuil et des Lilas (93).

Les ateliers proposés étaient diversifiés : Hatha Yoga avec Lysiane (Les Lilas), Danse Indo-pakistanaise avec Nohmana (Les Lilas), Hygiène du sommeil avec Aline (Les Lilas), Sophrologie avec Emmanuel (Paris 9<sup>ème</sup>), Gymnastique slovène avec Alenka (Montreuil), Tango argentin avec Isabelle (Montreuil) et Qi Gong avec Claire (Montreuil).

Ces trois jours d'apprentissages nous ont permis de faire connaissance avec de nouvelles personnes, d'appréhender des pratiques de lâcher-prise, de recueillir des conseils pour améliorer notre quotidien sur le plan physique et mental... Les apprentissages se sont réalisés dans la joie, la bonne humeur et la sérénité.

Nous avons également beaucoup apprécié le plaisir visible des sachant(e)s dans la transmission de leurs connaissances et par l'accueil que nous avons reçu.

Un grand merci aux responsables d'ateliers, qui, par leur patience et leur pédagogie, ont permis la totale réussite de ce WE.

Ce WE fut un réel plaisir, un moment très agréable de partage, tout à la fois sérieux et concentré, lors des échanges de connaissances, mais également, un temps qui nous a permis de rire, de plaisanter et de nous détendre. Moment qu'il faudra renouveler !



### Initiation aux danses Bollywood avec Nohmana



Hygiène du sommeil avec Aline (Les Lilas),  
Crédit : Sylviane Joncour



Hatha Yoga avec Lysiane (Les Lilas)  
Crédit : Sylviane Joncour

“La danse Bollywood est un art expressif à la portée de toute personne, car c'est avant tout un moment de joie et de partage dans la simplicité et l'amusement. L'initiation a commencé avec douceur par des étirements et échauffements sur des musiques indo-pakistanaises lentes, en restant bien à l'écoute de son corps. Les apprenantes ont suivi avec brio mes pas, simples et adaptés, sur des paroles évoquant l'amour, la beauté et la nature, traduites par mes soins en direct. Pour le bouquet final, on a fini par une ronde folklorique. Fun assuré !”

Nohmana

# Post'Art inter-Réseaux

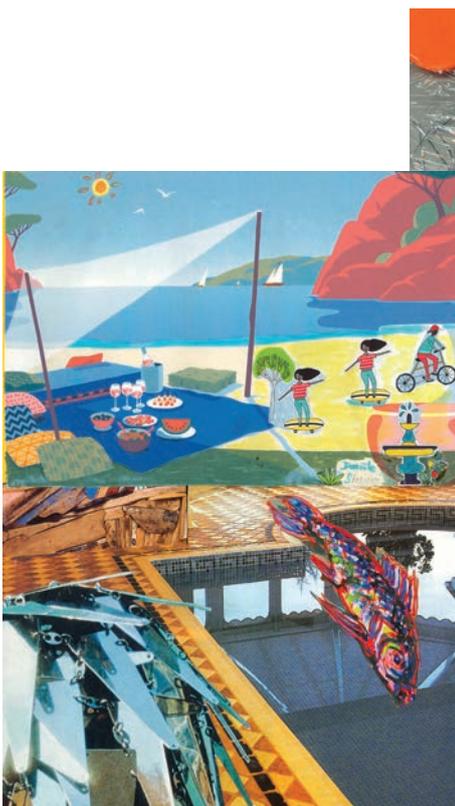
## “Cycles et Recycle”

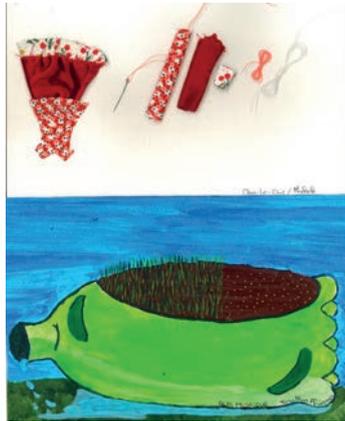
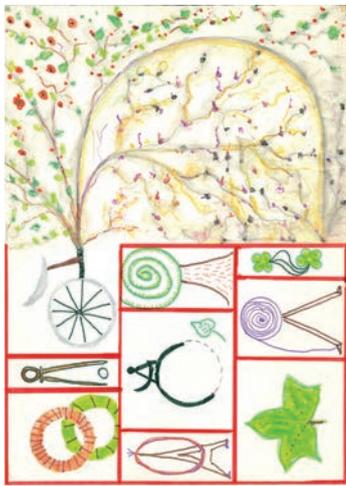
Oui, les délais étaient très courts... Nous avons recueilli toutes les oeuvres “binômiques” jusqu’ à... bien après la date de notre Assemblée Générale ! Nous profitons de l’espace de communication qu’est notre LIR pour vous offrir un aperçu.

À vous de repérer vos créations...

Bien sûr, prochainement, vous pourrez mieux admirer et télécharger les créations de notre site [rers-asso.org](http://rers-asso.org)

l’équipe d’animation Post’Art  
(Chantal et Thuy du Réseau d’Évry centre-Essonne, Annie du Réseau de Vincennes-Montreuil)





# Soumission d'article et de publication

Le LIR sort de façon régulière depuis 10 ans. À quelques mois près, il a toujours la même date de sortie. Et vous êtes toujours prévenus par mail des dates de soumission de texte.

Vous avez les dates de soumission de vos textes et de publications.  
N'est-ce pas magnifique ?

Ainsi donc il vous sera possible d'anticiper la rédaction,  
et la précipitation de dernière minute sera ainsi reléguée au passé.

**Attention ! Tout article soumis en retard ne sera pas intégré dans l'immédiat. Il sera stocké et publié dans le numéro suivant.**

## Agenda de publication

2022

Relance et ouverture des guichets pour réception des articles (semaine -5)	Mise en page et fermeture des guichets pour réception des articles (semaine -2)	Publication	Numéro du LIR
--	---	-------------	---------------

3<sup>e</sup> LIR de l'année

27/08/2022	17/09/2022	01/10/2022	42
------------	------------	------------	----

## Information complémentaire du LIR

### Achat version papier

Si vous souhaitez recevoir le LIR sous format papier, vous pouvez le commander sur le site ([rers-asso.org/contact.htm](https://rers-asso.org/contact.htm)).

Tarifs :

- 5 € pour un exemplaire (dont 3 € de frais postaux)
- 15 € pour 3 numéros

### Publication de votre article

Merci de faire parvenir les documents que vous voulez voir publiés à [communication-foresco@rers-asso.org](mailto:communication-foresco@rers-asso.org).

### Une erreur ?

Veuillez envoyer un mail ([communication-foresco@rers-asso.org](mailto:communication-foresco@rers-asso.org)) avec le maximum d'informations. Une capture d'écran, copie de texte, page, numéro du LIR.

## Contributeurs au LIR

Ont contribué à :

la mise en page	la relecture	catégoriser les articles	la relance
<ul style="list-style-type: none"><li>Ngoc-Thuy Taïb</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dominique Lauze</li><li>Claire Héber-Suffrin</li><li>Blandine Papillon</li><li>Annick Gledel</li><li>Ngoc-Thuy Taïb</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Anunziata (dite Tina) Albanese Steltzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Dominique Lauze</li><li>Roger Parisot</li></ul>

## Responsable rédaction

Claire Héber-Suffrin et Anunziata (dite Tina) Albanese Steltzen

## Droit d'auteur

Les photos et textes de ce journal ne peuvent être publiés sans l'autorisation de FORESCO.

# Réseaux d'échanges réciproques de savoirs®

Le Mouvement français des Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® s'est constitué en association qui porte le nom de FORESCO (**F**ormations **R**éciproques **É**changes de **S**avoirs **C**réations **C**ollectives).

Adresse : [3 bis, rue Blaise Pascal, 91000 Évry-Courcouronnes](#)

Tel : +33 1 60 78 68 55

Contact : [rers-asso.org/contact.htm](http://rers-asso.org/contact.htm)

Foresco est une association :

- agréée "Association nationale de Jeunesse et d'Éducation populaire".
- agréée "Association éducative complémentaire de l'Enseignement Public avec extension aux Réseaux d'échanges réciproques de savoirs® adhérant à Foresco".
- déclarée prestataire de formation professionnelle auprès de la Préfecture de région d'Île-de-France.
- référencée au Datadock.

APE : 9499Z

Siren : 513 946 178

Siret : 513 946 178 00029



Foresco est soutenue par l'ANCT, le Ministère de l'Éducation Nationale et Grand Paris Sud. Foresco est partenaire du Collectif CAPE, de Fraternité générale, de "Différent et compétent Réseau", de la Chaîne des savoirs, d'Ambr'Azur, de l'Icem Freinet et d'Ardelaine, ainsi que des six associations du réseau "Reconnaissance".

