



LE mag

#78 - DÉC 2022 - JANV 2023

MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE



CRISE ÉNERGÉTIQUE

SOBRIÉTÉ PARTAGÉE



métropole
ROUENORMANDIE

Chère Madame,
Cher Monsieur,

Alors que s'achève une si inquiétante année 2022, je tiens à vous adresser mes vœux les plus chaleureux pour 2023. Malgré le contexte nous tenons collectivement, grâce à notre fraternité et à notre humanité.

À la crise sanitaire mondiale, à la crise environnementale, se sont malheureusement ajoutées la guerre en Ukraine, la crise de l'énergie et l'inflation, dont on mesure les conséquences immédiates et concrètes pour notre territoire. Les familles, les acteurs économiques, les pouvoirs publics, déjà lourdement impactés par les mesures de confinement liées à la pandémie, font désormais face à une augmentation massive de certaines dépenses. La Métropole est pleinement solidaire et mobilise tous les moyens dont elle dispose. Nous avons convoqué dans l'urgence – c'est unique en France – un Conseil local de défense énergétique réunissant tous les acteurs. Nous avons d'ores et déjà pris des mesures de soutien financier aux 71 communes, activé un plan de

sobriété énergétique sans précédent, renforcé nos actions en faveur des plus démunis, des plus isolés. 2023 sera une année d'amplification des initiatives que nous avons déployées depuis le début du mandat, notamment pour la transition écologique : adaptation au réchauffement climatique, lutte contre la pollution plastique, mesures de sobriété... Nous agissons pour le pouvoir d'achat, la santé, la lutte contre les discriminations et le développement d'un cadre de vie plus agréable. Nous souhaitons que le territoire rayonne et œuvrons afin qu'il soit reconnu pour ses innombrables qualités. Nous confortons nos actions pour devenir une capitale des mobilités de demain : massification de l'offre de transports, déploiement d'aides pour le remplacement et la conversion des véhicules, renforcement du service de location de vélos électriques Lovelo, création et sécurisation des pistes cyclables, développement du covoiturage avec les services Klaxit et Covoit'ici, qui font de nous le premier territoire de France en la matière. L'année 2022 a apporté son lot de fiertés : sauvetage de l'usine Chapelle Darblay, implantation du

siège et de l'unité de production de l'entreprise néerlandaise de bus électriques Ebusco sur Cléon, arrivée de cinq nouveaux établissements d'enseignement supérieur et de recherche... La Métropole marque des points et cela se voit. Nous accueillerons l'Armada du 8 au 19 juin 2023. Faisons de ce grand rendez-vous une fête populaire extraordinaire ! Pour faire de notre territoire une Capitale Européenne de la Culture en 2028, nous construisons aux côtés de tous les partenaires cette belle candidature qui nous rassemble. Le dépôt de notre dossier auprès des instances européennes, au début de l'année 2023, marque le début des phases de sélection. Nous ne sommes pas sûr de gagner bien sûr ; mais nous avons toutes nos chances !

Je vous souhaite à toutes et tous de belles fêtes et une excellente année 2023.

Chaleureusement à vous,

Nicolas Mayer-Rossignol

Président de la Métropole Rouen Normandie



Vous avez une question, une réaction, un commentaire, une proposition ?

Soumettez-les au Mag par email (mag@metropole-rouen-normandie.fr) ou par courrier à l'attention de la rédaction du Mag, Le 108, 108, allée François-Mitterrand, CS 50589, 76006 Rouen Cedex.



Ce magazine est une publication de la Métropole Rouen Normandie.

Le 108 - 108, allée François-Mitterrand, CS 50589, 76006 Rouen Cedex

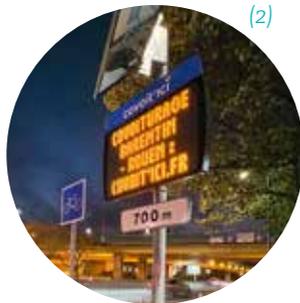
Tél. 02 35 52 68 10 - Fax 02 35 71 25 95 - e-mail : mag@metropole-rouen-normandie.fr

SOMMAIRE

Rendez-vous
au Pavillon des
transitions du 7
au 21 décembre

Les fêtes de fin d'année approchent. Et si la **SOBRIÉTÉ** s'impose, elle ne doit pas nous empêcher d'envisager l'avenir avec espoir et détermination. Car les solutions existent ! Le **DOSSIER pages 18 à 27 (1)** passe en revue l'ensemble des chemins possibles pour maîtriser son budget et sa consommation d'énergie ainsi que pour fabriquer ses décorations de Noël et miser sur sa créativité. Et si ça ne suffisait pas, rendez-vous **pages 36-37 DANS LES HOTES** pour récolter des idées cadeaux. Pour se déplacer aussi, la sobriété n'est pas forcément synonyme de privation. Pour faire le bon choix de mobilité, le **DÉCRYPTAGE, pages 28-29**, vous aide à faire le plein d'infos. Et pourquoi pas le covoiturage avec **COVOIT'ICI** qui inaugure une nouvelle ligne entre Rouen et Barentin, à retrouver dans la rubrique **VIVRE, page 6 (2)**. Dans **ILS FONT L'ACTU** en **page 4**, la jeune coach sportif Justine Bachelet nous guide vers les traditionnelles bonnes résolutions et partage son énergie sans compter (3). Autres sources d'inspiration avec ceux qui innovent pour une **agriculture plus responsable**, pour des logiciels plus intelligents, dans **AGIR** en **pages 12-13 (4)**. Sans oublier les rendez-vous loisirs et spectacles dans la rubrique **BOUGER pages 14 à 17**.

La Métropole,
premier territoire
de France pour
le covoiturage





Toujours en mouvement, Justine Bachelet est coach sportif. Chaque jour, elle partage son credo : bouger pour son corps et aussi pour son esprit.

Et si les journées faisaient plus de vingt-quatre heures, Justine Bachelet trouverait encore certainement le moyen de les remplir. Ne lui parlez pas des dimanches. « *Rester à ne rien faire ? Impossible.* » Infatigable, déterminée, généreuse, Justine Bachelet est coach sportif. Elle dispense ses cours et partage son énergie au sein de plusieurs structures locales comme l'Élan gymnique rouennais, la Maison des jeunes et de la culture de Rouen mais aussi des salles de sport et des entreprises. « *Le plus important pour moi c'est la bienveillance, bien avant la performance* », précise-t-elle. Une ambition qui a mûri au fil des expériences passées, parfois bien éloignées de la pratique sportive. « *Après le bac, j'ai passé le concours de l'école d'infirmière. Au bout d'un an, j'ai décroché mon diplôme d'aide-soignante. J'étais timide et renfermée à l'époque. Le milieu hospitalier m'a apporté de*

l'empathie et une facilité à aller vers les gens. » Justine Bachelet semble avoir trouvé sa voie mais elle aspire à « *apporter davantage de positif* » autour d'elle. Quand elle n'est pas à l'hôpital, elle passe tout son temps libre dans une salle de sport. Alors pourquoi ne pas en faire un métier, associé à une vocation ? Justine s'engage dans une formation en apprentissage pour devenir coach sportif et décroche son brevet professionnel. À 24 ans, elle assure près de 20 heures de cours par semaine, même pas essoufflée. Renforcement musculaire, yoga, stretching, gym douce. « *Heureuse chaque jour d'aller travailler et de passer un bon moment avec les gens.* » Et comme ce n'est jamais tout à fait assez, Justine pense à demain. Pourquoi pas un BTS de nutritionniste ? Et puis il y a aussi le dessin et le chant avec son frère à la guitare. Et parfois aussi... elle dort !



© Coline Lehouezec

Bonne étoile

David Gallienne

À la tête d'un restaurant étoilé, le Jardin des Plumes à Giverny, David Gallienne est aussi le gagnant de la onzième saison de l'émission Top chef, le fondateur d'une épicerie gourmande et d'une maison d'hôtes. Il est également le parrain de la première promotion du Bachelor en Management de la Gastronomie de l'École Fauchon, ouverte en septembre dernier à Rouen. La prestigieuse école culinaire prépare les étudiants à devenir les talents de

demain, créatifs et innovants, dans les métiers de bouche et de service. Pendant trois ans, le grand chef étoilé aura pour mission de transmettre son expérience du métier aux étudiants, les guider et les soutenir dans leurs choix. Afin de faciliter les échanges, l'école intégrera les recettes signature du parrain dans ses programmes de formation.


www.ecole-fauchon.com

Réparer ensemble

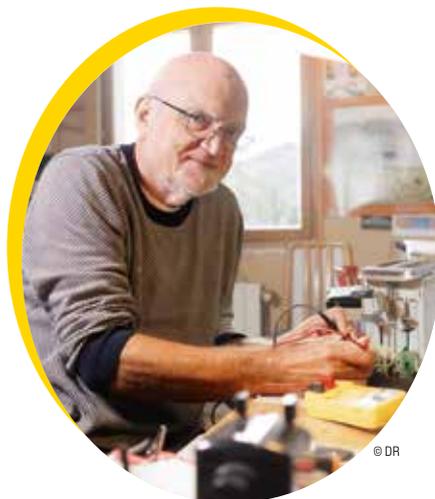
Jean-Claude Geslin

Atelier chaque 3^e samedi du mois, au Pavillon des transitions à Rouen.



Gratuit, sur réservation
metropole-rouen-normandie.fr

Animateur-Président de l'association Repair Café à Rouen, Jean-Claude Geslin a toujours aimé bricoler « *C'est mon père qui m'a transmis cette passion et de nombreuses astuces aussi.* » Le Repair Café réunit des as du bricolage, de l'électronique ou encore de la couture et des particuliers coincés avec un appareil en panne. « *Pour devenir bénévole, il suffit d'être curieux, d'aimer le contact humain et de s'y connaître un peu en électronique ou en couture.* » Une expérience ludique et gratifiante pour apprendre à réparer ensemble au lieu de jeter.



© DR

Carrément barré

Jean-Yves Heyer

Spécialiste de marketing territorial passé par Orléans et Reims, il est directeur général de Rouen Normandy Invest (RNI) depuis le printemps dernier. RNI, c'est l'agence d'attractivité et de développement économique derrière la campagne "Rouen carrément barré", imaginée par l'artiste français Rero, lancée cet automne afin d'assurer la promotion du bassin de vie de Rouen. Originale et moderne, un brin provocatrice, cette campagne qui associe une pucelle, des voiliers, un ancien Président de la République, un ancien Premier ministre, un Petit Biscuit..., fait réagir. Tant mieux, c'est le but de Jean-Yves Heyer !





Covoit'ici Barentin-Rouen

La Métropole Rouen Normandie et la Communauté de communes Caux-Austreberthe innovent avec le nouveau service de covoiturage Covoit'ici, entre Rouen et Barentin. Présentation de cette ligne en trois... points.

1 Le principe

Covoit'ici permet de covoiturer gratuitement et sans réservation entre Barentin et Rouen au quotidien, notamment pour les trajets domicile-travail. Un service aussi simple, pratique et fiable qu'une ligne de bus. Il suffit de se rendre à l'arrêt Covoit'ici le plus proche, de renseigner sa destination dans l'application, ou par SMS, et d'attendre à l'arrêt qu'un conducteur vous emmène à votre arrêt de destination. Les conducteurs sont informés de la présence d'un passager par l'application et par des panneaux lumineux.

Trois arrêts sont pour l'instant desservis : Barentin Nord (parking de Lucibel), Barentin Gare et Rouen Pasteur (avenue du Mont-Riboudet, devant le magasin Brico Dépôt, à 300 m du TEOR Pasteur).

2 Le coût

Le service est gratuit pour les passagers. Un habitant de Barentin qui laisse sa voiture à la maison pour se rendre au travail à Rouen en covoiturage réalisera des économies de l'ordre de 1 130 € par an ! Sans compter son bilan carbone...

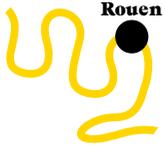
Les conducteurs sont indemnisés par la Métropole Rouen Normandie et la Communauté de communes Caux Austreberthe (jusqu'à 3,50 euros par trajet si l'on transporte deux passagers en heure de pointe).

3 Les avantages

Sans contrainte ni réservation, Covoit'ici facilite la mobilité des voyageurs avec ou sans permis, avec ou sans voiture, encourage la solidarité et le partage, est source d'économies pour les conducteurs et les passagers, tout en réduisant les embouteillages et la pollution.

Premier territoire de France en matière de covoiturage, la Métropole Rouen Normandie a confirmé sa position en septembre : avec 54 062 trajets au mois de septembre 2022, Rouen fait deux fois mieux que Montpellier, deuxième sur le podium, avec 28 914 trajets.





De l'espace pour Becquerel

Le centre de lutte contre le cancer Henri-Becquerel va s'agrandir. Une nécessité pour garantir la qualité des soins apportés aux patients. Début des travaux à l'été 2023.

Établissement de référence régionale en cancérologie, le centre Henri-Becquerel de Rouen accueille 29 000 patients par an. Afin d'assurer les meilleures conditions de prise en charge, un nouveau bâtiment sera mis en service en début d'année 2026. Situé de l'autre côté de la rue d'Amiens, cet équipement sera dédié notamment aux consultations avec un hôpital de jour qui accueillera les patients, toutes pathologies confondues, dans le cadre d'un traitement de chimiothérapie, de transfusions ou de divers soins

et examens en ambulatoire. Cette extension du Centre Henri-Becquerel abritera également une nouvelle unité dédiée à l'évaluation de la douleur chronique et à l'onco-gériatrie, une partie hospitalisation avec 46 lits et le service de soins de support qui propose un accompagnement complémentaire gratuit pour un suivi psychologique, la nutrition, la socio-esthétique, les aides sociales...

Cet établissement, dont le coût s'élève à 86 M€, est donc à la mesure des besoins. Il permettra de gérer notamment l'augmentation de 28% du nombre de patients depuis cinq ans et d'anticiper l'augmentation du nombre de cas dans les dix prochaines années, estimée à 40%. En 2026, la capacité d'accueil aura gagné 30% au Centre Henri-Becquerel. Cette évolution attendue s'inscrit dans un plan plus vaste de redimensionnement et de restructuration dans les années à venir sur l'ensemble de ses cinq autres unités déjà existantes. La première phase concerne l'extension et la restructuration du bâtiment Adam pour laquelle la Métropole contribue financièrement à hauteur de 1,7 M€.





UN REFUGE D'AVENIR

La Métropole soutient une expérimentation en faveur de l'accès au logement des jeunes réfugiés dans le cadre du Contrat territorial d'accueil et d'intégration (CTAI). Cette action, portée par l'Association normande pour le logement et l'accueil des jeunes travailleurs (ANLAJT), s'adresse à des majeurs de moins de 25 ans bénéficiaires de la protection internationale et accueillis dans un Centre provisoire d'hébergement géré par France Terre d'Asile. « *L'objectif est de proposer à huit jeunes réfugiés une passerelle vers une autonomie progressive et vers l'insertion socio-professionnelle* », explique Aurélien Lanchon, directeur adjoint de l'ANLAJT. La Métropole apporte son soutien financier à l'ANLAJT, à hauteur de 35 558€ sur des crédits de l'État de la Direction Interministérielle à l'Accueil et à l'Intégration des Réfugiés (DIAIR)



CADEAU LOCAL

Vous cherchez encore une idée pour faire plaisir à vos proches. Ayez le réflexe chèques-cadeaux. Ceux proposés par la Métropole sont 100% locaux. Ils sont valables chez de nombreux commerçants et artisans du territoire. Mode, beauté/bien-être, décoration/maison, culture, loisirs, restaurants, artisanat... une grande diversité d'enseignes vous attend.

Vous souhaitez en acheter ? Rendez-vous à l'Office du tourisme de Rouen, Musée des Beaux-Arts, Esplanade Marcel-Duchamp.

02 32 08 32 40



accueil@rouentourisme.com



chequescadeaux.metropole-rouen-normandie.fr

LE TRI EN ACTIONS ! LE TRI EN ACTIONS !

Avec Tri Act, devenez Tri Acteurs et soyez récompensés pour votre engagement en faveur du tri et de la réduction des déchets. Ce nouveau module, intégré à l'application montri, est expérimenté à Rouen depuis le 21 novembre, avant son lancement courant 2023 sur tout le territoire. Concrètement, le mode d'emploi se décompose en trois phases. Premièrement, scannez le code-barres de vos emballages au moment de les trier. Deuxièmement, déposez vos emballages en bac, en sac ou en point d'apport volontaire et validez ce dépôt par une photo pour récupérer des points. Enfin, convertissez vos points en récompenses, à sélectionner parmi un choix de chèques cadeaux, de goodies éco-responsables, d'entrées au musée...

**Appli montri - Téléchargeable gratuitement.
Disponible sur Google Play et dans l'App Store.**





C'est bon, c'est bio!

Depuis 2006, un collectif de producteurs 100% bio et locaux se retrouve deux fois par mois pour un marché installé à Darnétal. Pain au levain, fromages de brebis et de chèvre, fromage de Neufchâtel, légumes de saison, viande d'agneau et de bœuf, et des volailles aussi. De quoi réaliser des menus complets. Parmi ces producteurs passionnés, Myriam Jouanny et Thomas Bertocini cultivent à Montmain des délices de fruits et de plantes sauvages en sirops, confitures et condiments. Une redécouverte de la nature à travers des saveurs oubliées. Attachés à leurs valeurs, ils donnent la priorité à l'excellence des produits associés au respect de la biodiversité.

Rendez-vous, 12, rue Richard-Waddington à Darnétal, les 1^{er} et 3^e samedis matin de chaque mois de 9h à 12h.

Situé en forêt domaniale de Roumare, labellisée Forêt d'Exception®, l'arboretum du Petit Charme offre une concentration de 37 espèces d'arbres rares dans nos contrées. Après une opération de coupe sécuritaire, l'arboretum du Petit Charme, financé par la Métropole et géré par l'Office Nationale des Forêts, a rouvert ses portes le 10 novembre dernier. Cette phase de travaux s'est déroulée à la fin du mois d'octobre grâce au soutien financier de l'Union européenne et de la Région Normandie.

Les fêtes avec Astuce

Les fêtes de fin d'année se préparent dès maintenant. Afin de faciliter vos déplacements, la Métropole renforce ses services - métro, Teor et F1, F3, F4, F5, F6, F8 - les dimanches 4, 11 et 18 décembre, l'après-midi. Pour le réveillon du 31 décembre, le métro et Teor fonctionnent toute la nuit. Si vous n'avez pas d'autre choix que de prendre votre véhicule, pensez aux parkings-relais implantés aux entrées d'agglomération et à proximité des lignes de transports en commun. Ils sont la solution idéale pour se garer gratuitement avant d'emprunter les transports en commun.

 reseau-astuce.fr

TROPHÉE POUR AMPLITUDE

Installée sur les quais de Seine à Duclair, l'œuvre Amplitude a reçu le Trophée Eiffel, dans la Catégorie Micro-architecture. Ce prix, décerné par l'association ConstruireAcier, vise à mettre en lumière l'architecture métallique. Différents critères sont pris en compte : usage esthétique, qualité d'intégration dans le site, durabilité... Les pieds dans la Seine, l'installation monumentale est composée de deux escaliers qui se rejoignent à marée basse, invitant le promeneur à quitter le quai, se déplacer au-dessus de l'eau, afin d'expérimenter l'amplitude d'une marée et visualiser le degré d'inondabilité. Plus qu'une œuvre à admirer, Amplitude sert de témoin artistique de la montée des eaux et rappelle le mouvement des marées. Un repère de crue ayant vocation à sensibiliser le public au risque inondation.

 www.duclair.fr



© DR



Le basket pour thérapie

L'Unité pour malades difficiles du Centre hospitalier du Rouvray propose chaque semaine un atelier basket animé par le RMB et soutenu par la Métropole.

Chaque jeudi ou presque, David Dubosc franchit les sas de sécurité pour pénétrer au sein de l'UMD, l'Unité pour malades difficiles du Centre hospitalier du Rouvray, à Sotteville-lès-Rouen. Ex-basketteur de haut niveau, il dirige le centre de formation du Rouen Métropole Basket. C'est à ce titre qu'il intervient dans l'établissement auprès d'un groupe de patients... très impatients de participer à cette heure de sport !

« Les séances sont très attendues, confirme Erick Lacrampe, infirmier. D'autant plus qu'elles sont animées par un entraîneur extérieur à l'établissement. »

Échauffement, exercices de motricité, d'adresse, concours de tirs et enfin un match, la séance se déroule dans une bonne ambiance, les consignes de l'entraîneur sont respectées à la lettre. L'origine de cet atelier remonte aux Jeux de l'UMD, organisés chaque année pour les patients en lien avec des clubs de la Métropole. Intervenant basket lors d'une édition consacrée aux sport US, David Dubosc a découvert les bienfaits du sport pour ces malades mentaux présentant un danger pour eux-mêmes ou pour autrui. « J'ai proposé de mettre en place un atelier hebdomadaire dans le cadre des missions d'intérêt général (lire par ailleurs). Même s'il y a d'autres séances de sport animées par le personnel, c'est la première fois qu'un intervenant extérieur

anime un atelier régulier au sein de l'établissement. »

Lui-même ancien basketteur de bon niveau, Erick Lacrampe mesure les effets positifs de ces séances.

« C'est très bénéfique pour les patients, moralement et physiquement.

On voit leurs progrès au fil des séances.

C'est aussi une façon de déstigmatiser l'internement, d'améliorer l'image de l'hôpital psychiatrique, de montrer au monde extérieur que c'est possible, tout simplement ! »

Un petit groupe de malades accompagnés par du personnel a même pu assister à un entraînement du RMB au printemps dernier.

Cette année, David Dubosc et Erick Lacrampe aimeraient emmener le groupe à un match officiel. Un projet ambitieux, délicat à organiser, mais tout le monde est motivé !

LES MIG

Dans le cadre de la politique sportive de la Métropole et plus particulièrement de son soutien au sport de haut niveau, les clubs métropolitains participent au développement du lien social en mettant en œuvre des Missions d'intérêt général (MIG). Il s'agit d'animations ou d'interventions auprès de la population (associations, scolaires, communes, événements...). Outre le RMB, sont concernés le Football Club de Rouen et Quevilly Rouen Métropole (football), Rouen Normandy Rugby, et le Rouen Hockey Élite 76.

Retrouvez le sujet sur le compte Instagram de la Métropole



Du jardin à la table



À la tête de l'AIPPAM - Association d'Insertion Professionnelle Par Activités Multiples - Laurent Auger a mis en place un chantier d'insertion à vocation agricole.

Le terrain « Les jardins du petit pré » s'étend sur plus de 6 000 m² et se situe à l'entrée de Saint-Pierre-lès-Elbeuf. « Douze emplois en parcours d'insertion ont été créés. Ils sont accompagnés par une cheffe de culture et son assistant technique. » Les légumes – carottes, tomates, navets, choux, betteraves, radis, haricots, aubergines, courgettes, épinards, haricots verts... – sont vendus au détail et en paniers. « Sans traitement chimique évidemment. Nous utilisons un insecticide naturel. Une décoction d'ail, de savon noir et d'huile essentielle de menthe poivrée et clous de girofle suffit à éloigner les ravageurs. » La commande doit se faire en début de semaine pour un retrait le vendredi. Grâce à la subvention de l'appel à projets agricoles, l'association va investir dans une serre, une chambre froide et du petit matériel pour la future extension de la surface cultivée.

 association-aippam@aippam.fr

 les-jardins-du-petit-pre.org

Coiffure éco-responsable



Charlotte Leclerc, responsable du salon de coiffure IKON à Mont-Saint-Aignan, a décroché le label éco-défis porté par la Métropole et la Chambre de Métiers et de l'Artisanat (CMA). Les professionnels doivent s'engager sur au moins trois défis qui engendrent un impact significatif sur l'environnement.

« Je travaille dans la coiffure depuis 18 ans. Quand je me suis installée ici, il y a près de deux ans, je ne voulais pas de produits chimiques pour mes clients, hommes et femmes. J'utilise une gamme de soins naturels et des colorations végétales. Ils réduisent l'impact environnemental et surtout ils favorisent la bonne santé des cheveux. »

Charlotte s'est engagée sur d'autres actions très concrètes : un éclairage 100% led, pas d'emballage des produits et le tri des flacons usagés qui seront ensuite recyclés. *« Côté énergie, le chauffage est au gaz mais j'en utilise très peu. Le bâtiment est bien isolé et je le partage avec deux autres professionnels. Je limite mes dépenses en éclairage car le salon bénéficie d'une importante lumière naturelle. »*

 [Ikon.Charlotte](https://www.facebook.com/Ikon.Charlotte)

Caméra intelligente



www.neuroo.ai

Et si les caméras de vidéosurveillance devenaient « intelligentes » ? « Mouvement de foule, départ de feu, accident, intrusion... le logiciel Neuroo identifie et remonte en temps réel une diversité de scénarios à risque. Au lieu d'avoir des opérateurs qui regardent l'ensemble des vidéos juste au cas où, le logiciel remonte uniquement les informations pertinentes », explique Yassir Karroute, président et co-fondateur de Neuroo. Installée à Seine InnoPolis à Petit-Quevilly, la start-up travaille avec des professionnels en France et a déjà amorcé son extension aux États-Unis.





> L'année dernière la Métropole a mené une expérimentation pour réutiliser les sapins comme nourriture animale.

Mon beau sapin... après les fêtes

Les fêtes de fin d'année sont terminées. Il est temps de dire au revoir à votre sapin. Mais comment vous en débarrasser ? Voici quelques solutions.

Après les fêtes, votre sapin perd ses aiguilles. C'est le moment de trouver une solution pour lui donner une seconde vie. La Métropole organise une collecte spécifique dans les communes concernées par la collecte des déchets végétaux en porte à porte. Celle-ci aura lieu la semaine du 16 au 20 janvier, le jour de collecte habituel de ces déchets dans votre commune. Vous êtes invités à déposer les sapins la veille au soir.

Vous pouvez également déposer votre sapin dans un des points de collecte mis en place dans de nombreuses communes du territoire. Consultez la carte interactive, disponible sur le site de la Métropole, qui vous permet de connaître les points de regroupement proches de chez vous.

Que vous déposiez votre sapin au point de collecte ou que vous utilisiez le service de ramassage en porte à porte, les sapins doivent être sans décoration – boules, guirlandes, flochage – et ne pas mesurer plus de deux mètres.

Les supports en bois (comme les bûches) et les sacs à sapin sont acceptés.

Autre solution : pensez aux déchetteries de la Métropole qui récupèrent vos sapins.

Dans tous les cas, "le roi de la forêt" sera broyé et transformé en compost.

Pour connaître les dates et lieux des points de collecte des sapins sur le territoire, rendez-vous sur :



metropole-rouen-normandie.fr

10 rendez-vous



© DR

SPECTACLE

Action !

Dans *Play Replay*, les artistes acrobates s'attaquent au cinéma d'action : courses-poursuites sur les toits, suspensions dans le vide et fuite dans des tuyaux d'aération... toutes les situations rocambolesques et presque incroyables, vécues par les héros et héroïnes des films d'action. Ils rejouent en direct des cascades, bagarres, explosions, mais aussi des ralentis ou arrêts sur image, avec leur langage à eux, à base de contorsions, de voltiges et d'acrobaties.

**Elbeuf, Cirque-Théâtre, du 9 au 11 décembre.
À partir de 6 ans.**



www.cirquetheatre-elbeuf.com

SPECTACLE

FÉES ET SORCIÈRES

La fable contemporaine *Les gardiennes* est une plongée au milieu d'une petite tribu féminine composée de quatre femmes âgées de 75 à 80 ans, vivant dans un quartier populaire dans des conditions précaires et qui s'organisent au quotidien pour sauvegarder leur indépendance. Il s'agit d'une guerre sans concession entre Victoria, qui cherche à placer sa mère en institution, face aux trois gardiennes – à la fois fées et sorcières – prêtes à tous les combats pour ne pas laisser partir leur amie. Une tragi-comédie sur le quatrième âge, celui de la dépendance et de l'isolement.

**Petit-Quevilly, Théâtre de la Foudre,
les 6 et 7 janvier. Dès 14 ans.**



www.cdn-normandierouen.fr



TENTEZ VOTRE CHANCE

Pour gagner l'une des places mises en jeu, RDV page 38.



© DR



© DR

OPÉRA

Forêt magique

D'étranges créatures rôdent la nuit, dans les bois près d'Athènes et différents mondes y vivent sans se croiser. Les Amants ne savent pas que les Rustiques existent. Ni les Rustiques ni les Amants ne savent qu'ils sont entourés des fées. Et seul l'ingénieux Puck peut voyager d'un monde à l'autre. Illogique ? Oui, puisqu'il s'agit d'un songe. Adapté de la comédie classique de Shakespeare, *Le Songe d'une nuit d'été* de Britten est un spectacle envoûtant et coloré qui donne vie à une forêt magique.

Rouen, Théâtre des Arts, vendredi 27, dimanche 29 et mardi 31 janvier.



www.operaderouen.fr



© DR

CONCERT

Jeux de mots

Après un premier album qui a fortement séduit – *Braquage* – Marie-Flore revient sur scène pour défendre son nouveau disque *Je sais pas si ça va*. Elle ne ressemble à personne et personne ne lui ressemble. Auteure, compositrice, interprète et multi instrumentiste, Marie-Flore est l'une des rares artistes françaises capables de passer d'un piano-voix à une pop teintée de modernité, à chaque fois poétique. Dans ses textes, elle se plaît à chanter des jeux de mots parfois abrupts et d'un humour piquant.

Rouen, Le 106, jeudi 26 janvier à 20h.



www.le106.com

ATELIER

LA MAIN À LA PÂTE

Apprendre en s'amusant, c'est ce que proposent les ateliers de découverte Et patati et patrimoine, dans le cadre du Label Villes et Pays d'art et d'histoire. Pendant les vacances scolaires, les enfants, de 4 ans à 12 ans, découvrent le patrimoine autrement sur différentes thématiques : Vitraux passeurs de lumières, Bons tic-tac du Gros-Horloge, Saint-Romain sur la piste de la gargouille et le pictionary du patrimoine.

Rouen, Labo Victor-Hugo, du 19 au 23 décembre.

Sur réservation : 02 32 76 44 95 ou  patrimoine@metropole-rouen-normandie.fr



© Jean-Françoise Lange

COMPÉTITION

Fête sur glace

Les meilleurs athlètes de la Fédération Française des Sports de Glace se retrouvent lors des Championnats de France Élite, à la patinoire olympique Nathalie-Péchalat à Rouen. L'événement met à l'honneur neuf disciplines, du freestyle au patinage synchronisé en passant par la danse sur glace ou le short-track. Une fête de tous les sports de glace qui réunit plus de 300 athlètes.

Rouen, Patinoire olympique Nathalie-Péchalat, du 15 au 17 décembre.



TENTEZ VOTRE CHANCE

Pour gagner l'une des places mises en jeu, RDV page 38.



www.ffsg.org



Fédération Française des Sports de Glace



© DR

CONCERT SOLIDAIRE

Rock et solidarité

Quand la musique rencontre la solidarité... cela donne Les Rockeurs ont du Cœur. Pour la 6^e année, les bénévoles de l'association Stratégies Positives, avec l'aide de partenaires, organisent le festival caritatif Les Rockeurs ont du Cœur, le samedi 17 décembre au Centre culturel Simone-Signoret à Amfreville-la-Mivoie. Le principe est simple : vous donnez un jouet, d'une valeur minimale de 10 €, et vous avez droit à une entrée au festival. Au programme de cette soirée : Les Agités du Bocal, Little Bob, Phil Vermont... Tous les jouets seront remis aux Restos du Cœur de la Région rouennaise, pour le Noël des enfants défavorisés.

Amfreville-la-Mivoie, Centre culturel Simone-Signoret, samedi 17 décembre à 18h30.



Les Rockeurs ont du Cœur - Rouen



© DR



© Carolyn.C

CONCERT ILLUSTRÉ**VOYAGE MUSICAL**

Au beau milieu d'une vaste forêt, suivez les tribulations d'un enfant sauvage qui vit en parfaite harmonie avec la nature. Dans *Bonono*, Sébastien Capazza, seul sur scène, navigue entre guitares, saxophones, gongs, percussions et les dessins originaux d'Alfred projetés simultanément. Le spectacle est un voyage visuel, musical et poétique. À mi-chemin entre BD concert et ciné-concert, à mi-parcours entre petit théâtre d'ombres et dessin animé.

Canteleu, Espace culturel François-Mitterrand, mardi 17 janvier à 18h30.


ecfm.ville-canteleu.fr
JEUNE PUBLIC**Au pays des souliers**

Bienvenue dans la cordonnerie de Rosie et Sara. Ici, les cordonnières réparent les chaussures et s'amuse à raconter leur rencontre. C'est ainsi que l'histoire de Sara nous est révélée par le biais d'une basket qui débarque au pays des souliers de cuir. Cette jeune basket fait de multiples rencontres, certaines amicales et d'autres hostiles. Son destin bascule lorsqu'elle se rend compte de sa particularité : celle de ne pas avoir d'étiquette. Pourra-t-elle un jour arrêter de fuir et de se cacher ? Les autres chaussures lui viendront-elles en aide ?

Maromme, Espace Beaumarchais, mardi 24 janvier à 19h.


www.espacebeaumarchais.fr


© DR

JEUNE PUBLIC
www.duclair.fr
ÉPOPÉE ÉMOTIONNELLE

Lors d'une aventure au cœur de la nature, un jeune garçon, Emotis, voit successivement les cinq émotions primaires s'emparer de lui : la colère, la tristesse, la joie, la peur et la surprise. Un événement se produit alors : elles émanent de lui, prenant chacune un visage animal. Une grande question se pose alors : quel lien tisser avec cette créature émotionnelle. À partir d'images projetées, le spectacle *Motus Animalis* vous invite à plonger dans un théâtre d'ombres et de dessins poétiques.

Duclair, Théâtre, mercredi 11 janvier à 15h.



© DR



TRANSITION SOCIALE ET ÉNERGÉTIQUE

Chaleurs humaines

Si la sobriété tend à devenir la norme pour chacun de nous, des réponses existent pour aborder la nouvelle année en misant sur la solidarité, la responsabilité et les solutions innovantes.

L'année 2022 qui s'achève restera marquée par une inflation galopante associée à une flambée des prix de l'énergie. Dans un tel contexte, impossible de nier que la situation est difficile voire périlleuse pour les particuliers comme pour les entreprises et l'ensemble des services publics. La sobriété s'impose comme la nouvelle mesure à l'aune de laquelle il faut ajuster nos déplacements, nos manières de consommer, de nous chauffer, de nous éclairer. L'impact est global sur nos modes de vie et la solidarité nous dicte de gérer le plus justement nos ressources pour que personne n'en soit privé. Plus que jamais, le temps est venu de favoriser un modèle de développement social et économique construit à partir de nouveaux modes de production et de consommation. Un modèle de société à la fois plus respectueux de l'environnement et qui préserve l'ensemble de nos ressources de vie. Face à cette crise énergétique, la Métropole met en place des aides et des propositions innovantes pour soutenir et guider les habitants du territoire. Pour rénover son logement grâce à l'accompagnement des conseillers Énergies Métropole, service public métropolitain gratuit et indépendant de la transition énergétique. Pour favoriser

l'autoconsommation avec des kits photovoltaïques destinés aux particuliers. Pour se tenir informé des tensions sur les réseaux d'approvisionnement en gaz et en électricité et des écogestes à connaître en cas de nécessité. Pour faire le plein d'idées cadeaux malins et de

décorations créatives au Pavillon des transitions avec la participation d'associations solidaires. Enfin, pour faire plaisir autour de soi, en consommant local et en soutenant l'activité des commerçants et artisans du territoire, acteurs de l'économie de la Métropole.



Rénover pour moins consommer

Bien rénover son logement commence aujourd'hui par mieux l'isoler. Une condition essentielle à respecter pour associer une amélioration du confort de vie en hiver et en été avec une baisse de sa consommation d'énergie et une réduction du montant des factures. De quoi faire du bien à la planète et valoriser son patrimoine immobilier.



Confortable et économe

Avec l'accompagnement d'un conseiller Énergies Métropole, Bertrand et Julie Desailly ont choisi de rénover leur maison pour maîtriser leur consommation énergétique et améliorer leur confort de vie.

Une maison plus fraîche en été, plus économe en hiver, plus agréable à vivre toute l'année et plus responsable en matière de maîtrise des énergies, c'est possible. Encore faut-il être bien accompagné pour atteindre cet objectif.

Bertrand et Julie Desailly s'installent dans leur maison à Fontaine-sous-Préaux en 2016. Rapidement, ils identifient des travaux à réaliser. La toiture arrive en tête de liste. Après un premier rendez-vous avec un conseiller Énergies Métropole, ils comprennent qu'il faut « penser grand pour être efficace ». L'audit énergétique révèle que « la déperdition se fait plus par les murs que par le toit. » Une première découverte. Plusieurs scénarios sont adjoints à ce rapport très complet.

Des bouquets de travaux associés à des subventions possibles. « Nous retenons l'option bâtiment basse consommation. »

Le programme est ambitieux. Il comprend notamment une réfection de l'isolation de la toiture, une nouvelle ventilation mécanique contrôlée (VMC), une isolation des murs par l'extérieur, l'installation de panneaux solaires thermiques pour produire l'eau chaude sanitaire...

Reste à aller chercher les subventions. « Il est essentiel d'être accompagné là-aussi car ce sont des dossiers très techniques », insiste Bertrand Desailly. À la fin, le couple bénéficie de trois aides via les certificats d'économie d'énergie, l'aide de l'État MaPrimeRénov' et une aide de la Région Normandie. L'ensemble couvre 22% du montant global des travaux réalisés.

Le gain énergétique s'élève à 66% avec un impact notable sur les factures et un confort de vie au quotidien.

Bien conseillé pour bien rénover

L'espace France Rénov' porté localement par Énergies Métropole accompagne tous les particuliers propriétaires en maison individuelle ou en copropriété engagés dans une démarche de rénovation énergétique, pour les aider à réduire leur consommation et faire baisser le montant de leur facture d'énergie.

Ses conseillers partagent leur expertise tout au long du projet, depuis la définition du périmètre du projet jusqu'à la rénovation du logement et le suivi des nouvelles consommations. Un service gratuit, neutre et indépendant. En tant que service public, Énergies Métropole est le seul accompagnateur à vous garantir l'accès à l'intégralité des aides disponibles en fonction de votre situation.

« Une rénovation, c'est un tout. C'est un projet de vie articulé autour des besoins

présents et futurs, avec des impacts positifs sur le confort de vie, sur la valeur patrimoniale du bien et sur la maîtrise de sa consommation d'énergie, explique Agnès Poncel, conseillère Énergies Métropole. Tout est pris en compte.

Le type d'habitat, la date de construction, sans oublier l'architecture en veillant à préserver le patrimoine culturel. »

Les conseillers Énergies Métropole aident à la réflexion des particuliers propriétaires et les guident vers le meilleur scénario en fonction de leur budget afin d'obtenir le meilleur gain énergétique possible pour le logement, pour l'isolation contre le froid et contre le chaud. « Pour la partie financement, nous vérifions aussi les devis afin de sécuriser l'obtention des aides. Nous agissons en tant que facilitateurs des démarches pour les ménages. » En moyenne, un projet

**Énergies
Métropole**



9 bis,
rue Jeanne-d'Arc
à Rouen

Ouvert du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Pour prendre rendez-vous
avec un conseiller :

02 76 30 32 32



energies@metropole-rouen-normandie.fr



Plus d'infos sur
energies.metropole-rouen-normandie.fr

de rénovation dure 18 mois, entre le premier rendez-vous et la livraison des travaux. « En fin de parcours, nous sommes aussi présents pour une bonne prise en main. Expliquer comment fonctionne une VMC, par exemple. Comment on l'entretient. Comment on gère sa consommation d'énergie. » Une authentique rénovation du logement et de sa manière de l'habiter.



Énergies renouvelées

En 2022, opter pour les énergies renouvelables c'est lutter contre le dérèglement climatique, répondre aux enjeux d'indépendance énergétique et de sécurité d'approvisionnement, s'assurer une sécurité financière en dehors des fluctuations des prix de l'énergie, faire appel aux ressources locales, décarbonées et durables.

1 > Le photovoltaïque en toiture

Les panneaux photovoltaïques produisent de l'électricité grâce au rayonnement solaire. Cette solution s'adresse d'abord aux propriétaires de maison qui peuvent installer des panneaux sur leur toiture, orientés idéalement au sud. Produire et autoconsommer son électricité permet de faire des économies sur sa facture d'électricité, de 30 % à 80 % selon les configurations.

Les kilowattheures produits en supplément de ses propres besoins peuvent être revendus. De quoi générer des revenus supplémentaires grâce au tarif d'achat fixé par l'État. Le particulier peut enfin faire le choix de vendre l'intégralité de l'électricité produite par son installation photovoltaïque. Les kilowattheures produits sont alors injectés dans le réseau de distribution et sont payés grâce à un tarif d'achat fixé par l'État et génèrent des revenus pendant 20 ans.

À savoir : Pour être éligible aux aides de l'État, l'installation doit être réalisée par un installateur certifié. Dans une période de forte inflation des prix et d'émergence d'entreprises peu scrupuleuses, l'accompagnement technico-financier par Énergies Métropole est fortement conseillé pour les particuliers désirant installer des panneaux solaires.



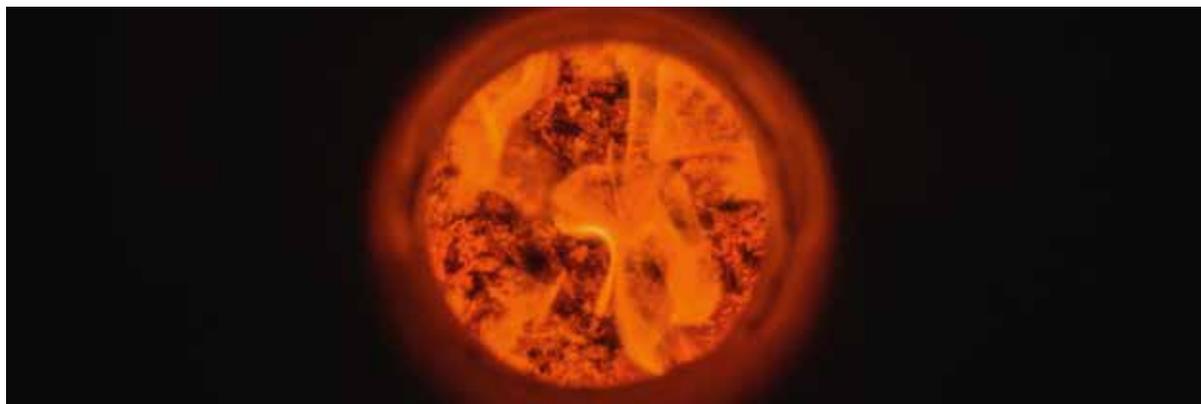
photovoltaïque.info

2 > Les panneaux solaires thermiques

Grâce au rayonnement solaire, les panneaux solaires thermiques produisent de l'eau chaude sanitaire et/ou permettent de chauffer son logement.

D'une conception simple, les chauffe-eaux solaires individuels et les systèmes solaires combinés (eau chaude + chauffage) garantissent un approvisionnement énergétique gratuit. Ces systèmes se combinent généralement à d'autres systèmes tels que les pompes à chaleur ou le chauffage au bois.





3 > Le bois-énergie

Le bois-énergie, première source de production d'énergie renouvelable en France, est une filière bien présente sur le territoire métropolitain.

Le chauffage au bois reste le combustible le moins cher du marché et le plus stable sur la durée malgré l'augmentation conjoncturelle des prix et une demande importante de ce combustible.

On peut envisager de changer sa chaudière fioul ou gaz par une chaudière bois, installer un système en complément (poêle à bois) à sa chaudière principale, ou renouveler un appareil ancien peu performant. Il est conseillé aux particuliers de se rapprocher d'Énergies Métropole pour se faire conseiller sur les travaux et équipements envisagés.



Plus d'infos sur
flammeverte.org

4 > L'air et la terre

Énergies purement gratuites, la géothermie et l'aérothermie sont à envisager en fonction des spécificités thermiques du bâtiment, du mode de chauffage en place et des caractéristiques du terrain.

Chacune de ces solutions pour se chauffer implique l'installation d'une pompe à chaleur. La géothermie puise la chaleur de la Terre et du sous-sol. L'aérothermie capte les calories contenues dans l'air extérieur mais la performance et la rentabilité de ce type d'installation demeurent plus limitées.

La Métropole gère aujourd'hui neuf réseaux de chaleur, alimentés majoritairement par des énergies renouvelables (bois-énergie, géothermie) ou de récupération (incinération des ordures ménagères). Pour une copropriété, se raccorder à un réseau de chaleur permet de maîtriser sa facture énergétique grâce à des tarifs compétitifs et stables et de réduire ses émissions de gaz à effet de serre.

Kit solaire et si vous passiez à l'autoconsommation ?

La Métropole Rouen Normandie proposera prochainement une aide financière à l'achat de kits solaires pour les particuliers. Très simples à mettre en place, ces kits se raccordent directement à une prise électrique en extérieur. En logement individuel, ce dispositif peut être posé au sol dans le jardin, sur une terrasse ou encore fixé au mur de façade ou au mur d'enceinte. Dans tous les cas, il faut veiller à l'orientation de l'appareil, idéalement au sud. D'une puissance de 300 à 400 W maximum, ces kits solaires, prochainement aidés financièrement, prêts à brancher, permettent de couvrir la veille des équipements audiovisuels, informatiques et du petit électroménager et les équipements fonctionnant en continu comme le réfrigérateur, le congélateur, la VMC... Au total, l'économie annuelle sur la facture est estimée entre 8 et 11% en fonction du type de logement (hors chauffage et eau chaude sanitaire).

L'énergie au juste prix

Comprendre sa facture, choisir son fournisseur et son abonnement, faire des économies d'énergie et de budget. Autant d'informations à maîtriser pour gérer nos consommations dans notre intérêt et celle du bien commun.

> Étape 1

Savoir choisir son fournisseur

Le comparateur du médiateur national de l'énergie est un service gratuit et indépendant qui permet de comparer les offres d'électricité et de gaz sur son territoire, d'estimer sa consommation et de choisir son fournisseur et l'option tarifaire la mieux adaptée à sa consommation.



Infos sur www.energie-info.fr/comparateurs-et-outils

> Étape 2

Comprendre sa facture

Sur la facture, le coût d'acheminement de l'électricité est réparti entre l'abonnement et/ou la consommation suivant la formule tarifaire. La part d'abonnement couvre les frais fixes comme la mise à disposition de la puissance souscrite (exprimée en kVA, kilovoltampère, soit la valeur maximale que peut délivrer le compteur). La part consommation varie en fonction du nombre de kWh consommés. Cette consommation peut être facturée avec plusieurs prix selon l'option tarifaire choisie (par exemple HP/HC). Viennent s'ajouter à cela, une part taxes et les services complémentaires éventuellement souscrits.

> Étape 3

Gérer sa puissance d'abonnement

La puissance active des appareils électriques influence directement notre consommation quotidienne d'énergie. Il est donc essentiel de choisir les appareils les plus sobres, de Classe A ou B, pour diminuer sa facture d'électricité. Ensuite, pour savoir si la puissance d'abonnement (de 3 à 36 kVA) est ajustée à votre consommation et demander éventuellement une réévaluation, vous pouvez accéder à votre courbe de charge (historique de votre appel de puissance) via votre compte en ligne Enedis. Vous pouvez aussi connaître la puissance maximale appelée par votre foyer via votre compteur Linky.



Depuis le 1^{er} juillet 2007, avec l'ouverture à la concurrence du marché de l'électricité, chacun peut faire son choix entre les offres aux tarifs réglementés de vente, appelés "tarif bleu" d'EDF ou de la REE à Elbeuf, et les offres d'électricité dérégulées dont les prix varient en fonction notamment des évolutions de marché de l'électricité et de l'acheminement. Il est toujours possible de revenir au tarif bleu réglementé auprès d'EDF, sans frais*, grâce au principe de réversibilité pour les particuliers et les professionnels (entreprises de moins de 10 salariés et de 2M de chiffre d'affaire).

* sous réserve d'être libre de tout engagement auprès d'un autre fournisseur.

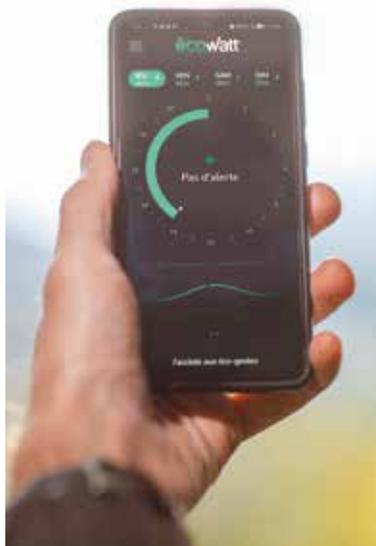
La Métropole s'engage pour la sobriété

Dans le contexte de crise énergétique que nous connaissons, il est encore plus important de maîtriser les risques liés à la sécurité des approvisionnements en gaz et en électricité.

Consciente des risques et de ses responsabilités, la Métropole Rouen Normandie a signé en octobre dernier deux chartes d'engagement avec Écowatt et Écogaz.

Ces deux dispositifs citoyens, véritables services météo de l'énergie, permettent de suivre en temps réel, région par région, les réseaux de transport de gaz et d'électricité. Ils encouragent les comportements vertueux de chacun car c'est l'effet cumulé des petits gestes des habitants du territoire et des entreprises, mobilisés au bon moment, qui permettent de garantir l'équilibre du réseau.

De son côté, la Métropole s'engage par des mesures concrètes et pérennes à agir pendant et en dehors des phases d'alerte. La Métropole agit notamment en diminuant l'impact de l'éclairage public, en optimisant l'utilisation du chauffage dans les bâtiments publics, en augmentant la part d'énergies renouvelables dans les consommations... Lors des phases d'alerte, la Métropole s'engage aussi à relayer les signaux auprès de la population via l'ensemble de ses outils de communication.



Précarité énergétique : des aides existent

En 2021, 25% des ménages étaient en difficulté pour payer leurs factures d'énergie. (Source : ONPE Observatoire national de la précarité énergétique) et 84% des ménages se disaient préoccupés par leur consommation d'énergie. En 2022 et en 2023, la situation s'est encore durcie pour les plus fragiles et la précarité énergétique touche de plus en plus de foyers.

Quelles solutions envisager ?

- **Prendre contact avec son fournisseur d'énergie dès réception de la facture** et identifier les solutions possibles. Parmi celles-ci, demander l'étalement de la dette si la difficulté est passagère.
- **Le chèque énergie, un dispositif de l'État, tient compte du niveau de revenus et de la composition du ménage.** Les personnes éligibles n'ont aucune démarche à faire et reçoivent automatiquement le chèque par voie postale.
- **Le Fonds de solidarité logement est une aide du Département destinée à vous aider à payer une partie de votre facture.** Pour la solliciter, il faut se rapprocher d'un travailleur social (assistante sociale ou conseillère en économie sociale et solidaire). Rendez-vous au Centre communal d'action sociale (CCAS) de votre mairie.

 Infos sur monecowatt.fr/inscription-alerte-vigilance-coupure

En vous inscrivant à l'alerte vigilance coupure, vous serez averti en cas de risque de coupure. Vous saurez quels écogestes sont les plus efficaces et à quel moment les appliquer. Chaque geste compte, rejoignez le mouvement !

Transfert d'énergies

Énergies Métropole Rouen Normandie, le service public, gratuit et indépendant de la transition énergétique du territoire métropolitain met en service en décembre 2022 un site internet dédié à ses missions.

Un concentré d'informations à destination des particuliers, des copropriétés, des entreprises et des associations : comprendre sa consommation, faire des économies d'énergie, opter pour les énergies renouvelables, construire son projet de rénovation et le financer.

 Une seule adresse : energies.metropole-rouen-normandie.fr

Préparer des fêtes durables

Préparer des fêtes de fin d'année à moindre coût, respectueuses de l'environnement tout en étant festives, c'est possible. Conseils et astuces.

Décoration créative

Et si cette année, vous fabriquez vos propres décorations de fêtes ? Un bon moyen d'habiller son intérieur sans plastique, sans dépenser et de lutter contre la surconsommation. Piochez quelques idées dans les ateliers organisés par la Métropole.

Réalisez une décoration à partir d'éléments naturels – étoiles avec des tiges de fougère, déco de table avec une couronne, des boules en mousse... – à la Maison des forêts à Darnétal.

Réservation obligatoire, à partir de 6 ans :
ludokiosque@gmail.com / 06 48 60 71 07

Plusieurs ateliers gratuits – pour un public familial – se déroulent au Pavillon des transitions à Rouen : fabrication de sapin de Noël à partir de palettes de récupération les mercredis 7 et 14 décembre, décoration de Noël à partir d'éléments naturels et de récupération pendant les vacances scolaires.



Sur inscription
metropole-rouen-normandie.fr



© Getty Images

Les cadeaux malins

Optez pour des fêtes de fin d'année sans surconsommation avec des cadeaux de seconde main.

Vous trouverez votre bonheur dans la ressourcerie RESISTES à Darnétal.

Vous pouvez également chiner solidaire – meubles, bibelots, vaisselle, vêtements, jouets, bijoux, livres... – lors de la grande vente annuelle d'Emmaüs, le samedi 10 décembre à Notre-Dame-de-Bondeville. L'occasion de faire un geste pour l'environnement tout en aidant les compagnons qui travaillent et vivent dans cette communauté.



www.resistes.org



www.emmaus-rouen.com

Épatez votre entourage en réalisant vous-mêmes les cadeaux.

Le Pavillon des transitions propose un atelier de fabrication de lampes en bois de récupération, le samedi 10 et mercredi 21 décembre.



Gratuit, sur réservation
metropole-rouen-normandie.fr

Village Éco-Noël : faire soi-même cadeaux et déco.

Venez réaliser vos cadeaux, pochettes cadeaux, cartes de vœux et vos déco à partir de matériaux de récupération. Des contes en calèche seront proposés également sur les quais au départ du Pavillon. Samedi 17 et dimanche 18 décembre de 14h à 18h.

Entrée libre et gratuite

Autre astuce pour dénicher un cadeau auprès de créateurs locaux : pensez aux marchés de Noël dans le centre-ville de Rouen et dans les autres communes.

Consommez local

Pour vos cadeaux de fin d'année ou tout simplement pour vous faire plaisir, pensez à vos commerçants, restaurateurs et artisans de proximité. Acteurs essentiels de l'économie et du rayonnement du territoire, ils maintiennent la convivialité des centres-villes.

Pour retrouver les commerçants, restaurateurs et artisans dans votre commune :



fairemescourses.fr/fr/metropole-rouen-normandie

Les bons plans pour manger local

Bon pour la santé, l'environnement, l'économie et votre portefeuille, consommer local est à la portée de tous. Il existe plusieurs solutions pour s'approvisionner en produits locaux. Voici quelques idées, non exhaustives, pour faire frémir vos papilles.

Adhérez à une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP)

L'adhérent s'engage sur plusieurs mois à acheter régulièrement un panier de fruits et légumes de saison.



www.reseau-amap-hn.com

Privilégiez les ventes directes à la ferme

Les produits fabriqués à la ferme sont souvent vendus directement en boutique sur place ou en libre-service 24h/24.

Pensez à la Ruche qui dit oui

Vous commandez en ligne des produits locaux et vous venez les chercher dans une Ruche, c'est à dire un local près de chez vous.



www.laruchequiditoui.fr

Profitez des magasins qui proposent des produits issus d'agriculteurs du territoire

La Ferme d'Isnel à Isneauville, Le Local à Bois-Guillaume, De la Ferme à l'assiette à Sotteville-lès-Rouen ou encore Alternoo à Rouen.



Faites un tour dans les marchés près de chez vous pour faire le plein de produits locaux et de saison.

Un repas de fêtes à petit budget

Pour préparer un repas de fêtes de fin d'année bon, local, de saison et à petit budget, des ateliers de cuisine sont organisés à la cuisine pédagogique du Parc Naturel Urbain du Champ des Bruyères. Au menu : dips apéritifs, caviar de lentilles, mousse de betterave, sapin de polenta sur son lit de légumes racines, mesclun normand & croquant de kale et mousse de pommes aux éclats de sarrasin caramélisé. Les mercredi 7 décembre de 14h à 18h, dimanche 11 décembre de 10h à 14h et dimanche 18 décembre de 10h à 14h.

Gratuit, inscription sur



metropole-rouen-normandie.fr



www.notrecop21.fr



Le Club Cop21 - Métropole Rouen Normandie

Mobilité : repensons nos déplacements

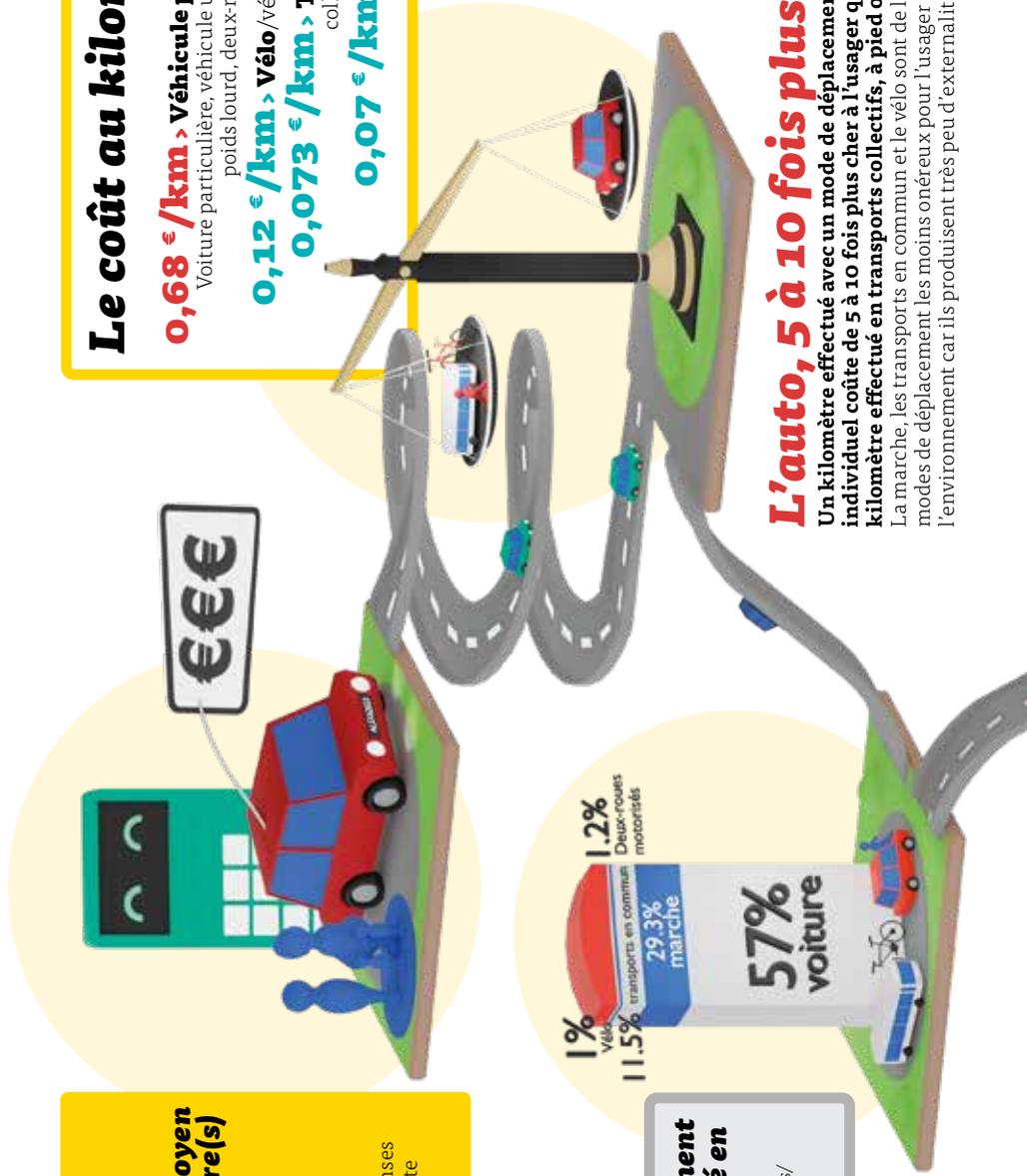
Combien coûtent nos déplacements ? Comment réaliser des économies ? Voici des infos et des pistes de réflexion. Bonne nouvelle, ce qui est bon pour l'environnement l'est également pour notre porte-monnaie !

4598€

C'est le budget annuel moyen consacré à sa (ses) voiture(s) par un ménage français

Et vous, combien vous coûte(nt) votre/vos véhicule(s) ? Il faut additionner vos dépenses en carburant, entretien, assurance, frais financiers (intérêts des crédits), dépenses d'acquisition, contrôle technique, carte grise, péages, contraventions...

Le coût au kilomètre
0,68 €/km > Véhicule particulier
 Voiture particulière, véhicule utilitaire léger, poids lourd, deux-roues motorisé
0,12 €/km > Vélo /vélo électrique
0,073 €/km > Transports collectifs urbains
0,07 €/km > Marche



Plus d'un déplacement sur deux est réalisé en automobile
 Statistiques 2017, enquête ménages/déplacements.

L'auto, 5 à 10 fois plus cher
 Un kilomètre effectué avec un mode de déplacement motorisé individuel coûte de 5 à 10 fois plus cher à l'utilisateur qu'un kilomètre effectué en transports collectifs, à pied ou à vélo. La marche, les transports en commun et le vélo sont de loin les modes de déplacement les moins onéreux pour l'utilisateur et pour l'environnement car ils produisent très peu d'externalités.

Les déplacements motorisés individuels représentent 57% des déplacements mais génèrent environ 90% des externalités*.

* Les externalités sont les conséquences de nos pratiques individuelles de déplacement sur la collectivité et la qualité de vie de tout le monde (accidents de la route, bruit, pollution...).

30% des déplacements en voiture font moins de 2 km

(enquête ménages/déplacements 2017)

44,5% font moins de **3 km**

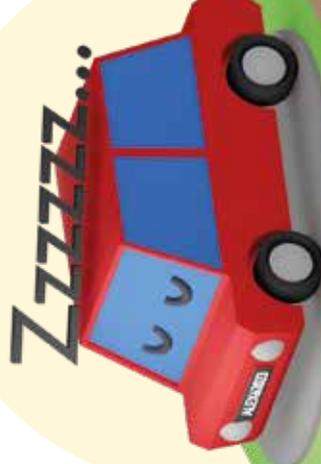
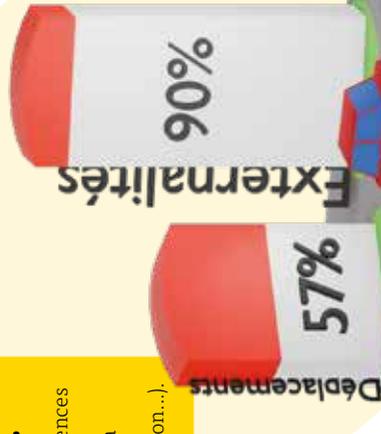
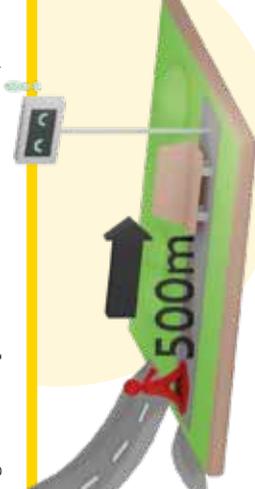
53% font moins de **4 km**

Distance moyenne d'un déplacement à pied : **600 m**

Distance moyenne d'un déplacement à vélo : **2,1 km**

88% des habitants de la Métropole résident à moins de 500 m d'une ligne de transport en commun du réseau Astuce.

61% des habitants de la Métropole résident à moins de 400 m d'une ligne de transport en commun structurante (TEOR, tramway, Fast).



92%

Une voiture particulière est immobile 92% du temps en stationnement sur la voie publique ou à domicile.

Ces données sont extraites du "Compte Déplacements" réalisé par la Métropole. Imposé par l'article L.1231-8 du Code des transports aux autorités organisatrices de la mobilité dont le ressort territorial dépasse les 100 000 habitants, ce compte a pour objet de faire apparaître, pour les différentes pratiques de mobilité dans l'agglomération et dans son aire urbaine, les coûts pour l'utilisateur et ceux qui en résultent pour la collectivité. Les chiffres correspondent à des moyennes qui ne peuvent pas représenter la diversité des situations personnelles et familiales.

**GROUPE DE LA MAJORITÉ
MÉTROPOLITAINE :
SOCIALISTES ET CITOYENS
RASSEMBLÉES**

Pour 2023, faisons le vœu que l'État et la Région investissent enfin dans le ferroviaire normand

Pour 2023, nous formons le vœu que le ferroviaire normand fasse enfin l'objet des améliorations qu'il mérite : meilleurs cadencements et amplitudes horaires, moins de retards, baisse des tarifs, engagements pour la Ligne Nouvelle Paris-Normandie (LNPN), maintien du TGV le Havre-Rouen-Marseille... Les perturbations sont malheureusement devenues le quotidien des usagers normands. Les trajets ne cessent de s'allonger, au même titre que les tarifs : c'est une aberration quand on sait l'importance stratégique du train pour décarboner nos déplacements. Nous le disons avec force : l'État et la Région Normandie doivent -enfin- investir dans le ferroviaire normand ! La première étape d'un travail de fond et concret doit être engagée sans attendre. La 8^e édition de l'Armada se tiendra du 8 au 18 juin 2023. En 2019, des travaux en Île de France avaient entraîné de nombreuses perturbations pour les voyageurs, pénalisant le bon déroulé de l'évènement. De nouveaux travaux ont été prévus entre Paris et Rouen sur la période de l'Armada 2023, allongeant les trajets des samedis 10 et 17 juin. Ce n'est pas acceptable : travaillons pour une meilleure desserte de Rouen et des tarifs abordables ! Nous vous souhaitons une excellente année 2023.

**Mélanie Boulanger et Pascal Baron,
co-présidents du groupe**

**GROUPE ÉLUS
INDEPENDANTS POUR
UNE MÉTROPOLE
DES TERRITOIRES**

Orientations budgétaires 2023 : le compte n'y est pas !

Le 14 novembre dernier, nous avons eu à émettre un avis sur les orientations budgétaires présentées par l'exécutif. Et elles ne sont pas bonnes. Face à l'ampleur de la crise l'exercice est complexe mais les arbitrages proposés ne vont hélas pas dans le bon sens. Plusieurs raisons à cela : un éparpillement manifeste pour être « les meilleurs » au niveau national, sur tous les sujets et avec force prétention, alors même que ce qui est attendu par les habitants au quotidien n'est pas assuré de façon satisfaisante. Et la Métropole n'est pas là pour servir la communication et l'ambition de son Président ! Elle est un outil au service de nos 71 communes pour soutenir des projets utiles, pour tous. Nous préférierions par exemple que des moyens suffisants soient prévus pour lutter contre les inondations plutôt que pour financer des postes censés nous expliquer comment faire participer nos habitants aux décisions qui les concernent. On rêve ! Alors, quand on lit, page 2 du rapport, que la Métropole « disposait » jusqu'alors de finances saines et que l'on voit le manque de clairvoyance dans les choix formulés, on ne peut que craindre que le pire soit à venir. Et la crise ne masquera pas les mauvais choix de l'équipe en place.

**Marine Caron et
Laurent Bonnaterre,
co-présidents du groupe**

**GROUPE LA MÉTROPOLE EN COMMUN
- LES ÉLUS MUNICIPAUX POUR UNE
MÉTROPOLE CITOYENNE SOCIALE
ET ÉCOLOGISTE**

L'implantation d'une aire de grand passage est une réponse aux prescriptions de l'État, du Département, des gens du voyage. Lors du conseil de la Métropole de novembre, les élus ont soutenu Oissel en rejetant la délibération engageant la déclaration d'utilité publique sur la zone de la Briqueterie à Oissel. Ce vote est une victoire des habitants et des élus de terrain qui les ont écoutés. Dès le début de cette affaire, nous étions contre l'installation de l'aire de grand passage à Oissel, contraire à un aménagement équilibré du territoire métropolitain. Aujourd'hui, le maire de Oissel accepte courageusement cette implantation sur son territoire mais pas au détriment des habitants ou des conditions d'accueil des gens du voyage. En proposant des parcelles en bordure de la forêt du Rouvray, il éloigne l'aire des habitations mais surtout éloigne les gens du voyage d'un axe routier très polluant, améliore la circulation des caravanes. Maintenant la balle est dans le camp du Préfet qui va décider de l'implantation de cette aire. Dans sa décision, il devra tenir compte des habitants, des élus d'Oissel et du vote des élus métropolitains.

**Pascal Le Cousin,
président du groupe**

**GROUPE DES ÉCOLOGISTES,
SOLIDAIRE ET CITOYEN**

L'hiver est là, la crise énergétique aussi. Nul besoin de surjouer la dramaturgie pour dresser un portrait alarmant mais juste des conséquences sur nos dépenses énergétiques. Entre les factures des concitoyens qui continuent d'augmenter, l'insuffisance des moyens consacrés à isoler les bâtiments qui ne fait qu'empirer la situation, les collectivités locales étranglées par l'envolée de leurs propres budgets liés à l'énergie et contraintes dans leur capacité de mettre en œuvre des services publics de qualité, tout cela pendant que la moitié du parc nucléaire est à l'arrêt : en cette fin d'année, nous assistons à la faillite du modèle énergétique français. Et pendant ce temps, quelle est la réponse du gouvernement ? Un peu de sobriété et beaucoup de nucléaire. En s'entêtant à développer 14 EPR (dont deux à Penly), il ne fait que reproduire les erreurs passées, quand l'État français poussait son programme nucléaire après le choc pétrolier de 1973. Nous en voyons aujourd'hui les limites. La solution doit passer par un véritable plan de rénovation des bâtiments, le renforcement des politiques de sobriété et le développement continu du renouvelable. Cette ambition, vous pouvez aussi la partager puisqu'une concertation sur l'avenir du mix énergétique français est organisée en ligne jusqu'au 31 décembre 2022 (<https://concertation-strategie-climat.gouv.fr/>)

Passez d'agréables fêtes de fin d'année.

Sylvie Nicq-Croizat et Cyrille Moreau,
co-présidents du groupe

**GROUPE CONSTRUIRE
ENSEMBLE - SANS ÉTIQUETTE**

C'est dans un contexte pesant que se termine l'année 2022. Une crise énergétique qui commence, des débats nationaux qui stagnent, une inflation qui se fait ressentir dans tous les domaines, ... les fêtes de fin d'année sont les bienvenues pour nous retrouver en famille ou entre amis et partager de beaux moments. Les derniers mois sont également le moment d'effectuer un bilan avec la volonté de rester positifs et constructifs. C'est pourquoi, nous avons voulu revenir sur des grands projets de la Métropole : la Chapelle Darblay, le renforcement des transports, l'arrivée de nouveaux établissements d'enseignement supérieur et de recherche, les projets autour de l'axe Seine, l'implantation d'Ebusco ou encore la réouverture de la Maison sublime. Au-delà de nos sensibilités, nous ne pouvons nier l'impact qu'a, aujourd'hui, la Métropole. Néanmoins, il ne faudrait pas oublier que certaines communes sont en dehors de l'hyper centre métropolitain, pour lesquelles des besoins demeurent : transports, parkings relais, échanges et proximité avec les services de la Métropole, ... L'année 2023 sera un nouveau départ même si l'inquiétude se fait ressentir face à l'inflation. Ce sont des projets comme l'Armada ou la candidature pour la Capitale Européenne de la Culture 2028 qui verront le jour et permettront de nous retrouver.

Nous vous souhaitons de très belles fêtes de fin d'année et nos meilleurs vœux pour 2023 !

Thierry Chauvin,
président du groupe

**MÉTROPOLE Avenir,
ÉLUS DE LA DROITE RÉPUBLICAINE
ET DU CENTRE**
**Éclairage public :
des comptes à revoir !**

Comme bon nombre d'entre vous, les communes de notre territoire sont affectées par bien des difficultés budgétaires (inflation, coût de l'énergie et des matières premières...). Face à ces difficultés, la Métropole se doit d'agir pour affirmer son soutien aux entités qui la composent et qui sont sa raison d'être, les communes. Si quelques actions ponctuelles ont bien été menées, celles-ci manquent d'ampleur. Ce trop grand désintérêt de la Métropole envers ses communes s'illustre parfaitement par un exemple concret. En 2015, les communes transféraient à la Métropole leur compétence voirie, ce qui comprenait la gestion de l'éclairage public. Pour permettre à la Métropole d'assumer cette nouvelle compétence, les communes lui ont aussi transféré les moyens financiers qui y étaient liés. Sachant que l'éclairage public représente 37 % des factures d'électricité des collectivités locales (chiffres ADEME), l'extinction, même partiel, de l'éclairage public dans nos communes représente une économie substantielle pour la Métropole. Devenu un indu pour la Métropole, ces moyens doivent être rendus aux communes. En attendant que la Métropole ne prenne cette bonne résolution de début d'année, les élus du groupe Métropole Avenir vous souhaitent un joyeux Noël et de très belles fêtes de fin d'année !

Julien Demazure,
président du groupe

LUDOVIC LEBOUTEILLER

Chaque mois, un habitant nous parle de sa Métropole... et désigne qui lui succédera dans le prochain Mag.



Après une licence pro Métiers Médiation Approche Artistique au campus de Mont-Saint-Aignan, Ludovic Leboutellier est aujourd'hui chargé de production. « *Je ne connaissais personne autour de moi – famille ou amis – qui travaillait dans le milieu du spectacle. Un domaine pas complètement inconnu car je faisais du théâtre au lycée. Cela me plaisait beaucoup. Je savais que je voulais me diriger vers un métier en rapport avec la culture.* » À 27 ans, Ludovic travaille avec des compagnies du spectacle vivant et des compagnies émergentes. « *Je travaille dans l'ombre. J'organise, mets en œuvre et coordonne les moyens techniques, financiers et humains des projets des compagnies. Je les soulage de tout le travail administratif.* »

**...je voulais
me diriger
vers un
métier en
rapport avec
la culture**

L'endroit que vous faites découvrir à vos proches en visite ?

La cathédrale qui est très impressionnante !

Votre prochaine découverte ?

J'aimerais découvrir la ville autrement. À partir des toits de monuments comme la tour des Archives par exemple.

En une journée, on fait quoi pour découvrir le territoire ?

On commence par le centre-ville pour l'architecture puis on va vers Duclair pour apprécier la nature à quelques kilomètres de Rouen.

Un moment de la journée ?

La fin d'après-midi, pour un verre en terrasse !

Une période de l'année ?

L'automne. Les jours sont plus courts. J'adore la ville quand la nuit tombe et qu'il ne fait pas encore trop froid.

Une journée de la semaine ?

Le vendredi car c'est la fin de la semaine, même si ça m'arrive parfois de travailler le week-end pour les représentations des compagnies.

Un rêve ?

Avoir un camion aménagé pour s'évader pour de longues balades.

Un objet fétiche ?

Mon sac à dos. Je l'ai toujours avec moi. J'ai toutes mes affaires pour travailler.

Un son ?

J'habite en centre-ville alors j'ai tous les bruits déplaisants des voitures et motos.

Un livre d'ici ?

L'arpenteur, de Johann Charvel, un auteur que j'ai eu la chance de rencontrer. C'est l'histoire d'un jeune étudiant qui arrive à Rouen. Il rencontre un marginal qui utilise les toits de la ville pour se déplacer. Cette rencontre va venir bousculer bon nombre de certitudes chez le jeune homme et provoquer un virage dans son quotidien monotone.

Une musique d'ici ?

Le rappeur Kartoon. Je l'ai découvert à l'Espace culturel François-Mitterrand à Canteleu, juste avant le confinement. Je l'écoute régulièrement, j'aime bien ce qu'il fait.

Une célébrité d'ici ?

Gustave Flaubert, évidemment. J'ai découvert récemment le musée Flaubert et d'histoire de la médecine à Rouen.

Un événement qui vous a marqué ?

Lubrizon. J'étais en colocation avec des amis dans un appartement à Rouen. Un souvenir mémorable et impressionnant à vivre.

Un souvenir ?

Des spectacles du festival 55 qui s'est déroulé à Rouen, lors du déconfinement.

En 2050 ?

J'espère que je n'habiterai plus en ville mais plutôt en campagne.

Votre lieu préféré ?

Les Boucles de Seine entre La Bouille et Duclair. Il y a de belles balades à faire. Je suis arrivé à Rouen quelques mois avant le début du confinement donc je découvre encore le territoire.

Une recette ?

Une tartiflette à ma manière. Je mets du saumon frais à la place des lardons et du camembert à la place du reblochon. J'aime bien cuisiner et être créatif. Je tente des recettes et je les teste !

Votre initiative pour préserver l'environnement ?

Je trie mes déchets et j'essaie de limiter les emballages. Pour les meubles et les vêtements, je préfère acheter d'occasion. D'une manière générale, je n'achète que ce qui est nécessaire et j'évite le superflu.

Un moyen de déplacement ?

À pied ou en transport en commun pour le centre-ville. Pour les longs trajets, je préfère le covoiturage.

Une journée type ?

En général, je travaille chez moi. Je me lève vers 8h. Je commence par lire les mails des compagnies avec qui je travaille. Je prends notamment des rendez-vous avec les collectivités pour les demandes de subventions. Je cherche des lieux pour les répétitions, pour les accueils en résidence et pour la diffusion des spectacles. En ce moment, j'accompagne les démarches administratives de cinq compagnies.

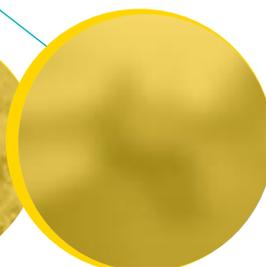
Un métier ?

Quand j'étais au lycée, j'avais hésité avec le métier de journaliste. J'ai déjà fait quelques piges pour un journal local.

Un loisir ?

J'essaie d'aller souvent au théâtre. Je m'intéresse à la culture au sens large : concert, festival, cinéma...

Ludovic Leboutteiller donne la parole à Noémie
le mois prochain !



Le bon geste 

L'art de restaurer



À Saint-Aubin-lès-Elbeuf, Sandrine Gauthier, tapissière décoratrice, propose des ateliers pour débutants et confirmés.

Installée depuis plus d'un an à Saint-Aubin-lès-Elbeuf, Sandrine Gauthier est tapissière décoratrice. *« Je suis professeur dans un lycée d'arts et métiers. J'enseignais la tapisserie et maintenant je m'occupe de la maroquinerie. J'ai trouvé une maison, dans cette commune, où j'ai installé mon atelier dans le garage. »* L'artisan assure la rénovation des fauteuils classiques ou contemporains, chaises, tabourets de bar... *« Les clients apportent souvent un fauteuil qui a une valeur sentimentale ou du mobilier chiné dans des brocantes. Je propose une collection de tissus afin de choisir ensemble une décoration en harmonie avec leur intérieur. »* Avant d'accepter une commande, Sandrine se rend souvent sur place pour élaborer un devis détaillé. Dans une démarche éco-responsable,

la tapissière adhère au label Répar'acteurs, un réseau d'artisans qui incitent à la réparation plutôt qu'à l'achat d'objets neufs. Le secteur de la réparation, véritable maillon de l'économie circulaire, participe à la réduction des déchets et permet de réduire l'empreinte écologique en agissant contre le gaspillage. Sandrine transmet sa passion et son savoir-faire lors de stages, dans son atelier. *« Pour les débutants, je conseille de commencer par une petite chaise, un pouf ou un repose-pied. L'élève travaille à partir d'une carcasse et repart ensuite avec sa création ou peut apporter sa propre pièce à restaurer. »*

06 09 12 11 13



L'Atelier de Sandrine



L'Atelier de Sandrine 76410

L'info



Risques : engagez-vous !



Les résultats de l'étude initiée par la Métropole sur les attentes citoyennes en matière de gestion des risques industriels font ressortir un besoin fort de formation et d'information de la population, ainsi que la volonté d'un dialogue direct avec les industriels. La Métropole lance maintenant un travail avec les habitants afin de créer et d'organiser une instance de dialogue citoyen.

Vous voulez participer ?

Rendez-vous sur



jeparticipe.metropole-rouen-normandie.fr

Le rdv



Des nouvelles de l'Armada

En novembre dernier, Michel Bussi, parrain de l'édition 2023 de l'Armada, a lancé un appel à projets pour un concours de nouvelles ouvert à tous, depuis les élèves du primaire jusqu'aux 18 ans et plus. Le principe est simple : Michel Bussi a rédigé les premières lignes de l'histoire qui débute sur les quais de Rouen, en pleine Armada, cela va de soi. Il ne vous reste plus qu'à poursuivre en marchant dans les traces du maître du suspense et du polar. Ramassage des copies le 6 mars 2023. Les gagnants peuvent s'attendre à vivre une Armada exceptionnelle !



Conditions et règlements sur armada.org

Le conseil



C'est dans la boîte !

Surveillez votre boîte aux lettres. Si vous êtes en habitat pavillonnaire ou en habitat collectif de moins de 10 logements, la Métropole vous distribue le guide "Infos pratiques déchets" au cours du mois de décembre. Un outil indispensable pour connaître les jours et horaires de collecte des déchets, les dates de distribution des sacs, les consignes de tri ou encore les déchetteries les plus proches de chez vous. Au dos du guide, le calendrier à découper vous permet de ne plus oublier de sortir vos poubelles et vous rappelle comment évacuer vos encombrants.



metropole-rouen-normandie.fr

L'initiative



Laurence Lamy

L'association Colibris solidaires prévoit la création d'une serre et d'un potager sur le terrain de l'entreprise Sopano à Saint-Pierre-lès-Elbeuf. « L'idée est de proposer des animations sur plusieurs thématiques comme le bienfait des fruits et légumes de saison, manger local, la reconnexion avec la nature et la biodiversité, la sensibilisation à la protection de l'environnement... » explique Laurence Lamy présidente et cofondatrice de l'association. Le terrain de 1 500 m² accueillera une serre de 45 m² pour produire du basilic, des tomates, blettes, épinards, fraises... « C'est un système de jardin vertical, facile à utiliser, qui nécessite peu d'eau et d'espace. Nous mettrons en place la technique de l'aquaponie où les déjections des poissons nourrissent les plantes. Le potager de 30 m² permettra de cultiver des courgettes, potirons, oignons, butternuts... » Lauréate de l'appel à projets Métropole nourricière, l'association va investir en priorité dans la serre. Les récoltes seront partagées entre tous ceux qui viennent aider à cultiver ce jardin partagé. « Le surplus sera distribué aux restaurants solidaires. »



DANS LES HOTES - POUR LES FÊTES



ANTHONY QUINDROIT Apéro ze jeu

Attention, n'y voyez surtout pas un bête jeu pour boire : s'il se présente, dans son nom même, comme un jeu d'apéro, Apéro ze jeu va réclamer toute votre concentration. Réparties en quatre catégories, les questions font appel à vos connaissances sur la culture pop (livres, films, séries, musique...), sur la nourriture, les cocktails, ou vous proposent de relever des défis en solo, en duo ou en groupe. Créé par le Rouennais Anthony Quindroit, Apéro Ze jeu nous challenge, tout en nous offrant un moment de convivialité.

Le cocktail parfait !

Éditions First, 6,95 €

AN-THO

Transmission virtuelle

Anthony Varin sort à 43 ans son premier album sous son nom, ou quasiment. Le Rouennais livre sept titres de pop-rock qu'il a composés, arrangés et produits à Déville lès Rouen, au TSR Studio, avec la complicité de Mathieu Bourdon. On retrouve au chant son ami Aurélien Roussel, An-Tho passant au micro pour un titre, *Intégration*, « mais pas un morceau chanté, c'est de la narration ». Anthony Varin fait de la musique depuis 1999. Il a notamment sorti un single et deux albums sous le nom de Name Off, et a produit le premier album de Nidcy Namite.

Album disponible sur Youtube et CD sur

demande par mail à nirav806@yahoo.fr, 17 €

STÉPHANE WILLIAM GONDOIN 100 clés d'histoires et légendes de Normandie

Connaissez-vous le varou, malheureux pêcheur condamné à errer la nuit dans les campagnes sous la peau d'un loup ? Avez-vous déjà entendu parler de la gargouille, créature qui répand la terreur près de Rouen ? Forêts, vallées et vieilles demeures normandes regorgent de fées, spectres ou monstres et on tremble à l'idée de les rencontrer. Les contes et légendes de Normandie, imprégnés de mystère, de merveilleux, de surnaturel et de magie, se confondent dans l'histoire qui puise ses racines dans l'imaginaire celtique, le paganisme viking et la foi chrétienne.

Éditions des Falaises, 128 pages, 15 €

VALÉRIE DUCLOS GUILLAUME CZERW À la table de Rouen

Rouennaise et journaliste à Paris, Valérie Duclos invite à découvrir Rouen autrement avec son dernier ouvrage *À la table de Rouen*. Une balade culturelle dans les rues de la ville, jalonnée d'arrêts délicieux à la rencontre des chefs, des artisans et à la découverte des spécialités du cru comme le célebrissime Sucre de pomme. Autrefois médicament pour soigner la gorge, il est devenu l'emblème gastronomique de la ville normande. Un ouvrage illustré par les magnifiques photos de Guillaume Czerw.

Éditions des Falaises,
136 pages, 25 €



LAURENT PARRAULT ET RÉMI PAYRE Giverny en toile de fond

Les photographies de Laurent Parrault illustrent dans ce livre le charmant village de Giverny. Les musées, les jardins, ses restaurants, les artisans et les galeries font la magie et la renommée de ce lieu. Le village cher à Monet est décrit par Remi Payre qui, habitant le lieu, est un bon connaisseur de sa ville, même en "belle endormie" durant la période hivernale.

Éditions des Falaises,
136 pages, 26 €

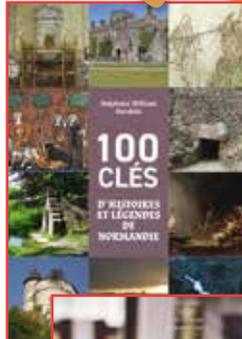


JEAN-PIERRE COLLINET

La lutte contre les incendies à Rouen, tome 1

Le Lieutenant-Colonel Collinet a entrepris l'étude de l'histoire de la lutte contre les incendies à Rouen depuis les origines de la ville. Ce premier volume couvre la période des premiers siècles jusqu'à 1880. Il vous propose de découvrir la manière dont la ville de Rouen s'est organisée pour combattre les incendies. C'est grâce à une recherche minutieuse de plus de 25 ans que l'auteur a pu restituer avec rigueur et passion cette partie de l'histoire de Rouen totalement inédite.

Éditions Wooz, 140 pages, 22 €



FLORENCE NAUGRETTE**Juliette Drouet, compagne du siècle**

Après avoir enseigné la littérature française pendant 18 ans à l'Université de Rouen, Florence Naugrette occupe aujourd'hui la chaire d'histoire et de théorie du théâtre à l'Université Paris-Sorbonne. Son dernier ouvrage propose une traversée de cinquante ans d'amour tumultueux entre Victor Hugo et Juliette Drouet. Juliette Drouet fut, par son humour et son esprit, une des rares à tenir un discours de vérité à « l'homme-siècle ». Cette biographie adopte une démarche historique, loin des légendes et des clichés.

Éditions Flammarion, 622 pages, 26 €

PAUL LE TRÉVIER**De Rouen à Hiroshima**

Tout a commencé le 17 août 1942. Douze bombardiers lourds B-17 viennent de larguer leurs terribles projectiles à Rouen et Sotteville-lès-Rouen. Le triage qui était l'objectif visé est à peine touché. Ce raid sur Rouen va déclencher l'arrivée des vagues de bombardiers américains puis les destructions massives sur l'Allemagne, qui se multiplieront avec la mise au point de la bombe atomique et finalement le bombardement sur Hiroshima. Le livre est basé sur des témoignages inédits et des rapports officiels jamais dévoilés.

Éditions B Revert, 256 pages, 30 €

GAET'S ET ET JULIEN MONIER**RIP T5 - Fanette - Mal dans la peau des autres**

Fanette, c'est la petite rousse au regard noir. À 35 ans, elle s'ennuie derrière son comptoir. Elle compte les mouches, écoute les clients, tous plus superficiels et répugnants les uns que les autres. Il y a aussi ce groupe de types bizarres qu'elle connaît par cœur à force de les voir tous les jours. Elle dresse un portrait de chacun peu glorieux, mais fort réaliste. Tous les clients se regardent en chiens de faïence, se soupçonnent et se jugent. Elle doit rendre des comptes en échange d'un service, à la suite d'un raté de carrière. Et quand elle pense être enfin débarrassée, on lui recolle une fâcheuse mission : elle doit jouer la taupe. Elle doit continuer d'observer et d'enquêter en douce. Mais rien ne va se passer comme prévu...

Éditions Petit à Petit, 120 pages, 17,90 €

VALÉRIE TALBOT**La magie de la vie**

Quand toute votre vie bascule, que vous reste-t-il ? Bouleversée par une agression violente à Paris, toute l'existence de l'héroïne est remise en question. Elle est embarquée dans un périple qui la conduira jusqu'à Limoges. Ne pouvant compter que sur ses ressentis et sur les voix qui l'accompagnent depuis toujours, elle doit découvrir la vérité. *La magie de la vie* est le premier livre de Valérie Talbot, architecte sur des équipements publics de la ville de Rouen. Un ouvrage de développement personnel qui décline des principes de vie à appliquer au quotidien.

Éditions Persée, 36 pages, 11,90 €

MYRIAM PHILIPPOVNA PANKRATOFF**Les saisons passent, réveille-toi Alice**

Alice, l'héroïne du roman, cherche à mieux comprendre sa grande sœur devenue distante. « *Qu'est-ce qui attire autant ma sœur en dehors de la maison ? Comment occupe-t-elle son temps ? Qui rencontre-t-elle ?* » Cette quête de vérité va lui ouvrir les yeux sur sa propre vie et sa propre condition. Originnaire de Rouen, l'auteur, psychologue, publie son premier roman qui parle d'ouverture sur la famille et l'entourage.

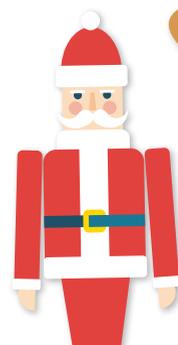
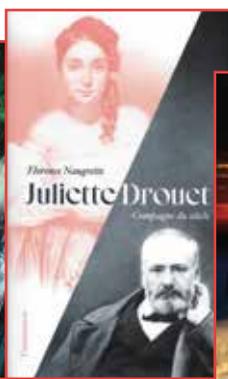
Éditions Maia, 208 pages, 19 €

Disponible sur editions-maia.com

ELSA GAMBIN**ALEXIS THÉBAUDEAU****Histoires incroyables du cinéma, tome 2**

Un seul tome ne suffisait pas pour présenter la grandeur du 7^e art. Des frères Lumière à *Avatar*, le cinéma a su se développer, choquer et émouvoir. À travers entre autres *Citizen Kane* d'Orson Welles, *Le Corbeau* d'Henri-Georges Clouzot ou encore *Match Point* de Woody Allen, découvrez tous les dessous de quinze films cultes qui ont traversé les décennies.

Éditions Petit à Petit, 96 pages, 17,90 €



TENTEZ VOTRE CHANCE

La Métropole et ses partenaires vous offrent des places pour assister à des spectacles dans des salles du territoire.

Pour tenter de gagner l'une des places mises en jeu, téléphoner **le mardi 13 décembre au 02 32 76 44 36 de 10h30 à 11h.**

10 places à gagner

BLANC

Campé entre les murs d'une pièce entièrement blanche, inspiré par le film The Wall (BO de Pink Floyd) et son passé hypocondriaque, Sébastien Wojdan évoque les forces visibles et invisibles qui nous enferment. Dans cet espace immaculé, le jongleur touche-à-tout de Galapiat Cirque fait voler les couteaux, les tasses à café et les notes de musique en explorant les mécanismes de nos angoisses.

Elbeuf, Cirque-Théâtre, vendredi 3 février à 20h30.

À partir de 12 ans.



www.cirquetheatre-elbeuf.com



© Jean-Claude Leblanc

10 places à gagner

CHAMPIONNATS DE FRANCE ÉLITE

Une fête de tous les sports de glace qui réunit plus de 300 athlètes.

Rouen, Patinoire olympique Nathalie-Péchalat, samedi 17 décembre dès 10h25.

(Plus d'infos p.16)

2 places à gagner

DELPHINE COUTANT



© DR

Les créations de Delphine Coutant sont nourries d'une relation très forte à la nature. Elle a eu une activité de paludière dans les marais salants de Guérande pendant vingt ans. Delphine Coutant signe des compositions insolites à la croisée des musiques populaires et savantes. L'artiste s'entoure d'un quatuor à cordes et d'un trio de cuivres pour faire naître une œuvre singulière aux accents parfois romantiques, baroques où s'invitent délicatement quelques sons électroniques.

Sotteville-lès-Rouen, Trianon Transatlantique, vendredi 13 janvier à 20h30.



trianontransatlantique.com

6 places à gagner

LES GARDIENNES

Écrite après un long travail d'immersion auprès de femmes âgées isolées et d'aides-soignants à domicile, la pièce de Nasser Djemaï offre un regard à la fois cru et drôle sur notre rapport à la vieillesse. Un sujet sensible mais traité avec beaucoup de légèreté, dans une pièce aux accents de conte fantastique.

Petit-Quevilly, Théâtre de la Foudre, vendredi 6 janvier à 20h. Dès 14 ans. (Plus d'infos p.14)



www.cdn-normandierouen.fr

4 places à gagner

ZIGUILÉ

En créole réunionnais, ziguilé fait écho à l'enfance, lorsque les gamins se taquent, se chamaillent gentiment. Il évoque aussi le sentiment profond qui nous pousse à faire ce que l'on veut, quand on veut, sans se préoccuper du regard des autres. Dans le spectacle Ziguilé, le jeu et les chamailleries sont imagés par un enchaînement de prouesses et de performances acrobatiques. Les corps s'expriment, envers et contre tout et le duo d'acrobaties est vite rattrapé par le réel.

Petit-Couronne, Le Sillon, mercredi 25 janvier à 14h30. Dès 4 ans.



www.ville-petit-couronne.fr



D'autres jeux-concours sur la page Facebook et le compte Instagram de la Métropole.



Son histoire, notre histoire

Gilles Gomis et la musique, c'est une longue histoire. Alors qu'il baigne dans la musique depuis son adolescence, il a attendu l'âge de 47 ans pour sortir son premier album, le bien-nommé *Mon histoire*. « *Je faisais du rap avec les copains. Mon père m'a dit d'arrêter la musique pour me consacrer entièrement à mes études!* » Bon fils, Gilles respecte la volonté de son paternel. Il étudie, travaille, fonde sa famille, mais continue de vivre ses deux passions, le basket et la... musique. Le déclic va se produire pendant le premier confinement, au printemps 2020. « *Je me suis aménagé un petit studio chez moi, à La Londe. J'ai commencé à faire mes petites productions, tout seul.* » Les compos de Gilles arrivent à l'oreille - absolue - de son ami Sly, leader du groupe King Riddim, avec qui Gilles rappait lors de leurs années collège. Gilles

Gilles Gomis sort un premier album sincère, émouvant et positif, conçu avec famille et amis.

vient de se trouver un producteur et des musiciens. « *On a décidé de faire un album. J'avais mes textes car j'ai toujours écrit, pour moi ou à l'occasion de mariages, de fêtes. On a travaillé les parties instrumentales avec Sly et les membres de King Riddim.* »

Le résultat dépasse les rêves les plus fous de Gilles. « *Je suis sous le choc à chaque fois que j'entends mes morceaux prendre vie avec le groupe, ou à la fin du mixage!* » Qualifier cet album de reggae à texte serait bien trop réducteur. « *On ne s'est pas imposé de barrières. On a juste veillé à donner une place importante aux textes.*

J'évoque des événements qui ont marqué ma vie, des choses très personnelles comme le décès de mon petit frère, mais aussi des thèmes de société comme les femmes battues, les réfugiés politiques, et des thèmes plus joyeux, positifs, qui invitent les gens à ne pas être dans le jugement. » Gilles évoque son histoire, celle d'un métis né de l'improbable rencontre entre une Française de Quevillon et un Africain de Guinée-Bissau. « *Le métissage, c'est cool... et parfois compliqué! Pour les blancs, t'es un black... et en Afrique, tu es vu comme un blanc! Mais cette double culture normande et africaine, c'est une richesse.* » Le clip du single résume bien la démarche qui a dirigé la production de l'album : sans prise de tête, avec sincérité, et surtout en famille et entre amis. Y apparaissent ses parents, sa sœur, ses amis, ses deux fils et leurs amis.

Laissez-vous transporter par la magie de Noël !



Les week-ends des 3, 10 et 17 décembre

⊕ de Métro, TEOR les dimanches

**et profitez des "Samedis Gratuits" pour vous rendre
dans vos commerces préférés !**