



FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE

6e RENCONTRES NATIONALES DE LA FRUGALITÉ HEUREUSE & CRÉATIVE

→ LE PROGRAMME

26, 27, 28 SEPTEMBRE 2025

À LA SERRE WANGARI

Maison de l'écologie et de la nature en ville

Face au 12 bis rue de Bateliers 93400 Saint-Ouen

LE PROGRAMME

INTRODUCTION



Les sixièmes Rencontres nationales du Mouvement de la Frugalité heureuse & créative dans l'architecture et le ménagement des territoires vous accueillent en Île-de-France, à Saint-Ouen (93), du 26 au 28 septembre 2025, sous la bannière :

OSER FAIRE.

Oser faire autrement pour livrer des bâtiments, des espaces publics, des quartiers et des territoires mieux adaptés au contexte écologique et social de demain, oser faire frugal pour faire mieux, dès maintenant, ainsi que l'illustrent au quotidien des maîtres d'œuvre, des maîtres d'ouvrage, des élus et des entreprises engagé.es. Et, au cœur des défis incarnés par la banlieue d'une grande métropole, oser affirmer une écologie pour tous...

MERCI À NOS PARTENAIRES !



→ **S'INSCRIRE** :
lien vers le formulaire d'inscription



LE MOUVEMENT



FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE

Le Mouvement pour une Frugalité heureuse et créative s'est construit autour du [Manifeste](#) du même nom, lancé le 18 janvier 2018 par Dominique Gauzin-Müller (architecte-chercheure), Alain Bornarel (ingénieur) et Philippe Madec (architecte et urbaniste). Reconnaissant « la lourde part des bâtisseurs » dans les désastres en cours, ce manifeste appelle à développer des établissements humains frugaux en énergie, en matière et en technicité, créatifs et heureux pour la terre et pour l'ensemble de ses habitants, humains et non humains.

Un mouvement international en est né, pluriel et décentralisé, le fait de [groupes](#) locaux, régionaux, nationaux ou thématiques, soutenus par l'association de la Frugalité heureuse. Il s'anime aujourd'hui de multiples initiatives, proposant visites, conférences, rencontres, ateliers, formations, publications, partages d'expériences, et de nombreux outils de développement tels que ce site web ou encore la cartographie collaborative des ressources frugales.

“Ne plus administrer – s’engager”, “Ne plus construire – réhabiliter”, “Ne plus aménager – ménager”, “Ne plus consommer – contenter», les [engagements](#) formulés par le mouvement au fil des rencontres et des ouvrages collectifs sont autant de nouveaux chapitres ajoutés au Manifeste, et d’autres sont encore à écrire... [Rejoignez-nous.](#)

Le mouvement est ouvert à toutes et à tous, aux professionnels engagés dans la « métamorphose de l’acte de construire » et la « révolution du ménagement», mais aussi à tous les citoyens désireux de voir se développer d’autres façons d’habiter nos territoires.

C'est un réseau engagé et bienveillant qui repose entièrement sur les initiatives bénévoles des signataires s'investissant dans les groupes, lesquels décident en toute autonomie de leurs activités, et sont le cœur vivant et actif du mouvement.

L'association de la Frugalité heureuse, association loi 1901 à but non lucratif, gérée bénévolement par un conseil collégial, a vocation à assurer la logistique et le financement des projets, notamment grâce à la redistribution des ressources des dons et des adhésions.

Il est encore temps, il est toujours temps de nous rejoindre : bienvenue à vous, bifurquons ensemble sur les chemins de la frugalité dans l'architecture et le ménagement des territoires!

contact mail : contact@frugalite.org



→ **LE MANIFESTE** :
à lire et à signer si vous le souhaitez



→ **NOS ACTUALITÉS** :
lien vers le site internet



LE PROGRAMME

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025



Journée visites frugales :

« Oser faire : on sait déjà faire et on fait ! »

16 propositions de parcours de visites inspirantes et orientées vers la frugalité à travers toute l'Île-de-France, à la journée ou à la demi-journée, ainsi que 2 propositions de chantiers participatifs (dont 1 dès le jeudi !)

Plus d'infos dans le chapitre :
PARCOURS p. 11

9h45 - 17h30 : Parcours journée à pied

1/ DE EPINAY-SUR-SEINE À SAINT-DENIS

2/ DE ROSNY-SOUS-BOIS À LA MOUZAÏA

Visite en partenariat avec l'association *Ekopolis* et la ville de Rosny-sous-Bois

3/ EXELMANS, BOULOGNE, ISSY-LES-MOULINEAUX

4/ MONTREUIL

5/ DE IVRY-SUR-SEINE À PARIS 13e

6/ DE BAGNEUX À CHATENAY-MALABRY

Visite en partenariat avec le CAUE 92

7/ DE MONTROUGE À MALAKOFF

Visite en partenariat avec le CAUE 92

10/ PARIS : 18e -19e SUD

11/ PARIS : 19e ENTRE CANAL ET RAILS

12/ PARIS : 19e-20e NORD

Visite en partenariat avec l'association *Ekopolis*

13/ PARIS : DU 11e AU QUARTIER DU MARAIS

14/ PARIS : DU 14e AU 5e

15/ PARIS 15e

14h30 - 17h30 : Parcours demi-journée à pied

16/ PARIS 15e

+ les extras du jeudi et du vendredi :
2 propositions de chantiers participatifs

Informations sur les parcours :

Les parcours de visites se feront à pied. Venez équipés de chaussures de chantier ÉPI ou de bonnes chaussures de marche solides, car certains sites sont en chantier.

Nous recommandons que chaque participant soit muni d'une carte de transport pour se rendre sur le premier site de visite, puis à la Serre Wangari à la fin du parcours. Pour nos amis non franciliens : le passe Navigo Easy s'achète dans les guichets des gares et des métros pour 2€ <https://www.iledefrance-mobilites.fr/cartes/points-de-vente>. Vous pouvez acheter en même temps le nombre de trajets que vous pensez utiliser pendant les Rencontres. Certains parcours comportent une étape en transport en commun (métro ou RER), ce sera précisé lors des inscriptions aux parcours.

Les pique-niques du déjeuner seront distribués au départ du parcours. Nous comptons sur chaque participant.e pour apporter un sac pour transporter le déjeuner, et une gourde pour rester eco-friendly. Nous n'avons pas prévu de boisson mais il y aura des points d'eau potable sur chaque parcours.

Pas de soucis si vous avez des difficultés à rejoindre le parcours de votre choix dès la 1ere visite du matin, indiquez-le nous en vous inscrivant !

A partir de 18h30 : Soirée de retrouvailles et lancement des rencontres

Serre Wangari à Saint-Ouen : Buffet des terroirs participatif, chacun.e apporte une ou plusieurs spécialités de sa région (salées, sucrées et boissons) à partager; Ouverture des expositions permanentes : voir détails p.10.

LE PROGRAMME

SAMEDI 27 SEPTEMBRE 2025



FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE

Journée tables rondes & ateliers :

« Oser faire : tant de possibles ! »

Rencontres et débats ouverts tout au long de la journée avec ces maîtres d'œuvre, maîtres d'ouvrage, élu.es, chercheur.es, entreprises, associations, qui agissent.

9h00 : Accueil à la Serre Wangari, Maison de la nature et de l'écologie en ville

9h30 - 12h15 : Plénière chaises en rond - la serre, Agora -

Ecologie populaire pour tous.tes

la frugalité, une écologie juste et équitable

- pour habiter : ne plus démolir et réhabiliter, réguler la spéculation, construire abordable et de qualité pour tous
- pour se nourrir et faire commun : se nourrir bien et pas cher, préserver les terres agricoles en Ile de France, maintenir les communs hors du marché, lutter contre l'injustice climatique dans les quartiers populaires

Déjeuner collectif

14h20 - 18h40 : Tables-rondes, ateliers et permanences

Composez votre après-midi à partir de propositions de tables rondes et ateliers participatifs répartis sur plusieurs lieux.

AGORA - la serre, Agora -

- 1/ Ces élus qui osent faire autrement
- 2/ Crise du logement : Peut-on sortir le logement de la spéculation?
- 3/ Architecture frugale en Île-de-France, partageons nos pratiques post extractivistes et éco-sociales

OSER RÉSISTER - la serre, salle de réunion -

- 1/ Oser dire non, désobéir, avec l'ICEB
- 2/ Professionnels.les des collectivités : osons la frugalité !
- 3/ Sexisme dans nos milieux professionnels

MÉNAGER LES TERRITOIRES - Barnum 1 -

- 1/ Renaturer en territoire dense
- 2/ Ce que les paysages aquatiques murmurent à la cité, une école de la frugalité
- 3/ Changeons de paysage ! L'embellie écologique - avec les Paysages de l'Après Pétrole -

Plus d'infos dans le chapitre: ATELIERS, TABLES-RONDES & PERMANENCE p. 43

OSER PRÉSERVER - Barnum 2 -

- 1/ Ne plus démolir, prendre soin des biens communs
- 2/ Face à la métropolisation du Grand Paris : résistances et alternatives frugales
- 3/ ITE, Le grand effacement ?

CHANGER DE PARADIGME - Barnum 3 -

- 1/ Économie des projets frugaux - l'écologie, combien ça coûte ?
- 2/ Économie des projets frugaux - atelier
- 3/ Enjeux et leviers d'actions autour de l'énergie partagée, avec Plaine Energie Citoyenne

Et en parallèle, tout l'après-midi, la **PERMANENCE DU NOUVEAU BTP & autres possibles** - Chapiteau - pour discuter librement avec les actrices et acteurs de la métamorphose de l'acte de bâtir et du ménagement des territoires: filières réemploi, paille, terre crue, bois, bambou, liège, mais aussi thermique, contrôle technique frugal, topophilie, sexismes, résistances, pétition HouseEurope à signer, atelier de piquage bois, atelier refuges climatiques, jeu Frug'Apéro, et plus ... **et vous ?**

Dîner collectif et Soirée Topophile : Célébrons le crépuscule de l'Ancien BTP!

Serre Wangari, jusqu'à 23:30 - La revue Topophile vous invite à clore la journée avec une programmation célébrant le crépuscule de l'ancien BTP (Béton, Tôle, Plastique, et plus...) . Une soirée de partage, de luttes et de surprises.

LE PROGRAMME

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE 2025



Matinée bilans et programmes d'actions

« Oser faire : organisons-nous »

9h30 : Accueil café à la Serre Wangari

10h-11h : Aube du nouveau BTP, organisé par la revue Topophile

Pour célébrer l'aube du nouveau BTP, Bois, Terre, Paille, et plus encore, Topophile nous invite à un atelier matinal, dimanche, pour partager les espoirs qui nous animent !

11h15-12h30 restitutions engagées vers des propositions de programmes d'actions collectives

Bilans et propositions

12h30 : clôture des rencontres

Mais vous pourrez **poursuivre le dimanche après-midi avec les extras des rencontres** détaillés p.42 :

- Parcours Philléas Olympique à vélo, Seine-Saint-Denis (93)
- Visite de la Maison-atelier Van Doesburg à Meudon
(sur inscription)

→ **S'INSCRIRE** :
lien vers le formulaire d'inscription



Informations diverses :

Les tarifs (incluant plusieurs repas) ont été pensés pour être accessibles au plus grand nombre, pour que chacun.e puisse participer à hauteur de ses moyens. Voir détails sur le formulaire d'inscription ci-dessus.

Les Pass 3 jours comprennent le pique-nique du vendredi midi, une base pour le buffet partagé du soir, les accueils café du samedi matin et dimanche matin; ainsi que les repas du samedi midi et samedi soir. Un bar (payant) sera également à votre disposition.

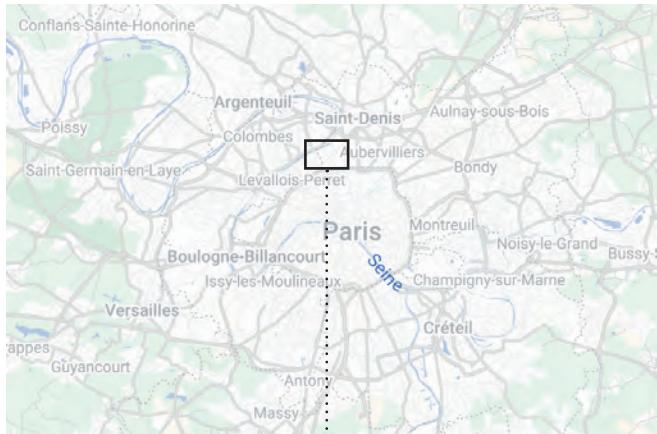
Les enfants sont les bienvenus : un coin enfant est proposé avec diverses activités, mais sous la responsabilité de leurs parents.

Formulaire d'auto-organisation Hébergement : vous n'êtes pas francilien.ne et souhaitez pouvoir réserver un logement à plusieurs, ou bien trouver un hébergement amical? Vous êtes francilien.ne et pouvez héberger quelqu'un? Vous recevrez dès votre inscription un lien vers un formulaire d'auto-organisation hébergement, de façon à entrer en contact avec d'autres frugaux :-)

Accueil bagagerie : un accueil sera ouvert dès 8h30 le vendredi et dès 9h le samedi (convivial mais non surveillé).

QUELQUES REPÈRES

LOCALISER LA SERRE WANGARI À SAINT-OUEN (93)



La Serre Wangari, Maison de l'écologie et de la nature en ville : Rattachée à la Direction de la Ville Durable, la serre Wangari est un lieu unique à Saint-Ouen, dédié à la biodiversité, à la transition écologique et à la vie en ville. Cet espace, ouvert à toutes et tous, invite les Audoniennes et Audoniens à repenser leur relation à la nature à travers des actions de sensibilisation, des débats, des ateliers, des rencontres...



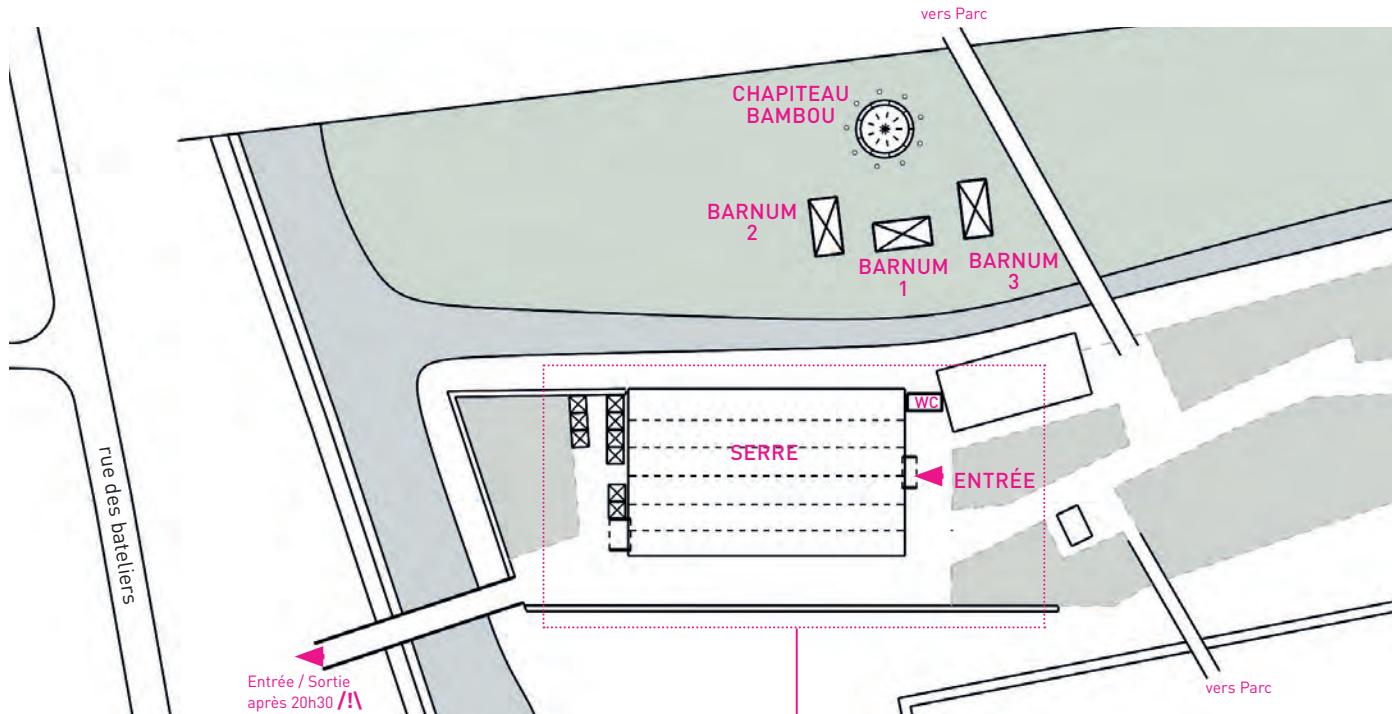
! Informations sur le stationnement vélo :

Nous n'aurons malheureusement pas suffisamment de place devant la serre pour aménager des stationnements vélos, mais de nombreux emplacements existent dans le parc et dans le quartier.

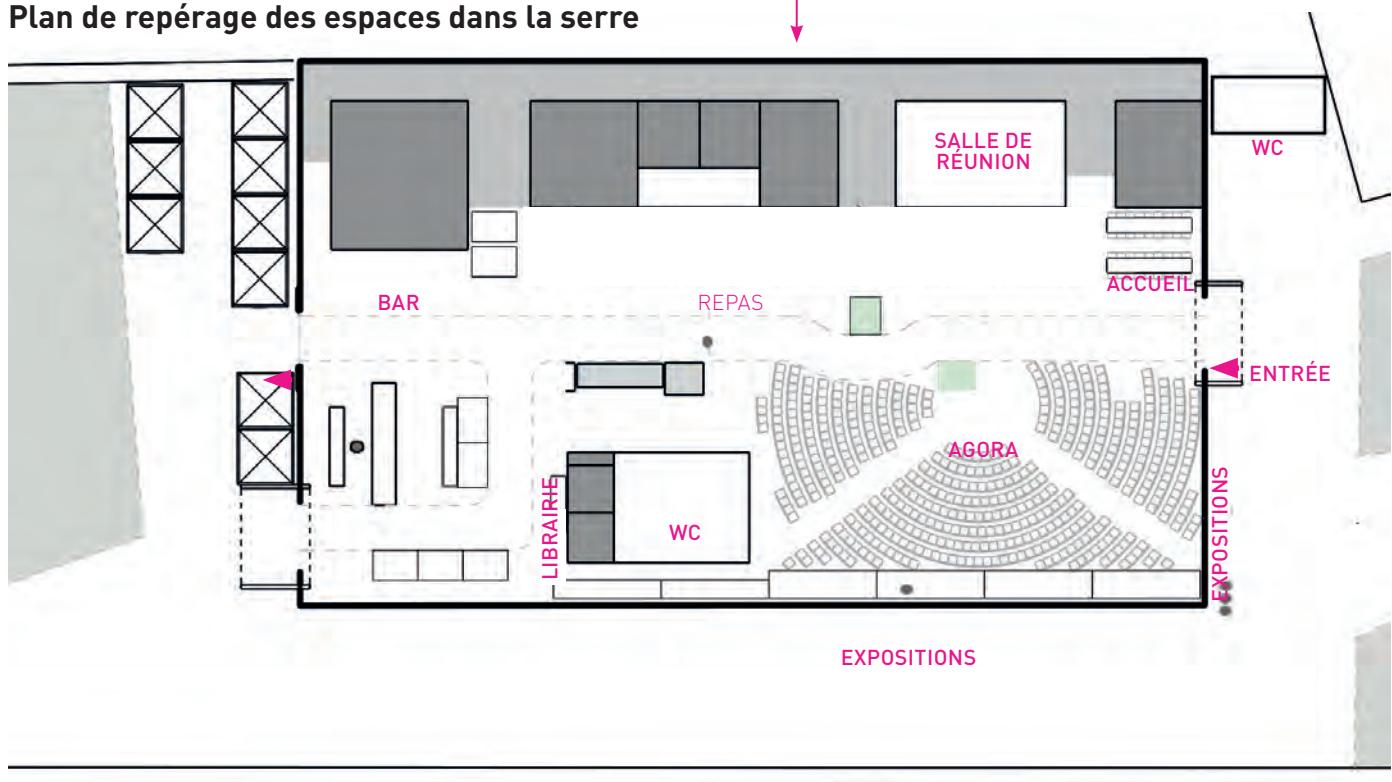
Le parc fermant ses portes à 20h30, vous n'aurez pas la possibilité de récupérer votre vélo avant le lendemain si vous l'avez laissé dans le parc. A partir de cette heure là, la sortie de la serre elle-même se fera sur le parvis du côté de la rue des Bateliers.

ORGANISATION DES ESPACES

Plan de repérage des espaces pour les ateliers du samedi après-midi



Plan de repérage des espaces dans la serre



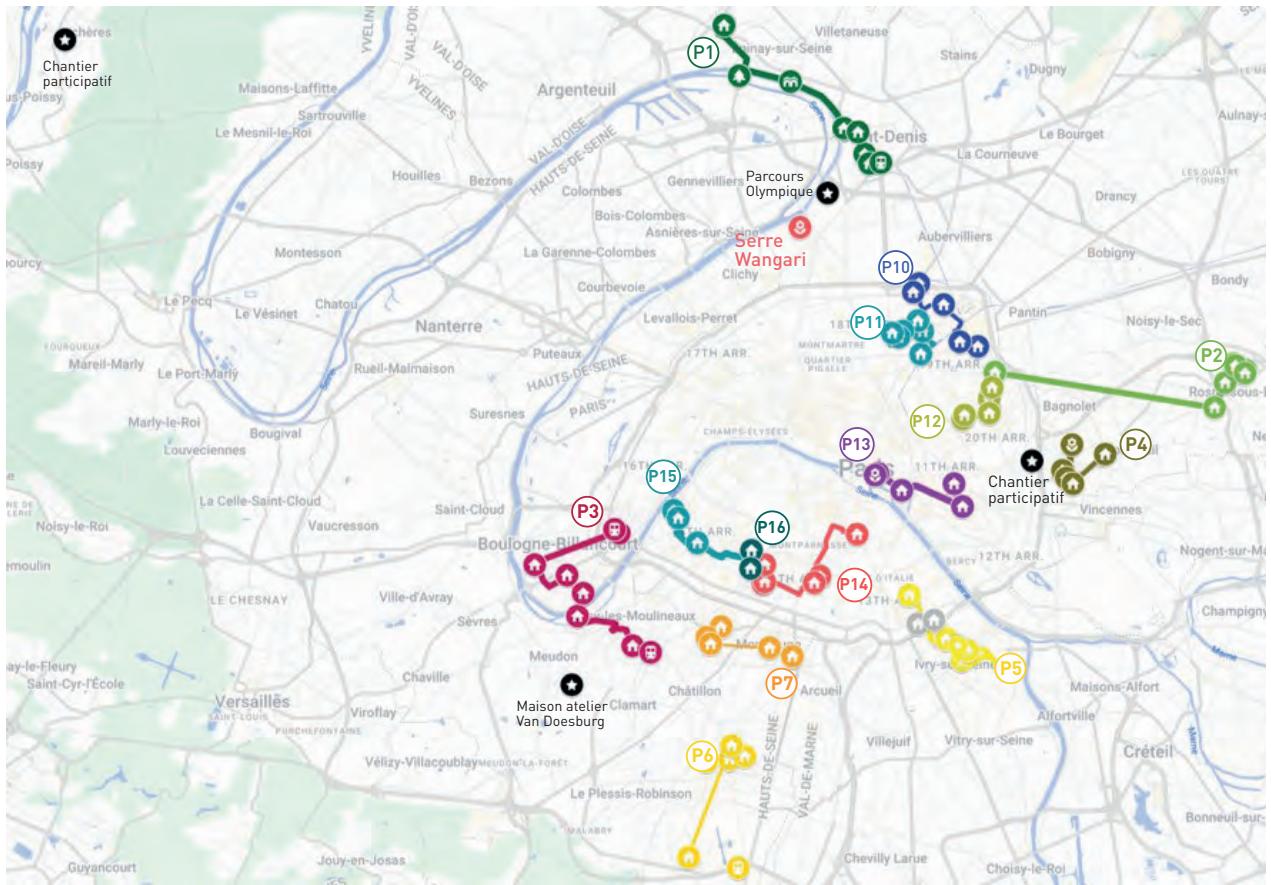
Sans oublier : Les expositions présentées :

Le MATERIA AWARD avec 8 projets choisi / Le OFF du DD / 8 ans d'Actions de la Frugalité / Panneaux du collectif Terre paille / Les Jardins de St Ouen et proximités / Topophile / Outils, modèles, échantillons, panneaux terre paille

Et le stand de la Librairie des Compagnons !

LES PARCOURS

VENDREDI 26 SEPTEMBRE 2025



Les parcours proposés sont le fruit de la collaboration de nombreuses et nombreux bénévoles. Merci aux partenaires et aux équipes qui se sont rendues disponibles !

LES VISITES DU VENDREDI :

1/ DE EPINAY-SUR-SEINE À SAINT-DENIS

2/ DE ROSNY-SOUS-BOIS À LA MOUZAÏA

3/ EXELMANS, BOULOGNE, ISSY-LES-MOULINEAUX

4/ MONTREUIL

5/ DE IVRY-SUR-SEINE À PARIS 13e

6/ DE BAGNEUX À CHATENAY-MALABRY
avec déjeuner servi à table

7/ DE MONTROUGE À MALAKOFF
avec déjeuner servi à table

10/ PARIS : 18e -19e NORD
avec déjeuner servi à table

11/ PARIS : 19e ENTRE CANAL ET RAILS

12/ PARIS : 19e-20e NORD

13/ PARIS : DU 11e AU QUARTIER DU MARAIS

14/ PARIS : DU 14e AU 5e

15/ PARIS 15e

16/ PARIS 15e après-midi

VOIR AUSSI : LES 'EXTRAS' DU JEUDI, DU VENDREDI ET DU DIMANCHE

- **Chantier participatif «Le bar aux vents» à Achères (78)** - jeudi 25 septembre
- **Chantier participatif «Expérimentations de techniques de terre crue francilienne»** - vendredi 26 septembre
- **Parcours Philléas Olympique à vélo en Seine-Saint-Denis (95)** - dimanche 27 septembre après-midi
- **Visite de la Maison atelier Van Doesburg** - dimanche 27 septembre à 15h

→ LES ATELIERS, TABLES-RONDES, & PERMANENCE



FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE

Le programme proposé est le résultat d'un appel à participation ouvert - merci à tous nos partenaires!
(NB : horaires et détails susceptibles de modifications)

9H30

AGORA LA SERRE - AGORA

Plénière chaises en rond : Ecologie populaire pour tous.tes

durée : 2h15

Pause - Déjeuner collectif -

AGORA LA SERRE - AGORA	OSER RÉSISTER LA SERRE - SALLE DE RÉUNION	MÉNAGER LES TERRITOIRES BARNUM 1	OSER PRÉSERVER BARNUM 2	CHANGER DE PARADIGME BARNUM 3
Ces élus qui osent faire autrement <i>Table-ronde</i> Durée 1h15	Oser dire non - Désobéir - ICEB <i>Atelier participatif</i> Durée 1h00	Renaturer en territoire dense <i>Table-ronde</i> Durée 1h00	Ne plus démolir, prendre soin des biens communs <i>Table-ronde</i> Durée 1h00	Economie des projets frugaux : l'écologie combien ça coûte ? <i>Table-ronde</i> Durée 1h15

&
LA
PER
MAN
ENCE

C
H
A
P
I
T
E
A
U
B
A
M
B
O
U

14H20

Pause - 15 à 30 minutes -

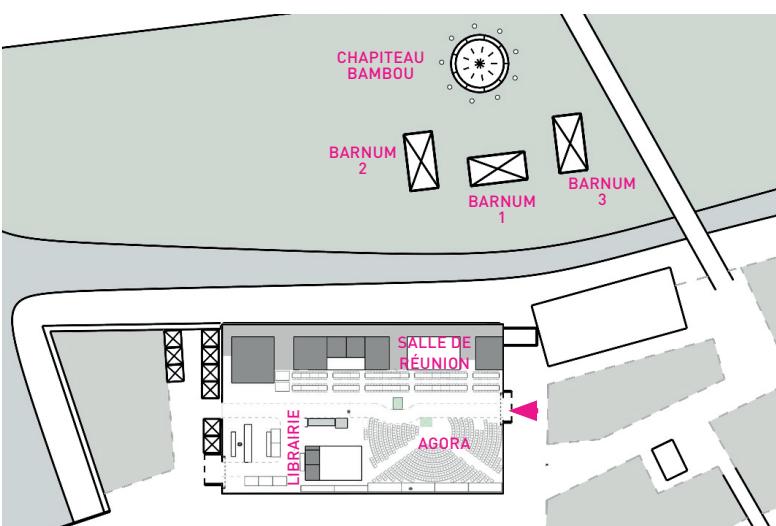
15H50

Crise du logement : peut-on sortir le logement de la spéculation ? <i>Chaises-en-rond</i> Durée 1h15	Professionnel.les de collectivités : osons la frugalité ! <i>Atelier participatif</i> Durée 1h00	Ce que les paysages aquatiques murmurent à la cité, une école de la frugalité <i>Table-ronde</i> Durée 1h00	Face à la métropolisation du Grand Paris : résistances et alternatives frugales <i>Table-ronde</i> Durée 1h15	Economie des projets frugaux <i>Atelier participatif</i> Durée 50 min. - 1h00
--	--	---	---	---

Pause - 15 à 30 minutes -

17H20

Architecture frugale aujourd'hui en IdF : Partageons nos pratiques post-extractivistes et éco-sociales franciliennes <i>Chaises-en-rond</i> Durée 1h15	Sexisme dans la profession - MéMO <i>Atelier participatif</i> Durée 1h	Rencontre : Changeons de paysage ! L'embellie écologique - PAP <i>Rencontre</i> Durée 1h	ITE : le grand effacement ? Avec le groupe Réhab frugale <i>Table-ronde</i> Durée 1h	Plaine Energie Citoyenne <i>Rencontre</i> Durée 1h
--	--	--	--	--



Plan de repérage des différents espaces

Et tout l'après-midi, en parallèle du programme des ateliers et tables-rondes, retrouvez plein d'intervenants (filières bois (dont bambou et liège), terre, paille, réemploi, mais aussi thermique, contrôle technique frugal, initiative House Europe, et beaucoup d'autres), ainsi que d'autres ateliers (piquage bois, refuges climatiques, sexe, Frug'apéro ...) à la **Permanence du Nouveau BTP** (& autres possibles), sous le grand chapiteau Bambou - détails p.51

→ LA PERMANENCE du samedi après-midi



LA PERMANENCE DU NOUVEAU BTP, DES TECHNIQUES NON COURANTES ET DE TOUS LES POSSIBLES...

Lieu : Chapiteau Bambou - tout au long de l'après-midi

Venez échanger librement avec les actrices et acteurs de la métamorphose de l'acte de bâtir et du ménagement des territoires ...

Discutez par exemple (*liste non exhaustive!*): Réemploi avec Morgan Moinet (REMIX), Filière bois & réemploi avec Jesse O'Scalan (Charpentier volant), Filière liège avec Antoine Basile & Ulysse Rousselet (Atelier Géminé), Filière bambou avec Jean-Baptiste Dutou (Big Bamboo), Filière terre avec Flora Marchand (Edifice Formation) ou Frédérique Jonnard (Terramano), Filière paille avec Rémy Doucet, Edouard Vermes (Collectif Paille Idf) et Les Grands Moyens, Techniques non courantes avec Frédéric Denise (Archipel Zéro), Energie avec Rémy Prat (Plaine énergie citoyenne), Thermique frugale avec Pascal Lenormand (thermicien), Contrôle thermique et fondations avec François Brun (contrôleur technique frugal), etc.. Mais aussi topophilie avec l'équipe de la revue *Topophile* l'ami.e des lieux, la revue des espaces heureux, sexe avec MéMO, résistances avec Francis Landron (collectif *stop démolitions*), urgence de la pétition européenne *House Europe*... et sans doute d'autres sujets et intervenant.es - dont vous? - en mode auto-organisation!

Avec plusieurs ateliers :

15H20 Atelier de piquage avec le Charpentier volant : Le piquage est une méthode traditionnelle de tracé d'assemblages qui permet d'utiliser du bois de n'importe quelle forme (non corroyé, frais de sciage, vieux bois...). Cette technique ne nécessite que quelques outils très simples (un cordeau traceur, un fil à plomb, une équerre, un réglet et un crayon, c'est tout!) et permet également de développer ses compétences en vision spatiale.

CONTINU Atelier collaboratif Identifier et Cartographier les refuges climatiques en ville Permanence et atelier collaboratif recouvrant un échange autour de la notion de refuge climatique en ville (caractéristiques, etc.) et du partage d'outils pour l'élaboration de cartographies collaboratives de ces refuges. Cet atelier s'inscrit dans le cadre d'un projet de communs co-financé par l'Ademe.

Stand Bambou : Présentation des perspectives de structuration de cette filière innovante en France et de ses enjeux normatifs; Atelier pédagogique présentant les différentes espèces et formes de bambou de construction (chaume, lamellé-collé...), des assemblages techniques (ligature, poteau-poutre, jambe de force...), des applications concrètes (parements muraux, agencements intérieurs...)

Présentation du projet de documentaire Géminé «Sur les traces du liège» Documentaire de 52 min, Écrit et réalisé par Antoine Basile & Ulysse Rousselet, Produit par Géminé Asso. Découvrir la filière chêne-liège dans la région PACA avec un focus plus précis sur le Var. Pour révéler un savoir-faire ancestral et explorer les potentiels de re-création d'une filière aujourd'hui au prisme des enjeux actuels. Aujourd'hui : quel est l'état de la filière ? quels sont les usages du chêne-liège ? et enfin, quelles possibilités à l'avenir dans les domaines du design, de l'architecture et de l'artisanat ?

16H50 (ou salle réunion de la serre) **Atelier Sexisme dans nos métiers**, avec Anne Labroille et Karen Soto de **MéMO** Mouvement pour l'équité dans la maîtrise d'œuvre : atelier participatif s'appuyant sur des cartes conçues pour libérer la parole et à partager les expériences vécues dans la pratique de la profession. L'objectif est de créer un dialogue autour des inégalités et de sensibiliser à la nécessité d'agir. Autour de trois thématiques : l'espace, la représentation et les vécus, les intervenantes apporteront des chiffres clés pour éclairer certaines situations ou ressentis, afin de montrer qu'il s'agit bien de mécanismes systémiques qu'il faut comprendre pour mieux les combattre.

Atelier jeu Frug'apéro : le jeu de la frugalité conçu par l'Association Frugalité Normandie. Et si on parlait de frugalité autour d'un jeu... et d'un apéro ? Présentation de ce jeu d'ambiance coopératif, de 2 à 8 joueurs, conçu pour que vous puissiez échanger et débattre en toute bienveillance. Vente en ligne + selon disponibilité sur le stand librairie.





FRUGALITÉ
HEUREUSE
& CRÉATIVE

dans l'architecture
et le ménagement des territoires

(S')ENGAGER / NE PLUS ADMINISTRER

CONTENTER / NE PLUS CONSOMMER

RÉHABILITER / NE PLUS CONSTRUIRE

MÉNAGER / NE PLUS AMÉNAGER

FAIRE MIEUX, AVEC MOINS